

metro

Mladí Češi se nebojí investovat

Dvě třetiny zástupců takzvané **generace Z** čili lidí narozených po roce 1995 mají už zkušenosti s investováním. **Rozumí si s kryptoměnami**, a jak dále ukázal dubnový průzkum, už v tomto věku **myslí na své stáří** a začínají si spořit. **STRANA 2**

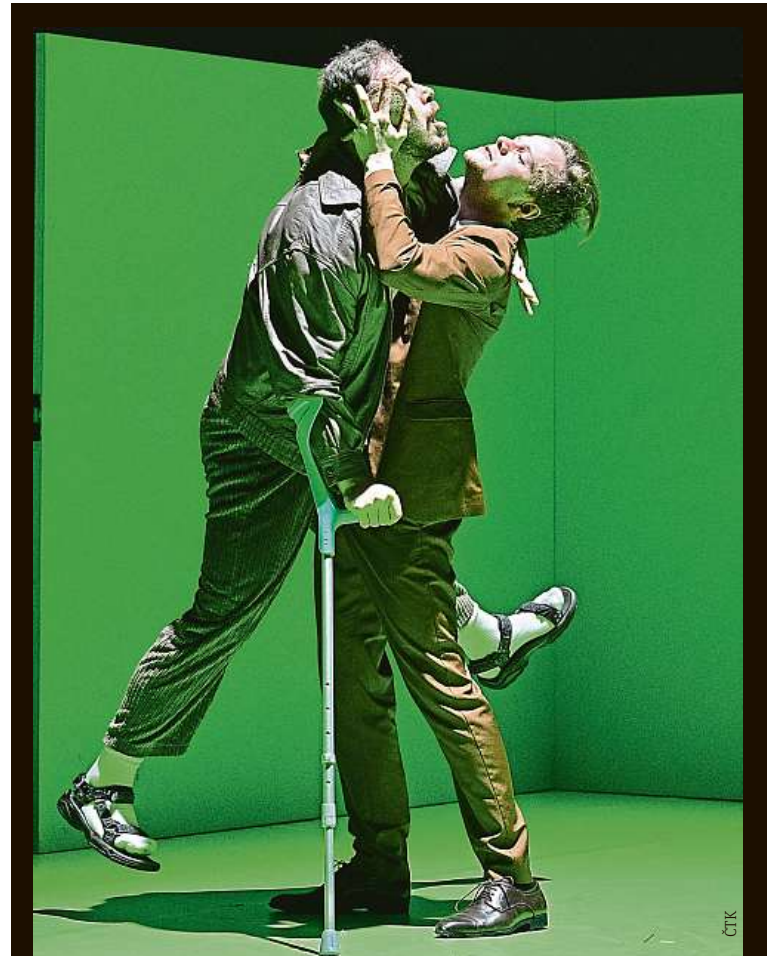
Tramvajové linky čeká rošáda

Až po víkendu vyrazíte do práce, raději si zkontrolujte jízdní řády. Prahu totiž od pondělí 29. dubna čeká rozsáhlá výluka tramvají. Omezení se dotkne více než dvaceti linek, dopravní podnik mezitím opraví trať vedoucí Dlážděnou a Havlíčkovou ulicí. **STRANA 18**

Kersko láká i na Radůzu

V chatové osadě Kersko na Nymbursku se letos uskuteční už 25. ročník festivalu Hrabalovo Kersko. Setkání příznivců Bohumila Hrabala se letos koná u příležitosti 110. výročí narození spisovatele. Nabídne setkání s umělci i koncerty. **STRANA 30**

České hudební duo Černý – Petřík přetavilo songy kapely Metallica do melancholické podoby. **STRANY 14, 15**



Kdo je Český hrdina?

