

# metro



Mezi  
nebem  
a zemí

Lod' pojmenovaná Mezi nebem a zemí letos zvítězila **v soutěži netradičních plavidel** na rodinném hudebním festivalu **Holešovská Regata**. Zhotovili ji žáci **ZŠ a MŠ Choryně na Vsetínsku**. Dorazilo 14 plavidel. Hlavními **hudebními hvězdami** 12. ročníku festivalu byli David Koller, Janek Ledecký, Leoš Mareš nebo **kapela Monkey Business**.

INZERCE

ZŮSTAŇ POTICHU

## TICHÉ MÍSTO PRVNÍ DEN

ZŮSTAŇ NAŽIVU

V KINECH OD 27. ČERVNA



# FRANJEK

## I po transplantaci ledviny atletka miluje svůj život



Světových her transplantačních atletů se Petra Vovesná zúčastnila celkem pětkrát a doma má pěknou sbírku jedenácti medailí, dvě z nich jsou zlaté. Kromě Bangkoku závodila například ve španělské Málaze či v Argentíně.

4x ARCHIV PETRY VOVESNÉ

### TRANSPLANTACE?

Každý desátý Čech podle odborníků trpí onemocněním ledvin, přičemž mnozí lidé nevědí, že se u nich zákeřná choroba právě rozvíjí. V případě transplantace pak někteří váhají, zda ledvinu přijmout, a někteří, zda orgán darovat.

- Podle vedoucí Nefrologické a transplantační ambulance IKEM Silvie Rajnochové Bloudíčkové je důležitá informovanost garantovaná odborníky.
- „Jako zdroj doporučuji stránky [www.transplantacenitabu.cz](http://www.transplantacenitabu.cz), kde je také možné poslechnout si zkušenosti konkrétních příjemců i dárců ledviny. Darovat blízkému ledvinu znamená dar nového života. Průměrná doba funkce ledviny od žijícího dárcе je zhruba dvojnásobkem funkce ledviny od dárcе zemřelého, tedy 20 a více let,“ popisuje Rajnochová Bloudíčková. **TES**

Ve dvaceti letech jí lékaři diagnostikovali vážné onemocnění ledvin, později musela podstoupit transplantaci. V současnosti už padesátiletá zdravotní sestra Petra Vovesná nejednou stála na stupních vítězů na Světových hrách transplantačních atletů.

Sport miluje už od mala. „Atletice jsem se věnovala už na základní škole, pak i na střední zdravotní a také při práci,“ vypráví pro Metro Vovesná. Život se jí tehdy obrátil vzhůru nohama, ale nikdy nepřestala věřit v naději. V rozhovoru pro Metro prozradila, jak se s nemocí vyrovnala či co ji v těžkostech motivovalo.

#### Kde začal váš příběh v boji s nemocí?

Když mi bylo dvacet, potkala mě angína. Lékař mi předepsal antibiotika a zůstala jsem doma. Myslela jsem, že za čtrnáct dní budu zdravá a pak se vše vrátí do starých kolejí a začnu opět naplno trénovat. Místo toho ale nastaly komplikace v souvislosti s užíváním antibiotik. Nejprve jsem se celá osypala. Lékaři byli přesvědčeni, že se jedná o alergickou reakci. Po dobrání antibiotik mi začaly praskat žilky na nohách a musela jsem podstoupit celou škálu vyšetření. Byla mi diagnostikována vzácná autoimunitní nemoc napadající

klouby, cévy i ledviny. Celkem běžná angína tak vyústila až v rozsáhlé onemocnění ledvin.

#### Pamatujete si, co se vám v tu chvíli honilo hlavou?

Cítila jsem se opravdu hrozně. V tu chvíli jsem přišla jak o svou dobrou náladu, tak i o téměř všechny vlasy. Udržování funkce ledvin pomocí léků trvalo dlouhých šestnáct let, poté však orgán selhal. Aby mohl můj metabolismus fungovat, bylo nutné nahradit funkci ledvin dialýzou.

#### Bylo to pro vás do jisté míry vysvobození?

Měla jsem to štěstí, že mi bylo umožněno, abych si peritoneální dialýzu prováděla sama v domácím prostředí. Sice čtyřikrát denně, ale nemusela jsem na ni alespoň docházet do nemocnice. Obecně byla domácí dialýza vlastně moc fajn. Vrátila se mi zpět dobrá nálada a s tou šlo uzdravování mnohem rychleji. Byla jsem na tom hned lépe jak psychicky, tak i fyzicky. Mohla jsem se opět naplno věnovat svému vysněnému zaměstnání zdravotní sestry v zubní ordinaci a zároveň se i dialyzovat. Omezovala mě jen pravidelné proplachování břicha speciálním roztokem. Dokonce jsem vyrazila v zimě na dovolenou

na hory. Byla jsem zařazena na seznam čekatelů na transplantaci a za necelý měsíc jsem dostala možnost transplantace od vhodného zemřelého dárcе.

#### Jak vzpomínáte na tento moment?

Celou cestu do nemocnice jsem pouze přemýšlela, kdo je tím, jehož orgán dostanu, a jak asi zemřel.

#### Díky transplantaci jste mohla zase sportovat. Použítla jste se hned poté do větších akcí?

Přihlásila jsem se na Světové hry transplantačních atletů v thajském Bangkoku, kam jsem vycestovala rok po operaci. Tréninku před závody jsem mohla věnovat jen tři měsíce a v Bangkoku nebylo moc času na aklimatizaci. I přesto jsem se umístila na stupních vítězů za sprint. Je to pro mě obrovský životní zážitek.

#### Na hry jste pak začala s českým týmem jezdit pravidelně. Znamenalo to pro vás, že jste opět mohla žít naplno?

Ano, následujících patnáct let jsem si opravdu užívala naplno. Ale poté přišla další rána v momentě, kdy nová ledvina dosloužila. Transplantované ledviny totiž nevydrží navždy, délka funkce je individuální. Někomu slouží pět let a někomu dvacet. Přesto si ale myslím, že ten, kdo

může, by měl transplantaci podstoupit. Vždyť jsou to cenné roky dobrého zdraví a svobody, která úplně změní kvalitu života.

**Co vás v těžkých chvílích motivovalo se s nemocí vyrovnat?** Asi chut k životu, zůstat se svojí rodinou, já mám život moc ráda i přes všechny překážky, co mi nachystal.

#### Jak se cítíte v současnosti?

Teď je to fajn. Chodím zase do práce, nemusím podstoupovat žádné transfuze, nemusím si už píchat ani erythropoetin. Beru jen klasické léky, jako jsou imunosupresiva, kortikoidy, prášek na tlak a na kyselinu močovou. V červenci se chystám na další závody, tentokrát do Lisabonu. Před patnácti lety se mi sice vybíhalo lépe, ale já to zvládnu i teď.

#### Jak na období léčby vzpomínáte zpětně?

Něco bych možná ráda ze vzpomínek vymazala, ale časem na všechno zlé člověk zapomene a dnes, když už zase chodím do práce, snažím se zase sportovat, jezdit po dovolených a užívat si vlastně ten obyčejný život. A za to všechno to stálo.



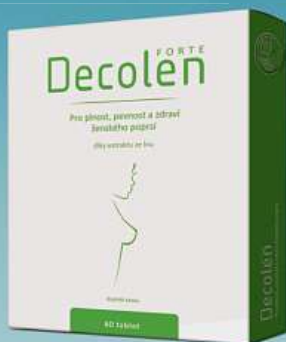
**TEREZA ŠIMURDOVÁ**  
tereza.simurdova@metro.cz

# Spokojené léto díky lékárně

## Krásná a zdravá ňadra

Ženské poprsí je symbolem ženskosti a smyslnosti. Kromě touhy po dokonalé siluete je důležité myslet také na celkové zdraví ňader. Mějte vše, po čem toužíte – plná, pevná a celkově zdravá prsa!

Váš sen se stane skutečností díky jedinečnému doplňku stravy **Decolen Forte**. Přírodní složení ze semen vinné révy, chmelu otáčivého, sóji a extraktu ze lnu setého, chrání a podporuje zdraví prsní tkáň. Navíc má pozitivní vliv na plnost, pevnost a celkové zdraví prsou a pomáhá snížit negativní účinky hormonální nerovnováhy.



## Opět IDEÁLNÍ FIGURA do plavek? Chytře na redukční dietu!

Jak dosáhnout ideálních křivek, a přesto si sem tam zahřešit? Poznejte osvědčený recept k vysněné postavě!

Ženami vyhledávaný doplněk stravy **UniLakt skořice** obsahuje rozpustnou vlákninu, která na sebe váže vodu, tím v trávicím traktu nabobtná a navodí pocit sytosti. Tento pomocník obsahuje probiotickou kulturu, nerozpustnou vlákninu a řasu chlorellu, které napomáhají k úpravě trávení a zažívání. Doplněná skořice podporuje odbourávání tuku a usnadňuje trávení.

**V podobě tablet nebo syké směsi!**



Chytře hubnutí

## Nechte VLASY ROZKVĚST

Trpí vaše kštice zvýšeným vypadáváním a řídnutím? Jsou vaše vlasy oslabené, poškozené a bez objemu? Nechte je znovu rozkvést s šamponem **Vlasové hnojivo!**

Šampon **Vlasové hnojivo** s kofeinem a komplexem **Hustoplex™** účinně redukuje vypadávání vlasů, jejich řídnutí a poškození vnějšími vlivy, škodlivinami či náročným stylingem. Unikátní složení

s kofeinem, kopřivou, zeleným čajem a silymarinem navíc podporuje růst nových vlasů, zvyšuje odolnost vlasových buněk a pomáhá vytvářet objem, lesk a sílu vlasů.

Vyzkoušejte také **Vlasové hnojivo ve formě tablet či séra, kolagenový drink Pleťové hnojivo nebo sérum Řasové hnojivo.**

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



HUSTÉ SLOŽENÍ, HUSTÝ VÝSLEDEK

## Nohy SPOUTANÉ OTOKY?

Uvolněte nohy ze zajetí otoků, křečových žil a těžkosti. Dopřejte si pocit lehkých a svěžích dolních končetin. Ulevte nohám konopím!

Konopné mazání **Venosil** s chladivým efektem poskytuje okamžitou úlevu a osvěžení pro nohy bez otoků, křečových žil, metliček nebo pocitů těžkosti. Venosil obsahuje unikátní kombinaci konopného oleje a jedle sibiřské doplněnou o rutin, kostival, arniku, fenykl, řepík, mátu a měsíček. Dlouhodobá péče a jemná masáž nohou Venosilem přispívá ke zmírnění obtíží a celkově lepšímu stavu dolních končetin.