Příběh důchodce Jaromíra Baldy, který před sedmi lety způsobil dvě železniční havárie, aby ve společnosti zažehl zášť vůči muslimům, inspiroval divadelníka Viliama Dočolomanského a jeho soubor Farma v jeskyni. Nejen podle kauzy „prvního českého teroristy“ tak vznikla novinka Český hrdina, která má dnes premiéru v pražském Centru současného umění DOX. **IDNES.cz**

INZERCE

Město nově přechází i na eDoklady

Nečekejte až do července

Již od 15. dubna 2024 vyřídíte své záležitosti u nás v registrech řidičů a vozidel, na pracovištích dopravních přestupků a na vybraných místech oddělení služeb veřejnosti pohodlně a moderně pomocí elektronického občanského průkazu v mobilu.

praha.eu



ROZJEŽTE TO
Google Play

Stáhnout v
App Store



Gen-Z snižuje průměr v životním pojištění

Ač by se někteří mohli domnívat, že se mladí nezajímají o svou budoucnost v oblasti financí spojených se zdravím, opak je pravdou.

Mladá generace se mnohým může zdát jako nezpovědná. Podle nové analýzy se ukazuje, že tomu tak není. Její zástupci totiž snižují průměr ve sjednávání životního pojištění. Co k tomu generaci Z vůbec vede?

Podle aktuální analýzy České asociace pojišťoven si Češi sjednávají životní pojištění v průměru v osmadvaceti letech. Podle výkonného ředitele České asociace pojišťoven Jana Matouška na to mají vliv první větší závazky.

„Na relativně nízký průměr mají vliv především děti do čtyř let, které pojišťují rodiče, často jako další osobu na smlouvě. To je určitě dobré zjištění, protože ukazuje, že Češi chápou význam životního pojištění jako záchranné sítě před finančními následky výpadky příjmu. A k těm s takto malými dětmi dochází opravdu často,“ vysvětluje Matoušek. To potvrzuje dvaatřicetiletá Alexan-

UDÁLOSTI V ČÍSLECH

418

Jen v loňském roce bylo hlášeno přes tolik tisíc úrazů, invalidit, závažných onemocnění, či dokonce úmrtí, za které pojišťovny klientům poslaly bezmála 10 miliard korun. Druhá nejčastější událost se vázala k invaliditě a vážným nemocem – takových událostí bylo téměř 24 tisíc. Za ty pojišťovny vyplatily přibližně 2,6 miliardy korun.

TES

dra Poušková, která si životní pojištění založila po narození dcery. „S prvním závazkem, mou dcerou, jsem do toho šla. Chtěla jsem mít jistotu, kdyby se něco stalo. Jevilo se mi to jako to nejlepší řešení než pak strádat a litovat. Nikdy člověk neví, co se může stát,“ komentuje pro Metro Poušková.

Čím starší, tím dražší

Podle Filipa Bartoše, ředitele distribuce a marketingu pojišťovny Youplus, by ale nebylo na škodu, kdyby mladí začali pojištění řešit mnohem dříve, klidně ve dvaceti.



Pojištění se vyplatí. PROFIMEDIA

„Logika velí pojistit se ve chvíli, kdy začnu vydělávat své první peníze, tedy řekněme okolo 20. až 25. roku, podle studií. Jednak klient vstupuje do pojištění s vysokou pravděpodobností ještě bez zatížení úrazy a nemocí a druhý důvod je ten, že čím je starší, tím je pojištění dražší,“ dodává Bartoš.

Největší hrozbou pro generaci Z je podle zmiňované analýzy především invalidita. Na pozoru by se měli mít především mladí muži do třiceti let věku.

Podle dat České asociace pojišťoven se u nich riziko hospitalizace pohybuje kolem hranice deseti procent. Jen pro představu – invalidní důchod v Česku pobírá přibližně 400 tisíc lidí. Ve věkové skupině od 18 do 29 let je nejčastější invalidita nejvyššího třetího stupně, která znamená pokles pracovní schopnosti nejméně o 70 procent,

jak vyplývá z dat Českého statistického úřadu.

Podle Bartoše může podněcovat strach mladé generace z invalidity také fakt, že právě pro handicapované stále neexistují mnohdy dostatečně rovné příležitosti. „V této oblasti máme v České republice určitě na čem zapracovat. Nicméně myslím si, že lidé již pochopili, že pojištění invalidity je jedno z nejzásadnějších, protože v souvislosti s ní nesouvisí jen dramatický propad příjmů, ale i zvýšení nákladů. Tento nepoměr pomáhá vyrovnat právě pojištění invalidity,“ vysvětluje pro Metro Bartoš.

Milionový rozdíl

Pro sjednání životního pojištění v nižším věku mluví zejména dva argumenty. Mladý člověk je obecně zdravější a z pohledu pojišťovny tak méně rizikový. Mladí lidé také mohou v případě nepříznivě osudu ztratit nejvíce. Například absolvent univerzity, který svoji kariéru teprve začíná a pobírá „pouze“ průměrnou hrubou mzdu přes 41 tisíc, by za invaliditu třetího stupně inkasoval od státu invalidní důchod kolem 21 tisíc korun. Rozdíl mezi celoživotním výdělkem a invalidním důchodem pak dosahuje milionových částek.

TEREZA ŠIMUROVÁ

INZERCE

Se spolumajiteli není řeč?



608 728 636

Vykoupíme váš podíl za víc, než myslíte.

§ nepotřebujete souhlas spolumajitelů

👍 cenová nabídka zdarma

💰 peníze ihned při podpisu smlouvy

👉 skayocapital.cz

X a Z vs. finanční gramotnost

Každá generace je definována vlastní perspektivou, která vznikla v důsledku generačního historického kontextu a společenských vlivů. Pokud jde o peníze a investice, každá z nich má své zakořeněné investiční postoje, jež reflektují ekonomické podmínky, technologický pokrok a celkovou kulturní vyspělost dané doby. Z dubnového průzkumu platformy Instant Research s názvem Jak Češi investují? vyplynulo, že celých 67 procent zástupců generace Z (narození po roce 1995) má zkušenost s investováním.

Digitální domorodci

Jak investují své finance jednotlivé generace? Generace X (1965 až 1980) obecně zastává konzervativní investiční přístup kvůli negativním zkušenostem způsobeným ekonomickými turbulencemi v minulosti, a proto nejčastě-

ji investuje své úspory do nemovitostí, protože je vnímá jako bezpečnou investici. Oproti tomu mileniálové (1980 až 1995) mají tendenci při investování více zaskakovat a neustálý příchod nových technologií a trendů jim nedělá potíže. „Dalo by se říct, že lidé z této generace jsou považováni za takzvané digital natives (ve volném překladu digitální domorodci – pozn. redakce) s průměrnou finanční gramotností, kteří hledají rychlé způsoby výnosů z investic a upínají se na on-line investiční platformy a aplikace,“ říká Jan Skovajsa, majitel firmy myTimi.

V čem se generace Z od výše zmíněných výrazně liší? Ve svých investičních postupech se oproti ostatním generacím výrazně odlišuje neúnáhleným přístupem při zvažování nových investičních příležitostí a důrazem na

dlouhodobé plánování. Koefficient finanční gramotnosti u Gen-Z je výrazně vyšší a za jeden z hlavních důvodů je považována blízkost se důchodovou reformou, které si je stávající generace mladých lidí vědoma, a v ideálním případě si zakládá důchodové spoření už krátce po dvacátém roku.

Americká studie z roku 2022 ukázala, že ačkoli je Gen-Z nejmladší pracující skupinou lidí, více než 30 procent si aktivně spoří na důchod už teď a 67 procent lidí, kterým byl nabídnutý plán na důchodové spoření, ho striktně dodržují.

Nemovitosti vedou

Podle zmiňovaného dubnového průzkumu oproti jiným věkovým kategoriím je Gen-Z více nakloněna investicím skrze on-line brokery, kryptoměnové burzy či aplikace určené pro mikroinvestice. „Co

se týká atraktivity jednotlivých forem investic, získaly nejvyšší bodovou hodnotu nemovitosti. Ty spolu se spořicí úctem vnímají i jako nejbezpečnější formu investice,“ vysvětluje pro Metro Daniel Rajnoch, CEO a zakladatel investiční platformy InvestBay.