**Konopná úleva pro vaše nohy je dostupná také jako sprej s aplikací bez nutnosti roztírání.**







# NEWS

ZPRÁVY Z OKRESŮ NA METRO.CZ – VYFOŤTE QR KÓD

# ARCHITEKTURA VÍRY.



## Se zelenou střechou

Neratovice získají novou dominantu. V šestnáctitisícovém středočeském městě vyroste do tří let kostel Nejsvětější Trojice a pastorační centrum kardinála Josefa Berana podle návrhu architekta Zdeňka Fránka (snímek modelu vlevo). Kostel a fara budou postaveny na velmi členitém a rozsáhlém pozemku na hranici měst Neratovice a Libiř. Pozemek vznikl navážkami a vyvážením odpadků, takže výstavba zajistí rovněž kultivaci krajiny. Čtyřpodlažní budova kostela ve tvaru oválu bude vysoká 14,7 metru s věží o výšce 22,8 metru. „Společným hlediskem staveb je důraz na udržitelnost. Nízkoenergetické objekty pokryjí zelené střechy zavlažované z retenčních nádrží a kolem budov vyroste park s jezírkem a hřištěm,“ popisuje Tomáš Hess, obchodní ředitel a člen představenstva stavební skupiny HSF System. Jaké další moderní kostely můžete v Česku spatřit? Prohlédněte si naši galerii.

TEXT: MAH, FOTO: HSF SYSTEM

INZERCE

**Orlice park**

U nás najdete:

Dr.Max<sup>®</sup> Lékárna | SPORTISIMO | pepco<sup>®</sup> | CASAT SVETI HODINEK

orion | ROSSMANN | SIRIUS | KŘETINOVÝ KOUTEK

Optika Doubrava | GECO TABÁK + TISK | Beauty Nails

Vaše každodenní nákupy

orlicepark.cz | Orliceparkshopping | Orlicepark

**MOBIL.CZ**

Kup eSIM  
~~200 Kč~~  
**99 Kč**

Data a volání  
hned? **eSIM!**

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



# PRIM HRAJE BÍLÁ BARVA



## Mezi paneláky

Kostel Krista Spasitele (vlevo) na pražském Barrandově, dokončený v závěru roku 2020, byl vyhlášen stavbou roku. Výrazným prvkem interiéru je kruhové stropní okno o průměru osm metrů. Bílá omítka symbolizuje čistotu.

FOTO: STAVBA ROKU

## Ukotvená stavba

Kostelu svatého Ducha (vpravo) v Zábřehu v Ostravě dominuje třicet metrů vysoká železobetonová věž se zvonící. Vlastní chrám má elipsovité tvar a prostor pro ztišení je vyřešen několika zklidňujícími zónami, které postupně izolují od hluku, světla a chladu. Vzhledem k tomu, že podloží v místě stavby je nestálé, stojí kostel na betonových pilotech, ukotvených osmnáct metrů do země.

FOTO: MORAVIAN-SILESIA TOURISM



INZERCE

**BESTSELLER** mezi antimykotiky!

## Od MYKÓZY k NEKRÓZE

- tato cesta je kratší, než si myslíte!

Vyzkoušeli jste už všechno a ta hnusná plíseň se stále vrací?



Nová kúra již od první dávky nemilosrdně ničí biotopy patogenních dermatofytů a bojuje proti každému typu mykózy.



**Nedovolte, aby vás houby sežraly zevnitř!**

Prof. Hynek Mareš  
„Populární přípravky pouze zmírňují příznaky – působí povrchově a neničí spory plísní. Aby se zabránilo šíření infekce, musí být použita kúra, která proniká hluboko do tkání a zabíjí všechny houbové patogeny. Za tímto účelem byl vytvořen vičesložkový přípravek Tinea Forte.“

### 3 OČEKÁVANÉ VÝSLEDKY:

- 1. Eliminace až 100% micel hub** – inhibice množení buněk hub ve tkáni a šíření buněk hub do dalších orgánů. Čištění tkáni a krve ze spor dermatofytů.
- 2. Odstranění bolesti a nepříjemných potíží** – úleva od nepříjemného svědění a pálení, redukce zarudnutí, podráždění a nepříjemného zápachu.
- 3. Regenerace a ochrana před recidivou infekce** – obnovení zdravého vzhledu pokožky a nehtů. Výživa a rekonstrukce infikovaných tkání. Vytvoření ochranné bariéry, která zabrání opětovné infekci.



Monika, 39 L.

„Jako instruktorka plavání trávím hodně času v bazénu. Pořád jsem dostávala mykózu chodidel, až se mi nakonec plíseň přesunula do intimních partií! Nic nepomohlo, zabrala pouze Tinea Forte. Po 1. dávce mě přestalo svědit a po 10 dnech lišaje zmizela.“

**PORAZTE MYKÓZU!**

Fond 20 balení za 0 Kč!

Prvních 20 lidí, kteří zavolají na 27.06.2024 dostane od výrobce **slevu -100%**!

Díky tomu dostanete balení antimykotické kúry **ZDARMA!** Rozhoduje pořadí přihlášek.

**483 579 067**

Po-pá 8:00-20:00, so-ne 9:00-18:00, běžný místní hovor

**DO PRÁCE SI CHODÍM NAKOUPIT**  
15% sleva pro naše zaměstnance  
PRÁCE, KTERÁ DÁVÁ SMYSL

[www.albert.cz/kariera](http://www.albert.cz/kariera)



# Praha není nejdražší. „Vykostí“ vás nejvíc ve středních Čechách

Zastrčený kout Krušných hor. Vyhledávaný hotel se stylovou restaurací. Tady to bude páłka, napadne vás. Když ale otevřete jídelní lístek, nestačíte se divit.

Za kolik se v Česku dobře najít, abyste porci na talíři nemuseli hledat a čtyřčlenná rodina si na výlet nemusela vzít na oběd hypotéku?

## Středočeši mají obědové cenové zlato

Na konci loňského roku přišlo hlavní město o svou pověst nejdražší vývařovny. Na čelo pelotonu se propracoval Středočeský kraj. Dalo by se říci, že hostinští tam zatlačili na pilu, protože ve středních Čechách zřejmě pobývají nejmovitější Pražáci, přesněji ti, kteří tu bydlí, ale vydělávají v metropoli. Dokládají to ostatně i statistiky, kdy kolem Prahy rostou stále nové a nové developerské projekty, do kterých se stěhují vysoce příjmoví obyvatelé.

Průměrná cena obědů se tu dostala na téměř 214 korun. na třetí příčku za druhé Pardubicko se na konci loňského roku dostal překvapivě Ústecký kraj, který se v povědomí radí k „chudým“ regionům.

Pokud však nahlédnete do příjmových tabulek v Česku, budete překvapeni. V prvním kvartále letošního roku průměrná mzda v Ústeckém kra-



Hostinští někdy používají trik. Servírují střední porci na malý talíř. Jídlo vypadá, že je ho hodně. Není to pravidlo. V Loučném dáte za tuto porci 175 korun a hluboce zaostali za ústeckým krajským průměrem. METRO

ji dosáhla 40 737 korun, a je tak pátá nejvyšší ze všech krajů. Udávají data Českého statistického úřadu.

Praha byla s cenou 200,83 Kč až šestá. Nejlevnější byly tradičně obědy na Vysočině. „Tam v prosinci 2023 průměrná cena oběda dosáhla 183,68 Kč,“ vypočítává Jan Michelfeit ze společnosti Pluxee, která se mimo jiné zabývá vydáváním stravenek. Přitom průměrná hrubá mzda je na Vysočině jen o tisíc korun níž než na Ústecku.

## Co radí čtenáři? Zkuste třeba bufety s minutkami

Statistiky stranou. Deník metro zjišťoval mezi čtenáři, jako tip při výletu po Česku kde se lze dobře, ale přitom ne draze najíst. „Obecně nemáme draho, asi je nejlepší nějaká hotovka v hospodě,“

radí Markéta z Brna. K jejím tipům patří třeba restaurace V Podloubí, smažák, smažený řízek vepřový i kuřecí s přílohami jsou za 150 korun, ale na jídelníčku je i dost jídel do 140 korun.

„U nás, v Metylovicích, kde už tři roky bydlím, máme hospodu Pod Lípami, kde jsou menička s polívkou pořád za 135 korun,“ radí Petr Žijící nedaleko Ostravy. V Jihlavě, krajském městě Vysočiny, také nevycedíte krev. Musíte ale do okrajové části Bedřichov. „Levně a dobře, ale v retro prostředí, to je restaurace Zezulárna,“ radí zdejší obyvatel Michal. Denní menu se tu vejde většinou do 140 korun, za polévku dáte dvacet pět. Zhruba stejné ceny najdete i v jihlavském Dělnáku, asi tři sta metrů od Masarykova náměstí.



## SVÍČKOVÁ V ČASE

Ceny stejné po celém Československu. To byly restaurace v dávné době.

- Svíčková na smetaně s knedlíkem ve II. cenové skupině byla v roce 1960 za 6,60 Kčs. Za stejnou cenu jste ji dostali i v roce 1965 ve „trojce“. O rok později za 7,10 Kčs.

- V liberecké Radnici vám 24. 8. 1968 naservírovali svíčkovou za 8,50 Kčs. Včetně desetiprocentní přírážky. V té době tady působili během sovětské okupace Václav Havel a herec Jan Tříska. PH

## U BATI BEZE ZMĚN

# 12

O tolik méně korun dáte v průměru za oběd v Kraji Vysočina. V prosinci tu bylo jídlo přibližně 183 korun, nyní je průměrná cena asi 171 korun.

# 35

O tolik haléřů poklesla průměrná cena oběda ve Zlínském kraji. V prosinci 2023 jste platili 190,50, nyní 190,15 korun. PH

INZERCE

## NAKOUPILI JSTE U NÁS?

Zlatá investiční mince Wiener Philharmoniker 1 Oz v průběhu let

ROK 2022

PRODEJNÍ CENA:

**42 500 Kč**

VIP VÝKUPNÍ CENA:

**41 000 Kč**

ROK 2023

PRODEJNÍ CENA:

**47 500 Kč**

VIP VÝKUPNÍ CENA:

**45 000 Kč**

ROK 2024

PRODEJNÍ CENA ČERVEN:

**56 500 Kč**

VIP VÝKUPNÍ CENA ČERVEN:

**52 000 Kč**



VÝBORNĚ. DOSTANETE VÍC...  
[www.zlataky.cz](http://www.zlataky.cz)



## KRÁTCE

## Ztracené kufry

Ve světovém leteckém provozu se loni zatoulalo, ztratilo nebo poničilo 36,1 miliónu zavazadel. Problémy se tak vyskytly u 6,9 zavazadla na 1000 pasažérů, což zna-

mená oproti předchozímu roku pokles o téměř devět procent, vyplývá to z údajů poskytovatele leteckých služeb Sita. Sedmasedmdesát procent zavazadel, která postihly problémy, dorazilo do cíle se zpožděním, 18 pro-

cent bylo poničeno nebo vypáčeno a pět procent bylo ukradeno nebo nadobro ztraceno. Většina problémů podle zprávy nastala u pasažérů, kteří museli na cestě do své destinace přestupovat.

Levné parkování?  
Na Slovensku

Nejméně za parkování zaplatí na Slovensku (27 korun za hodinu) a nejvíce v Nizozemsku (102 korun).

Průměrná cena za hodinu parkování v EU letos vychází na 52 korun. Česko je s 39,83 koruny páté nejlevnější. V Německu, kam nyní míří i fanoušci fotbalu, je průměrná cena za hodinu stání téměř 65 korun. **ČTK**

INZERCE



# OBRAZ, KTERÝ VÁS POHLTÍ

PRO TELEFONY  
SE CHODÍ K NÁM

Redmi Note 13 5G  
256 GB  
**3 499,-**

TARIF NEOMEZENÉ XL S VÝHODOU



Platí do 24. 6. 2024 při uzavření Účastnické smlouvy na tarif Neomezené XL s výhodou na 2 roky a jejím dodržení. Základní cena telefonu je 5 999,- Kč. Více na [www.t-mobile.cz/telefon](http://www.t-mobile.cz/telefon)

## Bezpečně v digitálním světě

**Nekonečný internetový prostor je složitě kontrolovatelný a pochopitelný pro dospělé i pro ty nejmladší.**

V rámci projektu O2 Chytrá škola přináší Nadace O2 interaktivní on-line hru NetKnights. Kromě základů bezpečného chování na internetu, problematiky fake news či kyberšikany učí hravou formou, jak moc je důležité dbát i na digitální zdraví.

Hra je přístupná zdarma a mohou se jí účastnit hráči starší osmi let, a to jak ve verzi pro jednotlivce, dvojice nebo i pro skupiny až třiceti hráčů, takže je i ideálním nástrojem pro výuku ve školách.

### Držet krok s technologiemi, ale nenechat se ovládat

Ať už děti, rodiče, pedagogové, nebo senioři, nástrahám internetu může čelit kdokoli. Je důležité zůstat v obraze a neustále získávat nové vědomosti, jak se pohybovat v on-line světě bezpečně. NetKnights zábavnou formou edukuje veřejnost.

„Tato hra je dalším posunem v rámci našeho programu O2 Chytrá škola. Právě osvěta a hravá forma, kterou NetKnights přináší, budou jistě cenným nástrojem nejen pro školy, které díky ní mohou zpestřit výuku, ale i pro každého, kdo chce držet krok s moderními technologiemi a zároveň se jimi nechce nechat ovládat,“ říká Dominika Herdová, ředitelka Nadace O2.

Nadace O2 spolupracovala na vývoji NetKnights se společností Visualio, s. r. o. Ta se postarala o kompletní technické zajištění i vizuální přitažlivost.

### Na počítači, tabletu nebo mobilním telefonu

Cílem hry je zvítězit nad Zloumem a stát se díky znalostem hrdinou internetu. Samotné prostředí hry je přehledné a intuitivní. Hráč nejprve hodí kostkou a pak odpoví na otázku týkající se bezpečnosti na internetu, digitálního zdraví nebo třeba kyberšikany. Podle správnosti se k cíli buď přiblíží, nebo se od něj naopak vzdálí.

NetKnights si mohou zájemci zahrát na počítači, tabletu, na chytrém telefonu. Dostupná je i v rámci ÁMOS vision, což je síť dotykových informačních panelů na zá-

kladních a středních školách, a v domovech pro seniory. „Jelikož obsah na Ámoskách zaměřujeme na podporu vzdělávání, prevenci a osvětu hravou formou, novinka v podobě NetKnights do našeho konceptu perfektně zapadá. Proto jsme se rozhodli ji na všech 450 panelech nasadit zdarma. Věřím, že bude žáky, rodiče i seniory nejen bavit, ale že předá i tolik potřebnou osvětu a otevře téma on-line bezpečí včetně zdravého přístupu k technologiím i mezi lidmi, kteří se o to dosud nezajímali,“ připomíná Richard Prajsler, jednatel společnosti inpublic group, s. r. o. **MET**



# POKUD MÁTE DOST BOLESTI

Trpíte artritidou, migrénami, trápí Vás nespavost,  
cítíte se podráždění

## NEBO MÁTE NÍZKOU IMUNITU

problémy s tlakem nebo  
metabolizmem

# A CHCETE BÝT FIT A AKTIVNÍ JAKO DŘÍVE:

- ✎ vstát každé ráno vyspaní
- ✎ dělat domácí práce bez bolesti
- ✎ hrát fotbal s vnoučaty, být v dobré kondici
- ✎ cítit vnitřní klid
- ✎ mít silnou imunitu



**ZÍSKEJTE  
ZDARMA**

terapeutický magnetický náramek

**ZLEPŠUJÍCÍ ZDRAVÍ  
A KREVNÍ OBĚH**

- ✓ můžete ho nosit každý den
- ✓ je univerzální a elegantní
- ✓ obsahuje magnety, germanium a turmalíny

## Vážený čtenáři,

**během stěhování skladu jsme zjistili, že 130 terapeutických magnetických náramků Magne Pulso má poškozený obal.** Samotné náramky jsou však v perfektním a neporušeném stavu.

Bohužel podle zákona o ochraně spotřebitele je nelze prodávat z důvodu poškození obalu.

Proto jsem jako ředitel distribuce magnetických výrobků doporučil, aby tyto veskrze dobré exempláře terapeutických náramků Magne Pulso byly zabaleny do náhradních obalů.

Poté **budou rozdány zdarma.** Nabídka je určena zájemcům o účinky terapeutického náramku Magne Pulso.

První účinky blahodárného působení terapeutického magnetického náramku Magne Pulso se projeví téměř okamžitě. Je to způsobeno magneticko-iontově-okysličovací metodou, která využívá synergického působení rozmístěných magnetů: 20 neodymových biomagnetů (o síle 5000 gaussů), turmalínů a germania.

Funguje to tak, že biomagnety **pozitivně mění energetický stav tkání** tím, že vytvářejí magnetické pole, které podporuje životní funkce, zdraví a pohodu. Díky biomagnetům náramek urychluje autoregeneraci buněk v těle, ovlivňuje stav kloubů, stimuluje odstraňování zánětů a rekonstrukci tkání.

Magnetické pole navíc **stimuluje tělo k produkci záporných iontů** - pro tělo pozitivních molekul. Tyto molekuly rozšiřují cévy a odstraňují usazeniny cholesterolu. Krev může volně proudit, čímž se reguluje tlak a prokrvení všech orgánů. Stimuluje se mikrocirkulace, odstraňují se produkty látkové výměny, metabolismus nabírá rychlost - a to znamená rychlejší hubnutí. Působení biomagnetů také odstraňuje: nespavost, problémy s rovnováhou a migrény.

K tomu **terapeutické kameny turmalín a germanium** (které nejsou v náramku náhodou) navíc zvyšují účinek biomagnetů. Tím, že zesilují účinek magnetů, poskytují tělu volnou magneticko-iontově-kyslíkovou terapii a udržují ho v energetické rovnováze. Podpora litoterapie, tj. pozitivní energie turmalínu a germania, účinně zvyšuje zdraví prospěšné účinky magnetoterapie.

Energie, která se vytváří v lidském těle, je základem života. Princip je jednoduchý. Turmalíny vyzařují záporné ionty, čistí energii a jsou zodpovědné za její tvorbu a správnou cirkulaci. Energie je vysílána do nemocných míst a lze tak zmírnit bolest a zánět.

Působení turmalínů uklidňuje a zklidňuje nervy. Germány zase okysličují organismus, brzdí procesy stárnutí buněk a zvyšují imunitu. Tyto kameny také chrání před škodlivým zářením z elektrických přístrojů ve vašem okolí.

Každodenní nošení náramku zaručuje výrazné zlepšení vaší kondice a pohody již během 6-8 dnů. Začněte nosit terapeutický náramek a uvidíte, co se stane.

Magneticko-iontově-okysličovací metoda vychází ze starověkých poznatků ze 7. století př. n. l. o pozitivních účincích magnetů (magnetoterapie) a kamenů (litoterapie) na lidský organismus. Byla vyvinuta a znovu použita týmem světových odborníků.

Působením magnetického pole, záporných iontů v kombinaci s okysličováním buněk prostřednictvím náramku se mění energetický stav tkání. Nutí tělo **k regeneraci a zlepšuje jeho funkce.** To se projevuje zlepšením pohody a zdraví na mnoha úrovních. Výsledkem je návrat vitality a o 89 % rychlejší vymizení bolesti.

Magneticko-iontově-okysličovací metoda je jednou z neúčinnějších, nejbezpečnějších domácích metod pro zlepšení stavu organismu, zlepšení pohody a přirozené snížení bolesti.

Když nosíte terapeutický magnetický náramek Magne Pulso, **blahodárné magnetické pole vás neustále obklopuje** a tok energie v těle - působením záporných iontů - zůstává nenarušen. Terapie nemá žádné vedlejší účinky. Stačí nosit tento elegantní a neobvyklý náramek každý den a zbavíte se nespavosti - i v noci. Jeho pozitivní účinky pocítíte velmi zřetelně - fyzicky i psychicky.

Počet originálních bezplatných terapeutických magnetických náramků Magne Pulso připravených k expedici je 130. Rozhoduje pořadí přihlášek. V případě, že je infolinka obsazená, volejte, dokud se nedovoláte. Pokud máte zájem o zlepšení svého zdraví pomocí magneticko-iontově-okysličovací metody, zavolejte nám:

**296 330 798.**

*Knyzl*

Regionální  
ředitel distribuce  
magnetoterapeutických  
produktů



# Fénovat, nebo nefénovat?

**Letní péče o vlasy má svá specifika, ale něco platí celoročně.**

Nedostatečná péče o vlasy namáhané horkem a sluncem se může vymstít. Během léta jsou vlasy vystaveny intenzivnějším slunečním paprskům či slané nebo chlorované vodě. Výsledkem mohou být vysušené, snadno lámavé vlasy s roztrepenými koncečky.

## Speciální péče

A jak poznat, jaká péče je pro vaše vlasy tou nejlepší? Poradit by měl kadeřník, ale pokud to chcete zvládnout doma, tak to lze. „Abychom poznali, jestli vlas potřebuje hydrataci, nebo protein, je potřeba udělat test elasticity. Vlasy nejprve navlhčíme, vezmeme do prstu dva až tři vlasy a zkusíme je natáhnout. Pokud vlas natáhnout nejde, potřebuje hydrataci. Pokud se natáhne a nevrátí se zpět do původního stavu, potřebuje protein,“ říká kadeřník Jakub Čejchan z Red Salonu Praha.

Produkty používané v létě nemusí být stejné, jaké vyhovují v jiných ročních obdobích. „Máme třeba řadu Tressemmé Ebony, v níž je technologie založená na aminokysel-

## JAK SPRÁVNĚ FÉNOVAT VLASY?

Po umytí vlasy lehce vysušte, ideálně ručníkem z mikrovlákna, který dostatečně nasaje vodu, ale nepoškodí kutikulu vlasu, tedy jeho vnější vrstvu, která jej chrání.

- Vlasy bychom neměli nechávat v turbanu delší dobu, než je nezbytně nutné, aby se pod ním pokožka hlavy nezařehovala. Následně prosušené vlasy jemně přečesáte hře-

benem určeným na mokré vlasy. „Takový kartáč má dostatečně pružné syntetické štětiny, které křehký mokký vlas neponičí,“ říká Renata Kubicová, majitelka české značky péče o vlasy Brazil Keratin. Pokud chcete dosáhnout objemu, foukejte přes kulatý kartáč. Díky němu zahladíte kutikuly ve vlasech a ty zůstanou krásně hebké a lesklé. **MET**

linách, aminokyselinovým komplexu a ceramídech. Aminokyseliny jsou stavebním kamenem vlasů a vytváří vnitřní vlasovou proteinovou strukturu. Receptury se speciálním komplexem těchto aminokyselin pomáhají posilovat a chránit komplexní vnitřní mikrostrukturu vlasů, obsažené ceramidy zase posilují vlasy zvenku. Umožňují jednodušší úpravu a zabraňují jejich lámavosti,“ říká Veronika Balousová, marketingový manažer divize Beauty & Wellbeing Unilever.