Potvrzuje to i Tomáš Chrobák ze společnosti Sur Real Investments. Podle něj je zájem o nemovitosti stabilně velký i u investorů ve středním věku. „Takovým příkladem je třeba klasický manželský pár se středním či vyšším středním příjmem, který prodal nemovitost v Česku, například domek po rodičích, a hledá příležitost, jak nabyté peníze bezpečně uložit a zhodnotit v čase. Tito investoři mají tendenci upřednostňovat stabilní investiční možnosti, které minimalizují riziko ztráty,“ doplňuje pro Metro Chrobák.

TES

O pomoc si po střelbě řeklo 9000 lidí

Tragická střelba na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy (FF UK) a s ní související události významně psychicky zasáhly na devět tisíc lidí. Podporu a krizovou intervenci jim poskytovaly stovky odborníků z Integrovaného záchranného systému (IZS) a partnerských organizací. Prvních 24 hodin od události střelby na FF UK krizovou intervenci na místě a v nemoc-

nicích poskytovalo celkem 54 psychologů a interventů z řad IZS. Psychologové a interventy IZS a partnerských organizací poskytli v prvním týdnu přímé krizové intervence pro tisíc zasažených

osob, a to již ve spojitosti se všemi činy, které pachatel spáchal. Dalších 750 lidí se s žádostí o pomoc obrátilo na krizové telefonní linky. Krizoví interventisté komunikovali s pozůstalými, zasaženými

studenty, asistovali při předávání osobních věcí zanechaných v budově fakulty nebo při vzpomínkových akcích. Opakovanou nabídku podpory dostali také sami policisté, kteří na místě tragédie zasa-

hovali. Ačkoli policie ke konci ledna skončila s rolí koordinátora psychosociální pomoci a koordinaci předala univerzitě, podpora zasažených neskončila a pokračuje ve střednědobé fázi. **ČTK**

OBĚTI

Při střelbě na fakultě v centru Prahy loni 21. prosince přišlo o život 14 lidí, mezi nimiž byli studenti a pedagogové.

- Po útoku pachatel, který byl podle policie studentem fakulty, spáchal sebevraždu. Osobou pachatele se střelbou na fakultě souvisely také vraždy v Klánovickém lese a středočeské Hostouni.

Svatá trojice dobrého zdraví



Cukr, tlak a cholesterol: tři základní hodnoty, které se podílejí na stárnutí tepen, opotřebení organismu i předčasné smrti. Když je zvýšená jedna hodnota, je to špatné. Když dvě, je to o dost horší, a když všechny tři, je to průšvih. Člověku jde pak doslova o život. Jejich efekt se nesčítá, ale bohužel násobí. „Pacient s vysokým tlakem je navíc i ve vyšším riziku, že bude mít špatné hodnoty cholesterolu a cukru. Tyto tři parametry se totiž navzájem v mnoha směrech ovlivňují,“ vysvětluje MUDr. Pavel Rutar, vedoucí lékaře jednotky intenzivní péče interního oddělení Nemocnice Na Homolce v Praze. Jaké jsou normální hodnoty tlaku a cukru a proč pro cholesterol neplatí jeden údaj pro celou populaci? Čtěte v novém vydání týdeníku Téma.

INZERCE

Pá-Ne

super
prodloužený
víkend

OD 26. 4. DO 28. 4.

KUPÓN NA SLEVO
V APLIKACI

BÍLÉ
TVAROHY

+ Aktivovat za 10 bodů

-25%

**NESTLÉ
CEREÁLIE**
Fitness/Cheerios oat
375 g
(1 kg 199,74)

AKCE!
pouze
74,90

**OLIVEIRA
DA SERRA**
Olivový olej
portugalský
extra panenský
500 ml
(=1 l 299,80)

-50%
pouze
149,90

KRUŠOVICE
12
Pivo
světlý ležák
0,5 l plech
(=1 l 33,80)

AKCE!
pouze
16,90

**Stelivo
pro kočky**
hrudkující
10 kg
(=1 kg 7,99)

AKCE!
pouze
79,90

**Ovocný
nektar**
jablko-třešeň
300 ml
(=100 ml 53,00)

AKCE!
pouze
15,90

Mletá káva
Gold
250 g
(=100 g 17,96)

-22%
pouze
44,90

Cat-Litter
CLUMPING
NATURAL PRODUCT
10 kg

AKCE!
pouze
79,90

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

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

Akceptujeme tyto platební prostředky:



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

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



Moje první volba

Proč e-Finance, a. s.?