## Proč fénujeme vlasy?

Co ale podle odborníků rozhodně platí celoročně, je nutnost fénování vlasů, jakkoliv to při vysokých venkovních teplotách může znít zvláštně.

„Vlasy bychom měli fénovat v podstatě hned po jejich umytí. Vlhkost je ideálním prostředím pro růst bakterií a kvasinek, což může vést k podráždění, svědění, výskytu lupů a seborey,“ vysvětluje školitelka kadeřnických kurzů Hair Academy Tatána Jiříková.

Rychlé sušení pomáhá předcházet zmíněnému bobtnání vlasového vlákna, které může nastat při dlouhodobém vystavení vlhkosti. Toto bobtnání a následné smrštění může vést k oslabení a lámání vlasů. Fénování na střední teplotu s použitím tepelné ochrany – což je velmi důležité – bude ve výsledku šetrnější k vlasům, než když je ponecháme uschnout na vzduchu. **IBE**



## Dětské sklářské sympozium

Stálou expozici Severočeského muzea v Liberci obohacila díla, která vytvořily v tomto týdnu děti na čtyřdenním sklářském sympoziu YGS. Zůstanou tam do konce letních prázdnin. Symposia se chtělo zúčastnit přes 900 dětí z celé republiky, vybraných jich bylo čtrnáct. **ČTK**



INZERCE

# BAUHAUS®

## DŘEVĚNÁ PODLAHA

### DUB DELTA

1900 × 190 × 15 mm,  
třívrstvá, clic-systém

m<sup>2</sup>  
**999,-!**



# INVESTICE

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

## Nový penzijní produkt – DIP

**Od letošního roku mají všichni zájemci o individuální spoření na penzi možnost využít i nový produkt v rámci třetího penzijního pilíře – tzv. Dlouhodobý investiční produkt – DIP. Tato novinka umožňuje, stejně jako dosud penzijní fondy a investiční životní pojištění, daňový odečet ve výši až 48 tisíc Kč za rok.**

DIP je ve své podstatě daňová evidence, která umožňuje, aby si člověk, který investuje do veřejně obchodovaných investičních nástrojů jako akcie, dluhopisy nebo investiční fondy, ale i bankovní účty, mohl snížit základ daně z příjmu až o 48 tisíc korun za rok. Daňová výhoda při maximálním odpočtu je pak 7200 korun ročně. Tento limit je společný pro všechny produkty v rámci třetího pilíře, tj. penzijní fondy, investiční životní pojištění, DIP a nově také pojištění dlouhodobé péče.

Člověk, který využívá třetí pilíř, si proto může tyto produkty libovolně vybrat a zahrnout do portfolia dle svých preferencí, takže může mít všechny tyto produkty, nebo si může zvolit jenom jeden.

Zároveň se umožňuje zaměstnavateli přispívat zaměstnanci až 50 tisíc Kč ročně, které také lze rozložit do všech produktů. Je však výhradně na zaměstnavateli, zda takovýto benefit nabízí a který typ produktu zaměstnanci umožní. Pokud tedy zaměstnavatel zaměstnancům na penzi přispívá, avšak zatím ještě nenabízí mož-

nost investovat DIP, můžou zaměstnanci zaměstnavateli toto v rámci benefitů navrhnout. DIP je zatím novinka, která ještě nebyla všemi zaměstnavateli zaregistrována, a proto zájemci o DIP z řad zaměstnanců by se měli informovat u svých zaměstnavatelů o této možnosti.

Podmínka pro daňový odečet se uplatní pouze, pokud člověk prostředky v DIP nechá minimálně 10 let, resp. 120 měsíců, a zároveň minimálně do 60 let věku, tj. tzv. pravidlo 120/60. Poskytovatel DIP vede pro investora evidenci naspořených prostředků s zpracovává výpisy o uskutečněných transakcích jako u běžných investic. Pokud by však investor tyto prostředky potřeboval vybrat a použít na něco jiného než na penzi, tak může, ale musí vrátit daňovou výhodu, kterou si při této investici uplatnil.

Na potřebě zatraktivnění třetího pilíře se shoduje celý finanční trh. Zkušenosti ze zahraničí ukazují, že tento typ penzijního produktu je naprosto běžný ve všech okolních zemích i ve všech investičně rozvinutých zemích. Hlavní motivací pro zavedení



Jana Brodani

DIP bylo právě umožnění větší flexibility v rámci třetího pilíře s cílem zatraktivnění vytváření individuálních úspor na stáří také pro mladší a střední generaci.

Jedním z podnětů pro zavedení DIP byla také Zpráva Světové banky o kapitálovém trhu v České republice, podle které by klíčovým krokem k podněcování zájmu investorů o kapitálový trh bylo právě zavedení některé z forem „osobního spořicího účtu“, jaké jsou široce využívány v rozvinutých trzích.

Zavedením DIP česká veřejnost dostává stejnou možnost individuálního zajištění na stáří, jakou mají investoři ve všech rozvinutých zemích. Stát tak podpoří lidi, kteří mají zájem převzít odpovědnost za vytváření a řízení svých rezerv.

**Hlavní výhody, které DIP přináší, jsou:**

**• Různorodost**

DIP není nový produkt, ale spíše souhrnná evidence

nově podporovaných produktů, sloužících stejně jako penzijní fondy a investiční životní pojištění k zajištění na stáří. Patřit mezi ně mohou bankovní depozita, investiční fondy, jak kolektivního investování, tak i kvalifikovaných investorů, dluhopisy a akcie, pokud jsou obchodované na burze. Povolené naopak nejsou deriváty a hedgeové fondy.

**• Bezpečnost**

Poskytovatelem DIP může být pouze regulovaný subjekt – obchodník s cennými papíry, banka, investiční společnost. Jedná se tak o subjekty, které mají licenci a jsou pod dohledem ČNB nebo finančního arbitra. Podléhájí přísné a rozsáhlé regulaci kapitálového trhu. Všichni poskytovatelé musejí být navíc registrováni u České národní banky. Registrace poskytuje lepší přehled jak pro orgány veřejné správy, tak i pro investory, kteří si můžou jednodušeji získat informace o poskytovatelích DIP a vybrat mezi nimi. Nikdo, kdo není v tomto seznamu, nemůže DIP poskytovat.

**• Daňová odečitelnost**

Pokud DIP splní stejné podmínky, jako mají IŽP nebo penzijní fondy (výplata prostředků nejdříve po uplynutí 120 kalendářních měsíců od vzniku produktu a dosažení 60 let poplatníka), pak dosáhne na daňové osvobození. Celkový limit na penzijní produkty, investiční životní pojištění i DIP, který lze od základu daně odečíst, je 48 ti-



**ATRIS**  
INVESTIČNÍ SPOLEČNOST

**JAK SE DLOUHODOBÝ INVESTIČNÍ PRODUKT LIŠÍ OD PENZIJNÍHO SPOŘENÍ (DPS)? A MÁ DIP SMYSL, POKUD ZAMĚSTNAVATEL NEBUDE POSÍLAT PŘÍSPĚVKY?**

**ODPOVÍDÁ TOMÁŠ JIČHA, PORTFOLIO MANAŽER INVESTIČNÍ SPOLEČNOSTI ATRIS**

Ano, smysl to určitě má. Na rozdíl od penzijního spoření na DIP nepřispívá stát, ale pouze majitel účtu a zaměstnavatel. I bez příspěvků od zaměstnavatele je ovšem možné dosáhnout zajímavého zhodnocení investic.

U společnosti ATRIS jdou investice z DIP do Fondu Realita, jednoho z nejstarších profesionálně spravovaných realitních fondů v Česku, který od svého založení v roce 2009 dosáhl 100procentního zhodnocení. Na českém investičním trhu se jedná o ojedinělou událost. Tohoto kumulovaného výsledku fond docílil jako první mezi všemi českými retailovými nemovitostními fondy. Svou stabilitu si udržel i přes turbulentní hospodářské výkyvy, jako byla finanční krize nebo pandemie koronaviru. Fond nabízí dlouhodobou a pravidelnou výkonnost při udržitelném riziku.

Další výhodou investice do DIP je, že investor může snížit svůj základ daně o vklady na DIP až do výše 48 tisíc korun ročně. Pokud by například investoval pět tisíc korun měsíčně, celkem 60 tisíc korun ročně, mohl by využít maximální odpočet ve výši 48 tisíc korun ročně, což mu na daních umožní ušetřit 15 procent – 7200 korun. A pokud chce investor dosáhnout zajímavého zhodnocení a zároveň si udržet státní příspěvky například v penzijním spoření, může DIP kombinovat s jinými formami spoření na důchod.



**TOMÁŠ JIČHA**  
Portfolio Manažer ATRIS



síc Kč ročně. Stejně tak je od daně osvobozen i případný příspěvek zaměstnavatele až do výše 50 tisíc Kč ročně, která platí pro všechny produkty v rámci třetího penzijního pilíře. Pokud by došlo k porušení pravidla 120+60, vznikla by povinnost takto vybrané prostředky zdanit jako příjem.

#### • Variabilita

Pravidlo 120+60 investoři neporuší, když majetek v rámci svého DIP „transformují“ – tedy třeba prodají akcie a koupí si za ně dluhopisy, případně výnos z prodeje uloží na bankovním účtu. Je plně na investorovi, jaké nástroje si vybere. Může mít majetek pouze na bankovním účtu nebo si může vybrat konkrétní akcie nebo investovat do portfolia investičních instrumentů prostřednictvím investičního fondu.

#### Proč DIP vznikl?

Demografická situace se vůbec nevyvíjí pozitivně. Jelikož již nyní jsou známé počty narozených dětí a lidí, kteří půjdou v budoucnu do důchodu, je zřejmé, že financování průběžného prvního penzijního pilíře bude obtížné. Lze očekávat, že státní penze bude plnit funkci zajištění spíše životního minima než

důstojného stáří. Třetí pilíř tak představuje motivaci pro všechny, kdo mají možnost a vůli si na penzi spořit. DIP jim v rámci tohoto třetího pilíře umožňuje lépe si vybrat produkty, jejichž prostřednictvím tak budou činit. DIP nabízí již řada bankovních i nebankovních licencovaných společností zabývajících se investicemi, což přináší značnou konkurenci do třetího pilíře, ze které profitují především klienti.

#### Pro koho je DIP určen?

Dlouhodobý investiční produkt se diskutoval dlouhých osm let. Každou diskuzi se upravily jeho jednotlivé aspekty tak, aby byl co nejefektivněji nastavený. Poslední úpravy, které byly provedeny v Poslanecké sněmovně, směřovaly především k jeho co nejvíce bezpečnému nastavení – byly omezeny investiční nástroje, do kterých lze v rámci DIP investovat, a také byla zavedena povinná registrace poskytovatelů DIP u České národní banky. DIP je tedy upraven tak, aby byl vhodný pro širokou veřejnost.

#### DIP může být zajímavý pro značnou řadu lidí, například pro:

- které jsou stávající penzijní fondy nebo životní pojiš-



tění příliš složité a raději by si peníze odkládali na ještě konzervativnější spořicí nebo termínovaný účet v bance. Sice to není v dlouhodobém horizontu optimální, ale může to být začátek spoření na stáří, který časem vyústí i do investování nasporených prostředků, ať už prostřednictvím penzijních fondů, životního pojištění, nebo DIP, - které jsou penzijní fondy nebo životní pojištění příliš omezující a chtějí si sami vybírat konkrétní investice,

prostřednictvím kterých se budou zajišťovat na stáří,

- ty, kteří mají zainvestováno do penzijních fondů a rádi by rozšířili své penzijní úspory o další produkty a navýšili tak částku, kterou ročně na penzi odkládají,

- ty, kteří nemají dostatek prostředků, aby dosáhli na státní příspěvek u penzijních fondů a rádi by uplatnili danou výhodu již od první investované koruny.

DIP doplňuje dosavadní

produkty tak, aby si každý mohl vybrat dle svých preferencí a v maximální míře se zatraktivnil třetí penzijní pilíř. Z průzkumu Asociace pro kapitálový trh ČR plyne, že již nyní polovina lidí, kteří do investičních fondů investují, tak činí pravidelně každý měsíc s cílem zajištění na stáří. DIP může přinést zajímavou incentivu i pro řadu dalších lidí, kteří s vytvářením dlouhodobých úspor na zajištění na stáří dosud nezačali.

## Mám lepší plán pro svou budoucnost.

Dlouhodobý investiční produkt UNIQA poskytuje příležitost vzít zabezpečení na stáří do vlastních rukou.

uniqa.cz

lepší život společně

Spořím na stáří a investuji s UNIQA

**Upozornění:** Produkt poskytuje UNIQA investiční společnost, a.s. Investování v sobě nese riziko kolísání hodnoty investic, proto ani výnos z investované částky, ani její návratnost nejsou zaručeny. Produkt pro vás nemusí být vhodný z hlediska cílového trhu. Před investováním se seznámte s podrobnými informacemi o produktu a souvisejících rizicích na [www.uniqa.cz](http://www.uniqa.cz).



# POPCORN

## Superhrdinové opět zlobí

Butcher a Homelander pořád kopou nejvyšší seriálovou ligu.

Krvavá, brutální, dekadentní, místy až úchylná a hlavně neuskutečně zábavná seriálová odpověď na superhrdinské trháky se nedávno, vlastně jen před pár dny, vrátila na obrazovky své domovské streamovací platformy Amazon Prime. Diváci se dočkali nejprve prvních třech epizod čtvrté a zároveň předposlední řady The Boys neboli Bandy, aby sem včera přistál díl čtvrtý s podtitulem Moudrost věků (Wisdom of the Ages). Nemůžu si pomoci, opět mě to ohromně baví. A i přes trochu pomalejší tempo, kterým se tvůrci začali nově ubírat, hltám dobrodružství ústřední partičky magorů a dekadentních suprů téměř v každé scéně.

Díky skvělé předloze i (mírně řečeno) originálnímu tvůrčímu přístupu je seriálová Banda právem označovaná jako jeden z nejosobitějších počínů, jaké lze na obrazovkách sledovat. O tom, že jde nejen o kvalitní, ale také úspěšný televizní počín svědčí i fakt, že se velkému zájmu těšila i loňská série odehrávající se ve světě The Boys – osmidílný seros Generace V. Úspěch měl předloni také seriál Banda: Dábské historky – osmidílná animovaná antologie, kterou dle slov samotného studia vytvořili jedni z nejvyššího, nejpomatenějších a nejšílenějších tvůrců, kteří překvapivě stále působí v současném zábavním průmyslu.

Stručně a jasně: Banda je zkrátka pro internetovou te-



Seriál je z Ameriky vybaven ratingem R, tedy tím nejvyšším. PRIME VIDEO

levizi společnosti Amazon jedním z doposud největších hitů. Je proto logické, že se o své rodinné stříbro dobře stará i v případě aktuální čtvrté řady.

### Supráci, záporáci

Popsat děj i fluidum uplynulých čtyřech sezon není úplně jednoduchá záležitost. Nicméně se o to pokusím. Banda vás, stejně jako jeho perfektní komiksová předloha autora Gartha Ennise, zavede do vesmíru plného superhrdinů, kteří nejsou vždy tak úplně super. Většinou to jsou spíš sobečtí a brutální záporáci, kterým by bylo záhodno pořádně zatnout tipes. Proto jsou tu The Boys, partička, která proti nim tajně brojí. A umí jim jako jediná nakoapat zadky. Nebo se o to alespoň pokouší. Seriál sleduje primárně dvě skupiny: Sedmičku neboli přední tým superhrdinů (nebo také suprů) zlé korporace Vought International a zmiňovanou skupinu The Boys, která se snaží zničit tyto zkorumpované superhrdiny.

### Kdopak to zase zlobí

Bandu vede drsnák se zálibou v havajských košilích a dlouhých kabátech Billy Butcher (Karl Urban). Ten coby ta-

houn týmu nenávidí všechny superhrdiny v čele se zlou verzí Supermana a Kapitána Ameriky v jednom – Homelanderem (Antony Starr). Mimo jejich konflikt spojený s Butcherovou zesnulou manželkou a jejím synem tu pak máme ještě Hugieho (Jack Quaid), kterému jeden ze Sedmičky, konkrétně rychlík A-Train (Jesse T. Usher), kvůli své nedbalosti zmasakruje přítelkyni přímo před očima. The Boys ještě mají ve svém týmu Mateřský mlíko, Frenchyho a supračku Kimiko. V rolích superhrdinů, ne tak úplně kladasů, tu máme parodií na Aquamana The Deepa (Chace Crawford), Black Noira (Nathan Mitchell) či nováčka týmu Starlight (Erin Moriarty), která se v průběhu seriálu přidá na stranu Bandy.

### Přišel čas, aby pravi Američané povstali!

Závěr třetí sezony proběhl jak se patří epicky. V jeho důsledku tak v úvodu té čtvrté smrtelně nemocný Butcher už svou Bandu nevede. Místo něj se do čela postavil Mateřský mlíko. Hlavní tvůrce Eric Kripke a jeho scenáristický tým pokračují v ostré kritice a jakési ironizaci současného společenského stavu. Stále vyhrcovanější a krvavější se tak



proti sobě stavějí dva nesmiřitelné tábory, tedy extrémističtí stoupenci stále efektivnější za nitky tahajícího Homelander – Hometeamers – a Stormchasers – přívrženci Starlight a členové opozičního tábora extrémistů. Homelander se musí navíc zbavit obvinění ze vraždy, kterému po události ze závěru minulé řady čelí. K tomu mu dopomáhá nová suprůčka posíla na scéně – geniální a zdánlivě bezskrupulózní Sister Sage (Susan Heyward), jež má být nejgeniálnější osobou světa. A má slabost pro kvalitní osobní lobotomii.

Posíla ale přichází i na stranu, řekněme, kladasů. Po Jensesu Acklesovi alias Soldier Boyovi přichází Jeffrey Dean Morgan coby Butcherův kdysi kámoš Kessler. Toho se týká další neméně důležitá dějová linka. Snaží se Butchera přesvědčit, aby zpacifikoval Homelanderova syna Ryana (Cameron Crovetti), který se může v budoucnu stát, podobně jako jeho ne až tak superpartánek, skutečnou zhoubou pro lidstvo.

Z výše uvedeného je jasné, že se Banda ani v této sezoně nejspíš nudit nebude. Jako divák mě v dosud odvysílaných epizodách čtvrté řady nudila jen Frenchyho sebe-mrskácká romantická linka. Pevně doufám, že se z ní tvůrcům podaří vykresat nějaký zajímavý zvrat. Pravděpodobně ale pěstní výměnou názorů ve čtvrtém díle došlo k jejímu završení.

FILIP JAROŠEVSKÝ  
filip.jarosevsky@metro.cz



Butcher je kvůli svému stavu vykopnut z Bandy. PRIME VIDEO

INZERCE



## VINNÁ TRILOGIE

Václava Vorlíčka

VŽDY od 20:00

CS FILM



# Ze záchránce se může stát oběť



Pokud se dostaneme do nebezpečné situace, je důležité v takových případech nezapomenout na vlastní bezpečí.

PROFIMEDIA

**Letos už hasiči vyjeli k 64 případům záchraný osob z vody.**

Voda je nebezpečný živél, ale největší nebezpečí představuje lidská nezodpovědnost, přecenění vlastních schopností a zbytečné hazardování se životem.

V tekoucích vodách představují největší nebezpečí překážky, jako jsou balvany, popadané kmeny stromů,

jezy, peřeje, proudy a víry. Základem je tedy neriskovat.

Podle odhadů českých vodáckých organizací vyjede na vodu každoročně až 600 tisíc vodáků. S růstem oblíbenosti tohoto sportu roste i počet mimořádných událostí. Hasiči upozorňují na nebezpečí při vodáctví a na zbytečný hazard s vlastním životem, ale i s životy záchranářů.

Každoročně státní záchrané složky v době letních měsíců zachraňují nebo vyhledávají utonulé osoby z vody v desítkách případů. Loni například hasiči evidují celkem

204 případů záchraný osob z vody. V letošním roce hasiči vyjeli již k 64 případům záchraný osob z vody. V první polovině roku tak jde o mírný nárůst případů oproti roku 2023.

V případě, že se dostanete do nebezpečné situace, je důležité nezapomenout na vlastní bezpečí. Ze záchránce, který není sám v bezpečném postavení, se totiž snadno stane další oběť. V takové situaci je lepší rychle zavolat tísňovou linku a držet se instrukcí operátorů a záchranu nechat na profesionálech. **MET**

INZERCE

## KRÁTCE

### Milion hlav

Nejnavštěvovanějším turistickým cílem ve středních Čechách byl loni podle agentury Czechtourism aquapark Aquapalace Praha v Čestlicích, kam zamířil více než jeden milion návštěvníků. Zábavní Park Mirakulum v Milovicích obsadil druhou příčku. V roce 2023 tam zavítalo přes 320 tisíc návštěvníků. Třetí pozici získalo poutní místo Svatá Hora v Příbrami s celkovým počtem 310 tisíc návštěvníků, které v minulých letech v první desítku se dostalo Škoda Muzeum v Mladé Boleslavi, a to na šesté místo s meziročním nárůstem o 241 procent. Žebříčku kraluje i Kutná Hora. Vzrostl zájem o zábavní turistické cíle, hrady a zámky. Nejnavštěvovanějšími oblastmi středních Čech bylo i Posázaví či Kutnohorsko. **MET**

99Nechám se políbit sluncem66

Lirene

bronzující  
tělová voda  
kokos  
200 ml

**179 Kč**

89,50 Kč za 100 ml

**DLUHODOBÁ CENA**  
od 01.05.2024 179 Kč  
06.10.2023 199 Kč

Moje dm-app  
dm.cz



**Dermacol**  
SUN  
balzám na rty OF 30  
4,8 g

**89<sup>90</sup> Kč**

93,65 Kč za 5 g

**DLUHODOBÁ CENA**  
od 05.06.2024 89,90 Kč  
28.02.2024 99 Kč

**dm**  
ZDE JSEM ČLOVĚKEM  
ZDE NAKUPUJI

## ŠEST PRAVIDEL

**Jak se správně chovat při pobytu na vodě?**

- Správná výbava je základ. Na sobě bychom měli mít vždy záchranou vestu, ideálně i helmu. Alkohol na vodu nepatří.
- Děti nenecháváme u vody nikdy samotné bez dozoru a vždy je vybavíme řádnými plavacími pomůckami.
- Vyhýbat bychom se měli peřejím a místům, kde se tvoří nebezpečné víry.
- Pozor bychom měli dávat také na spodní proud, který by nás mohl strhnout pod vymleté břehy do kořenů a větví stromů.
- Na vodu bychom se rozhodně neměli vydávat v případě, že platí jakýkoliv stupeň povodňové aktivity nebo nepřízeň počasí.
- Sledovat bychom měli také aktuální instrukce o sjezdnosti jezů a další pokyny na vodním toku. **MET**

# Pavlásek vydal svůj už jedenáctý počín

Komikovi a spisovateli Lukáši Pavláskovi právě vyšla další kniha. V pořadí jedenácté dílo je tentokrát určeno dětem a nese název Výprava do Cvoκάčova. „Knížky pro děti píšu takové, jaké by bavily číst i mě jako malého, takže trochu bláznivé, humorné a zlobivé. Moje nová knížka je o městě Cvoκάčově, kde jsou trochu jiné věci než v normálních městech. Je tam zoologická zahrada, kde zvířata pozorují lidi, pán, co se sám zve na návštěvy, lupič, co na sebe všechno vykecá,

a další zajímavé věci, co v jiném městě nenajdete. Kniha je plná map, plánek, obrázků, příhod a obsahuje i průvodce městem,“ popisuje Pavlásek. Jedná se již o třetí knížku prózy pro děti s ilustracemi Lukáše Fibricha, předcházely jí tituly Neuvěřitelně šílené příběhy a Bláznivá škola. Lukáš Pavlásek má na kontě jedenáct knih, přičemž šest z nich je určeno dětem. Píše hlavně humornou literaturu nebo poezii. Za sbor humoristických povídek Soutěž jedlíků dokonce získal

Cenu Miloslava Švandrlíka za nejlepší humoristickou knihu roku 2019. Kromě psaní vlastních knížek je Pavlásek již třetím rokem autorem příběhů pro legendární časopis Čtyřlístek. „Psát pro Čtyřlístek je pro mě splněným dětským snem, v dětství, a vlastně i v dospělosti, jsem ty příběhy hltal,“ říká k tomu komik. Pavlásek pravidelně vystupuje a objíždí celou republiku s celovečerními standupovými představeními Kdo nepláče, není Čech a Planeta slepic. **MET**







# I malá ručička pomůže rodinám být spolu

Koupí samolepky ručičky umožníte  
rodinám vážně nemocných dětí  
být spolu i během léčby.





# Do pop music míří bae

Objev české pop music, zpěvačka bae, je milovnicí hudby, marketingu a módy. Zpěvačka, vlastním jménem Barbora Ničová, nyní přichází se svým debutem Lies, ve kterém vypráví o komplikovanosti partnerských vztahů v moderní době, kdy se lidé bojí závazků.

Na sólovou dráhu zpěvačce, jež má zkušenosti s vystupováním v kapele i ve sboru, pomohla platforma TikTok. Tam začala přidávat části svých písní a s pomocí sledujících je dokončila. Nyní podepsala exkluzivní spolupráci s labelem Universal Music.

Právě na videích na TikToku nasbírala bae už statisíce zhlédnutí. Sledující jí singl Lies dokonce pomáhali složit a volali po vydání oficiální verze na streamovacích platformách. „Song je o tak zvaném situationshipu, kdy nejste pár, ale zároveň si nejste jedno. Je to takový vztah bez závazků. Počítáš s tím, že nejsi jediná, se kterou se ten člověk vídá, a asi i tušíš, že z tohoto vztah jen tak nebude,“ vysvětluje bae, která se netají tím, že song vychází z osobních zkušeností.

Singl doplňuje videoklip, který je ve stylu behind the

scenes z focení titulky časopisu v hotelovém pokoji. O snímek se postaral tým Butterfly Kids, který má na kontě spolupráci se jmény, jako je Ben Cristovao, Pam Rabbit nebo Adam Mišík.

„Natáčení klipu bylo naprosto skvělé. Butterfly Kids jsou extrémně šikovní, postarali se o každý detail na setu,“ pochvaluje si spolupráci bae. „Celé natáčení bylo v přátelském duchu a po celou dobu jsem dostávala obrovskou podporu ode všech, což mě strašně uklidnilo a zároveň mi to dodalo trochu sebedůvěry,“ vzpomíná. **MET**



Zpěvačka bae přichází s novým singlem Lies. Fanoušci už ji mohou znát z TikToku, kde už předtím tvořila hudbu. **JAKUB MARŠÁL**

## KRÁTCE

### Singl od Under My Pillow

Umělec Under My Pillow, který má na svém kontě spolupráce s hudebníky, jako jsou Calin, Ego nebo Sofian Medjmedj i produkci celého nedávno vydaného EP Nahoru na dno od Paulieho Garanda, právě představuje svůj nový singl. Skladba Nejsou to mý friends se věnuje tematice toxických vztahů. Vychází s ním i videoklip, o nějž se postaral právě Paulie Garand.

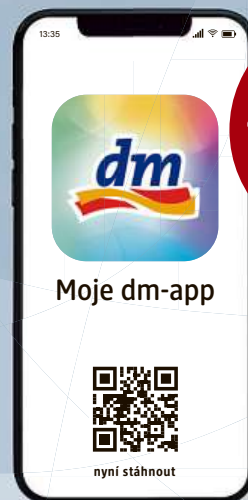
### Na prohlídku

V pražském Výzkumném ústavu vodohospodářském T. G. Masaryka proběhne zítra u příležitosti Mezinárodního dne Dunaje exkurze po vybraných, často unikátních vědeckých pracovištích. Začíná každou celou hodinu a trvá přibližně 60 minut. **MET**

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 eKupony, nelze kombinovat s kupony, eKupony či aktivitami na celý nákup. Sběrání 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. 2016/1728.

Moje dm-app  
dm.cz

**dm**  
ZDE JSEM ČLOVĚKEM  
ZDE NAKUPUJI

## Sezona České filharmonie se uzavře

Ve středu uzavře Česká filharmonie svou 128. sezonu. V dolní části Hradčanského náměstí v Praze odehraje koncert pod širým nebem věnovaný památce dirigenta Jiřího Bělohávkova a letos také Roku české hudby. Open air koncert se koná podvanácté, oproti předchozím ročníkům bude pódium otočeno tak, aby v jeho pozadí byl Pražský hrad. Spolu s dirigentem Petr Altrichterem vystoupí sopranistka Kateřina Kněžíková, mezzosopranistka Arnheir Eiríksdóttirová, barytonista Jiří Brückler a violoncellista Vilém Vlček, loňský laureát Ceny Jiřího Bělohávkova pro umělce do 30 let. Zazní skladby Bedřicha Smetany, Antonína Dvořáka, Zdeňka Fibicha a Vítězslava Nováka. Za Rok české hudby je považován každý rok zakončený čtyřkou. Bývá věnován české hudbě, protože na čtyřku připadají výročí Antonína Dvořáka (1841–1904), Leoše Janáčka (1854–1928), Bohuslava Martinů (1890–1959) nebo Josefa Suka (1874–1935). **ČTK**

## Circus Express, zážitek až do domu

Soubor Cirk La Putyka zavádí novou službu – dovoz novocirkusového představení až do domu. Pod názvem Circus Express si zájemci, ať už soukromé osoby, nebo firmy, mohou pro své oslavy, narozeniny, svatby, festivity, párty či jiné soukromé akce objednat dvacetipětiminutové vystoupení s pěti akrobaty a původní hudbou.

„Zaručujeme, že naši akrobati k vám dojedou vždy čers-

tví a v nejvyšší možné kvalitě. Užijete si je osobně z největší blízkosti, kdy zahrají pouze pro vás. Naše revoluční nabídka reaguje na letní měsíce, které jsou oázou nejrušnějších oslav, večírků i festivalů,“ láká principál souboru Rostislav Novák ml. s tím, že tato služba je skutečně připravena pouze na měsíce červen, červenec, srpen a září. Objednat vystoupení lze na webu projektu. **MET**



## Mám to vzdát

Kapela Slza přichází po pauze s novinkou Mám to vzdát, ke které natočila i videoklip. „Měl jsem po posledním albu tak trochu pocit ‚vypsání‘. Zdálo se mi, že jsem v textech řekl, co jsem říct chtěl,“ řekl zpěvák Petr Lexa. Píseň o rozchodu napsal s Adamem Mišíkem a Jiřím Krhutem. „Může se to zdát jako dva odlišné světy, ale to je právě to, co mi pomáhá hledat ten správný zlatý střed,“ dodal Lexa. **MET**



# NATIVÉ

ADVERTORIAL

## Jak na prevenci rakoviny?

**Zdravotní pojišťovny hradí očkování proti HPV všem dívkám a chlapcům od 11 do 14 let.**

Zákeřné lidské papilomaviry (HPV), které způsobují různé typy rakoviny, podle nových poznatků odborníků napadají jak ženy, tak muže. Muži však o tom, že mohou být nositeli nebezpečných virů, nemusí vůbec vědět. „Doposud se v souvislosti s HPV mluvílo převážně o rakovině děložního hrdla. Muži tak zůstávali stranou pozornosti. Přitom mohou být nejenom přenašeči HPV infekce, ale mohou také sami HPV asociovanou rakovinou onemocnět. Vnímám to jako závažné téma, o kterém musíme hovořit. Týká se totiž nás všech,“ vysvětluje místopředseda Výboru pro zdravotnictví Poslanecké sněmovny Petr Fíška.

Zcela zásadní je podle něj prevence. Rozvoji nemocí, které způsobuje lidský papilo-

mavirus, lze totiž předcházet očkováním. „Naším cílem je rakovinu způsobenou HPV v České republice zcela vymýtit nebo ji alespoň dostat na úroveň vzácného onemocnění. To se podařilo například v Austrálii v případě rakoviny děložního hrdla. Především tak zbytečným úmrtím a zároveň snížíme náklady na zdravotní péči související s onkologickou léčbou, které stále rostou,“ dodává poslavec Fíška.

Podle lékařů se v průběhu života s HPV infekcí setká až 80 procent české populace. „Imunitní systém se s ní většinou vypořádá, nicméně v řadě případů se z infekce může vyvinout rakovina či jiné HPV podmíněné onemocnění. U žen je to nejčastěji karcinom děložního hrdla, u mužů dominují nádory ústní části hltanu. Počet těchto pacientů neustále roste,“ říká Milan Vošmik, člen výboru České onkologické společnosti ČLS JEP.

„Z nádoru jsme schopni zjistit, zda jej způsobil vir HPV, a dokonce umíme určit

přesně kmen,“ vysvětluje Vošmik. Snahou lékařů, patientských organizací a politiků je však především to, aby ženy a muži rakovinou vůbec ne onemocněli a preventivně se naočkovali.

„Před několika týdny se mi ozval mladý, asi třicetiletý, muž s tím, že mu našli rakovinu penisu způsobenou virem HPV. Kvůli léčbě bohužel o penis přišel, a to mu sebralo chuť žít. Takových pacientů bude přibývat, a proto se chceme více zaměřit na mužské zdraví. Vyzveme muže nejenom k pravidelné kontrole varlat, ale i k očkování proti HPV,“ doplňuje Michaela Tůmová, místopředsedkyně výboru Hlasu onkologických pacientů.

Zdravotní pojišťovny hradí očkování proti HPV od ledna letošního roku všem dívkám a chlapcům ve věku od 11 do 14 let (do 15. narozenin). Podle Hany Cabrnchové, místopředsedkyně České vakcínologické společnosti ČLS JEP, je však v Česku proočkováno jen asi 50 procent chlapců a 70 procent dívek. „Podle

Světové zdravotnické organizace by přitom pro vymýcení HPV asociovaných karcinomů bylo třeba proočkovat 90 procent dívek a zvýšit proočkovanosť i u chlapců. Naším cílem by tedy měla být včasná vakcinace dětí. Vakcíny proti HPV jsou neúčinnější, pokud jsou podány předtím, než je osoba vystavena viru. Je třeba silně apelovat na rodiče a vysvětlit jim, proč by měli nechat očkovat nejen dcery, ale i syny – před nemocí ochrání nejen je, ale také jejich budoucí partnerky. Na prevenci je třeba dbát i poté, co děti přejdou do péče praktických pro dospělé,“ upozorňuje Cabrnchová.

Odborníci budou podle lékařky usilovat o to, aby zdravotní pojišťovny proplácely očkování proti HPV i dětem starším 14 let a také mladým dospělým, kterým v dětství tato šance z různých příčin unikla a pro které je přitom očkování stále účinné. Investice do očkování se totiž podle expertů bohatě vrátí v úsporách za péči o onkologicky nemocné. **TES**

## PĚT kroků ke správnému rozhodnutí o zabezpečení na stáří

**Život seniora není jednoduchý, zvláště když by měl spoléhat pouze na státem přiznanou starobní penzi. Vyplatí se proto odkládat si stranou na stáří. Poradíme Vám, jak se správně a včas rozhodnout.**

### 1. Audit financí

Před vstupem do individuálního zabezpečení na penzi si každý musí udělat pořádek ve financích. Z pravidelného příjmu je nutné odečíst všechny periodické výdaje a splátky. Na běžném účtu by mělo zůstat po úhradě těchto nákladů vždy alespoň 15 až 20 tisíc korun na jednorázové nebo neočekávané výdaje (jazykový kurz, nová pračka, oprava auta). Další desítky tisíc korun patří na spořicí účet nebo termínovaný vklad (na plánovaný nákup nábytku, na dovolenou apod.). Ze zbytku by přednostně měla přiměřená suma jít právě na penzijní zabezpečení, a to už od prvního výdělečného zaměstnání.

Smysl dává už 500 Kč, ale čím více, tím lépe. Důležité jsou i délka investičního horizontu (za jak dlouho půjde klient do důchodu) a disciplína v pravidelnosti vkladů.

### 2. Profil střadatele, resp. investora

Člověk se dále musí poradit se s odborníkem, jakým typem střadatele, resp. investora vlastně je. Je to dáno subjektivním vztahem k poměru rizika a výnosu investice. Podle toho lze určit, jak konzervativně nebo naopak dynamicky bude ochoten na penzi shromažďovat prostředky. Platí, že čím dřívější start do penzijního zabezpečení člověk zvolí, tím delší je horizont, a tudíž se mu

vyplatí dynamičtější nástroje s vyšší mírou volatility, protože výkyvy se v dlouhém čase zpravidla lépe překonávají.

### 3. Volba správného produktu

Jakmile člověk zná svou „náтуру“, může volit správný instrument na stáří. V zásadě jsou na výběr tyto hlavní možnosti: doplňkové penzijní spoření (DPS), nový dlouhodobý investiční produkt (DIP), anebo samostatné přímé investice – ty jsou však určeny pro vyspělé a zasloužené. Pro většinu lidí ve věku od 20 do 55 let se hodí první dva instrumenty. Každý z nich má své výhody. Nabídka penzijních fondů v DPS je přehledná, limitovaná a spravovaná odborníky penzijních společností (například v UNIQA 4 fondy) - hodí se proto i pro laika. DIP vyžaduje o něco vyšší osobní angažovanost investora, nabízí širší možnosti (například v UNIQA celkem 9 fondů) a diverzifikaci investice.

Jak DPS, tak i DIP jsou

dlouhodobé nástroje. Jen tak jsou schopné plnit svůj účel. Oba umožňují příspěvky od zaměstnavatele a daňové úlevy. Daňové úlevy jsou u obou produktů podmíněny smluvní dobou alespoň do 60 let věku a délkou minimálně 10 let. V DPS je možné čerpat státní příspěvek.

### 4. Optimalizace výhod

Právě daňová podpora od státu, zaměstnavatele nebo státní příspěvky jsou něco, kvůli čemu se vyplatí vklady do DPS i DIP optimalizovat, aby člověk využil co nejvíce nabízené výhody. Umožňuje-li to finanční situace, může střádat v obou nástrojích: DPS i DIP. Například v UNIQA lze pořídit oba.

Klienti si mohou odečíst ze základu daně své vklady na DIP a DPS až do výše 48 000 Kč za rok (do limitu se započítávají všechny klientem sjednané podporované rezervotvorné produkty zabezpečení na stáří). Daňově lze uplatnit celý vklad na DIP, u DPS od letošního léta

vklady nad 1 700 Kč měsíčně. Stát ale k DPS poskytuje příspěvek. Do DIP i DPS může přispívat i zaměstnavatel.

### 5. Příprava na změny v budoucnu

Pro uplatnění výhod musí být „životnost“ obou produktů (DPS i DIP) nově alespoň 10 let a do 60 let věku. Během trvání se možnosti odkládat část příjmu proměňují. Proto jak DIP, tak i DPS umožňují měnit výši investované částky, případně i investiční strategii, podle aktuálních možností a preferencí. Je správné se smlouvami DPS i DIP během života pracovat podle aktuálních možností. Při každé změně je dobré poradit se s odborníkem a sdílet s ním záměry.





**EXTRA VÝHODNÁ NABÍDKA! ZA POUHÝCH**  
**Kloubní stabilizační pásek 49 Kč!**

Trápí vás bolesti ▶ kolen ▶ krku ▶ kyčlí?

## BLESKOVĚ PŘEKONÁVÁ PŘETRVÁVAJÍCÍ BOLESTI SVALŮ A KLOUBŮ

Obvyklé metody již nepomáhají při zhoršené bolesti kloubů? Kvůli ztuhlé páteři se nemůžete narovnat a vrzající kolena vám ztěžují každý krok? **Je čas na CELKOVOU obnovu kloubního aparátu. Objednejte si telefonicky mast proti bolesti za 0 Kč a získáte kloubní stabilizační ortézu za pouhých 49 Kč! Již brzy dáte sbohem bolestem kloubů, drnění v kostech, nepohodlí a omezení pohybu.**



### KROK 1:

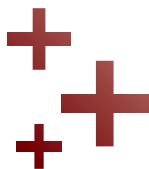
**Anestetická mast -**  
hřeje a zmírňuje bolest kloubů již po prvním použití.

Vývoj v medicíně přináší stále přesnější a cílenější řešení osteoartrózy, jejichž použití může účinně zastavit a dokonce zvrátit revmatické a degenerativní změny kloubů - což donedávna nebylo možné bez chirurgického zákroku. **Jednou z neúčinnějších metod, která byla letos schválena k prodeji široké veřejnosti, je zklidňující hřejivá mast, která je až z 99,5 % účinná při zmírňování bolesti kloubů.**

**Až 26 účinných látek**  
pro úlevu od bolesti a zánětu

Koncentrovaná mast se špičkovými výtažky s analgetickými, protizánětlivými, antiseptickými a protikráčivými účinky je v současnosti přípravkem číslo 1 na:

- ✓ „Vypnutí“ bolesti kloubů a svalů
- ✓ Úleva od ztuhlosti páteře, kolen, kyčlí, ramen, loktů a zápěstí
- ✓ Zvýšení pohyblivosti kloubů až o 75 %
- ✓ Odstranění vrzání a poskakování v kolenou
- ✓ Odstranění otoků, necitlivosti kloubů, svalových křečí a neuralgie
- ✓ Uvolnění svalů a odstranění napětí v těle



Od té doby, co přidávám tuto mast do hřejivých koupelí, už nepocítuji bolesti zad, „křupání“ v kloubech a neustálou ztuhlost krku. Je to, jako by mi někdo sundal z těla dvacetikilové závaží.

Zdenka, 57 l.



### KROK 2:

**Stabilizační ortéza - podpora kloubů,**  
která posiluje páteř a kolena 24/7

Terapeutická stabilizační páska je ortopedickým objevem roku\* (\*uděluje se v Ženevě od roku 2021) - doplňuje účinek hřejivé masti a posiluje regenerační procesy kloubní chrupavky. Použití obou metod současně urychluje vyplnění defektů na povrchu kloubu až 7krát - umožňuje tak spojit rozdrčené nebo oslabené prvky kloubní chrupavky, šlach a vazů.

Pouze nyní - při objednání hřejivé masti ZDARMA obdržíte originální 800 Gaussovou stabilizační ortézu s magnety **JEN ZA 49 Kč!**

Objednejte si telefonicky a získáte balíček  
dárkových předmětů! Ortopedická kloubní ortéza  
**JEN ZA 49 Kč!**

**277 279 595**

Organizace pro zdraví potvrzuje:

Možnost zlepšení poškozených kolenních kloubů díky kombinaci hřejivé masti s magnetickou stabilizační páskou



**KOLENNÍ ORTÉZA ZA 49 CZK!**

Zavolejte si o hřejivou mast zdarma + stabilizační ortézu za pár drobných!



VYUŽIJTE MIMOŘÁDNOU NABÍDKU

**277 279 595**

Prvních 100 lidí, kteří se ozvou do 15.07.2024, obdrží balení hřejivé masti za 0 Kč.

STABILIZAČNÍ PÁSKA ZA 49 Kč PRO PRVNÍCH 100 VOLAJÍCÍCH.

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 jakákoli podobnost se skutečnými osobami, místy nebo událostmi je čistě náhodná.

\*Účinky používání produktu závisí na individuálních dispozicích uživatelů a mohou se lišit. Informace uvedené v článku o účincích a rychlosti působení produktu nepředstavují záruku prodávajícího o jeho vlastnostech.



# PLAY

## SUDOKU: DALŠÍ NAJDETE NA WWW.SUDOKU.CZ

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

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

## Řízení třídění

Jeden z důležitých aspektů života je vyhazování odpadků. Je to prakticky dennodenní činnost (6x n ve dvou slovech!) a takové má člověk tendence přehlížet. Já ale ne. Snažím se, aby mnou vyhozené odpadky byly jedněmi z nejlépe vyhozených odpadků! Zde jsou důležité dva aspekty: porcování a třídění. Třídění už je přirozená součást života. Sleduji trendy a těším se z novinek: Nápojové kartony jsou teď dohromady s plasty, pěkně. Příbyly kontejnery na kovy, sláva! Samotné třídění je kromě jiného skvělá záminka k příjemným večerním procházkám. Často-

**Často vidíme kontejner přetékající nesloženými boxy.**

krát s Bárkou uděláme pěkné kolečko po okolí, než všechny odpadky náležitě rozdistribuuje. Na jednom místě třeba nejsou kovy. Na druhém jsou, ale zase tam není rozdělené barevné a bílé sklo (správně by to ale asi mělo být čiré – bílé patří do barevného, ne?). Jinde je zase plný papír... Druhý a často podceňovaný aspekt je porcování odpadu

a s tím související „předtřídění“. Například ze skleněné lahvičky od přesnídávky je třeba sloupnout obal, který patří do papíru a odšroubovat víčko, které jde do kovu. A snad tu ani nemusím rozebírat správné rozebírání papírových krabic. „Zplacatování“ je základ! Bohužel často vidíme kontejner přetékající nesloženými boxy. V podstatě je plný vzduchu s trochou papíru. Takového „nadýchaného“ odpadu se tam moc nevejde. Na druhou stranu nám s Bárkou prodlužuje naše „romantické procházky“ s odpadky. Takže to má i svá pozitiva.



**MARDOŠA**  
ČLEN KAPELY TATA BOJS

## POČASÍ

DNES	ZÍTRA	STŘEDA	ČTVRTEK
24/28 °C	26/30 °C	26/30 °C	26/30 °C

Teplotní rekordy: ↓ 6,9 °C (1915) ↑ 33,5 °C (2000) Bio: ❤️❤️❤️

### ČT1



**20.10 Stíny v mlze II (12/12)**  
Poslední případ.  
Krimiseriál (ČR, 2023)

**21.15 Neviditelní (1/13)**  
Komedialní seriál (ČR, 2014).  
Hrají: J. Bartoška, J. Langmajer

**22.19 Výsledky losování Šťastných 10 a Extra Renty**

**22.20 Trpaslík (1/6)**  
Komedialní seriál (ČR, 2017)

**23.00 Sisi (4/6)**  
Seriál (N/Rak., 2021)

**23.55 AZ-kvíz tentokrát s Fortunou**

### ČT2



**20.00 Snowdon & Margaret: Skandální aféra**  
Dokument (VB)

**20.50 Fotbal: EURO 2024 Německo**  
Albánie-Spanělsko. Př. přenos

**23.05 Zahrajte mi Misty**  
Thriller (USA, 1971). Hrají: C. Eastwood, J. Walterová, D. Millsová. Režie C. Eastwood

**00.45 Jeden navíc**  
Romantický film (USA, 2005). Hrají: S. Martin, C. Danesová, J. Schwartzman. Režie A. Tucker

**02.25 Konec války v barvě (5/5)**

### NOVA



**20.20 Specialisté (13)**  
Dvojitý život. Krimiseriál (ČR, 2017). Zuzana se v baru seznámí se sympatickým mladíkem. Netuší, že její příjemný společník je velmi nebezpečný sexuální agresor... Hrají: D. Prachař, J. Štáfek, Z. Kajnarová, J. Zadražil

**21.25 Specialisté (14)**  
Na scesti

**22.30 Víkend**

**23.10 Kriminálka Las Vegas V (12)**  
Hadí. Krimiseriál (USA, 2004)

**00.10 Kriminálka Miami VIII (14)**

### PRIMA



**20.15 Hořký svět (7)**  
Honzíkova cesta. Komedialní seriál (ČR, 2022). Honzík se musí vyrovnat s tím, že šampion na vodě z něj už nebude. Hrají: M. Ruml, B. Kohoutová, E. Holubová, B. Polívka

**21.35 Hořký svět (8)**  
Bílá lež. Komedialní seriál (ČR, 2022). Bořek se vzpamatovává ze svého propadu na dno...

**22.50 České chaty snů**  
Reality show (ČR, 2024)

**23.45 Receptář prima nápadů**

**00.30 Policie v akci**

### ÓČKO



**15.00 New Music Radar**

**15.30 Óčko hity**

**16.00 Best of Colours of Ostrava**

**17.00 Óčko hity**

**19.00 Party ride**

**21.00 Hot hity**  
Žhavé klipy

**22.00 Naked Attraction Poland**  
Polská verze nahé seznamky

**22.30 Virtuální svět TV**

**0.00 Óčko flirt**

# Fotbalisté zaváhali, účast v osmifinále se vzdálila

Výhra nad Tureckem rovná se postup, stačit může i remíza.

Čeští fotbalisté si remízou 1:1 s Gruzii v druhém utkání na mistrovství Evropy v Německu zkomplikovali boj o účast ve vyřazovací fázi. Pokud by však ve středečním závěrečném duelu skupiny s Tureckem zvítězili, prakticky jistě by prošli dál. K postupu by jim teoreticky mohla stačit i remíza, muselo by jim ale zároveň nahrát čtyři či pět dalších výsledků. Případná porážka by svěřence trenéra Ivana Haška z turnaje vyřadila.

Český celek figuruje po dvou ze tří zápasů skupiny F na třetím místě tabulky. Po úvodní porážce 1:2 s Portugalskem a po sobotní remíze má na kontě jediný bod a před poslední Gruzii je díky lepšímu skóre. Na středečního soupe-



Podpora českých fotbalových fanoušků byla i v Hamburku značná. ČTK

ře z Turecka ztrácejí Haškovi svěřenci dva body, dosud sto procentní Portugalsko si dvěma výhrami již zajistilo postup. Do vyřazovací části prodou první dva týmy z každé ze čtyřčlenných skupin a nejlepší čtveřice z třetích míst.

Pokud by český celek Turecko ve středu porazil, dostal by se před něj v tabulce a velmi pravděpodobně by skončil na postupové druhé pří-

čce. Připravit by ho o ni mohla pouze případná senzační výhra Gruzie nad Portugalskem, a to navíc vyšším rozdílem, než by Haškův výběr zdolal Turky. I pokud by národní tým v případě vítězství nad Tureckem na druhé místo nedosáhl, se čtyřmi body by měl téměř jistě, že v šestičlenné tabulce mužstev z třetích příček zaujme jednu ze čtyř postupových pozic. ČTK

Gruzie Česko

1:1

**Branky:** 45.+4  
Mikautadze z penalty  
– 59. Schick  
**Diváci:** 46 524

## PROGRAM ME

Včera po uzavěrci vydání byla v Německu dohrána skupina A, v níž už měla jistý postup domácí reprezentace. Dnes uzavře dění „béčko“, v němž se od 21 hodin utkají Albánie s postupujícím Španělskem a Chorvatsko s Itálií. MET

## ČÍSLA Z EURA

8

Kapitán portugalských fotbalistů Cristiano Ronaldo se dotáhl na rekordmana v počtu asistencí na ME Karla Poborského. Devětatřicetiletý rodák z Madeiry má po výhře 3:0 nad Tureckem na kontě také osm gólových přihrávek. Český záložník to zvládl během třech ME v letech 1996 až 2004, Ronaldo potřeboval o tři turnaje více.

6

UEFA v reakci na vniknutí diváků na hřiště oznámila přísnější opatření na stadionech v dalším průběhu Eura v Německu. Jen během sobotního utkání mezi Portugalskem a Tureckem v Dortmundu vyběhlo na trávník celkem šest lidí, aby se vyfotili s Cristianem Ronaldem. Organizátoři šampionátu chtějí zabránit dalším takovým incidentům a tvrdí, že jde také o trestný čin. ČTK

## KRÁTCE

### Paříž utnula Keňa

Šance českých ragbistek na start na olympijských hrách v Paříži utnuly v semifinále závěrečného kvalifikačního turnaje Keňanky. Africký tým v Monaku porazil výběr trenéra Víta Chalupy těsně 12:10.

### Vacek a Kopecky

Na olympiádě v Paříži budou českou cyklistiku zastupovat v silničních závodech mladí jezdci Mathias Vacek a Julia Kopecky. Do rolí náhradníků „pasoval“ svaz Pavla Bittnera a Kristýnu Burlovou.

### Tři cenné kovy. Zaútočí na čtvrtý?

Plavkyně Barbora Seemanová má po dvou titulech na evropském šampionátu v Bělehradě i třetí medaili. Získala překvapivý bronz v polohovém závodě na 200

metrů, což je její doplňková disciplína. Časem 2:11,48 minuty se přiblížila na 23 setin svému nedávnému českému rekordu z Londýna. Včera po uzavěrci tohoto vydání mohla přidat dokonce i čtvrtou medaili. Postoupila do finále závodu na 400 metrů volný způsob. ČTK

## INZERCE

### Vzdělávání - nabídka

• Výuční list za rok v oborech elektro (včetně vyhlášky 194), stavební a službové. Tel. 773951313. SSOŠ a SOU BEAN. www.bean.cz

### 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



PREMIUM KUPÓÓÓÓÓÓN

**ASTRATEx**

**Sleva 28 %**  
i na novinky

PRO ZÍSKÁNÍ KUPÓNU SI STÁHNĚTE APLIKACI

Portmonka

VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE [WWW.ELKUPON.CZ](http://WWW.ELKUPON.CZ)





# Nový Suzuki Swift

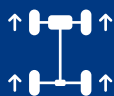
## Hra začíná

Chcete, aby Vám řízení přinášelo radost? Seznamte se s novým Swiftem. Svým neokoukaným designem, skvělou ovladatelností, úsporným motorem, řadou bezpečnostních systémů už v základní výbavě nebo pětiletou zárukou\* Vám vykouzlí úsměv na tváři. Za volantem Swiftu si zkrátka připomenete, že jízda v autě může být i hravá.



### MILD-HYBRIDNÍ POHON

elektricky podporovaný  
úsporný benzinový motor



### ALLGRIP 4x4

pohon všech kol – jistota  
za všech okolností



### POKROČILÉ BEZPEČNOSTNÍ

technologie a asistenční  
systémy



### SUZUKI connect

zůstaňte ve spojení  
se svým vozem

[www.suzuki.cz](http://www.suzuki.cz) [facebook.com/suzukimotorczech](https://facebook.com/suzukimotorczech) [Instagram.com/suzuki\\_czech](https://instagram.com/suzuki_czech)

Emise CO<sub>2</sub> (WLTP), kombinovaná spotřeba Suzuki Swift 1.2 HYBRID: 98–111 g/km, 4,4–4,9 l/100 km. \* Pět let garance se skládá z tovární záruky (3 roky / 100 000 km) a následně ze smluvní záruky Suzuki Premium (2 roky / 150 000 km), která je poskytována podle záručních podmínek společnosti Real Garant Versicherung AG.