**ZAJIŠTĚNÉ E-FINANCE
DLUHOPISY**

8,5 %

**ROČNÍ
VÝNOS**

Investujte do nemovitostí prostřednictvím dluhopisů e-Finance



Skupina e-Finance disponuje zajištěným portfoliem dluhopisů:

- Jednoleté zajištěné dluhopisy areálem zámku Račice s výnosem **8,5 %** ročně
- Dvouleté dluhopisy s výnosem **8 %** v prvním roce a **7 %** ve druhém roce
- Tříleté dluhopisy s výnosem **9 %** v prvním roce, **8 %** ve druhém roce a **5 %** ve třetím roce
- Čtyřleté protiinflační dluhopisy s výnosem roční míra inflace **+1 %**

Investice e-Finance jsou vidět! Tím, že společnost e-Finance investuje finanční prostředky svých investorů do investičních nemovitostí, které následně má ve své správě, tak investoři mohou tyto „investiční projekty“ sami navštívit.

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



Zámek Račice



EFI SPA Hotel**** Superior & Pivovar

Jedná se např. o tyto projekty:

- **EFI SPA Hotel**** Superior & Pivovar**
- **eFi Palace Hotel*****
- **Zámek Račice v Račicích-Pístovicích**
- **EFI Residence Holzova 28**
- **EFI ApartHotel Horní Lipová v Jeseníkách.**

Další projekty e-Finance najdete přímo na webu e-Finance v záložce **PORTFOLIO INVESTIC**.

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

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

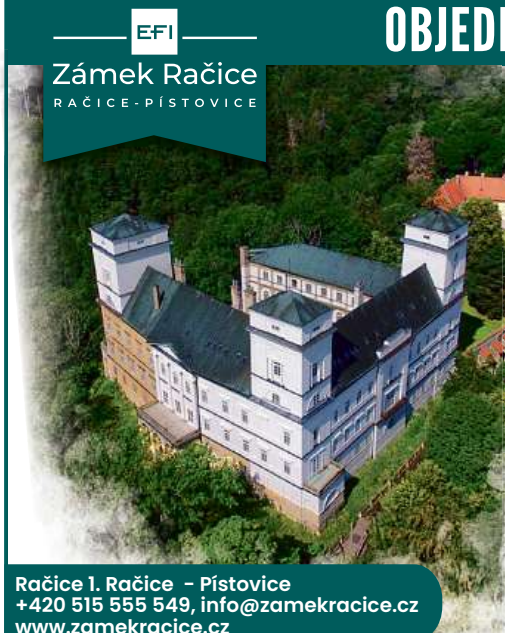
www.e-finance.eu

@ info@e-finance.eu

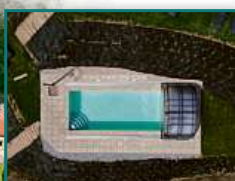
BRNO, eFi Palace Komplex, Bratislavská 52
+420 515 555 555

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

OBJEDNEJTE SI VČAS LETNÍ DOVOLENOU NA ZÁMKU!



Račice 1. Račice - Pístovice
+420 515 555 549, info@zamekracice.cz
www.zamekracice.cz



Zveme Vás na
Zámek Račice

Račice - Pístovice na Vyškovsku
30 km od Brna

Prohlídkové okruhy v provozu celoročně.



- 📍 Pouhých 30 km od Brna a 10 km od Vyškova
- 🛏 Ubytování ve stylových apartmánech
- ☺ Příjemné posezení v EFI Hostinci Konírna
- 🍷 Společenský sál Konírna pro rodinné i firemní akce
- 🍺 Výborná řemeslná piva z EFI Pivovaru
- 💍 Unikátní prostředí pro svatby a společenské akce
- 🌿 V Podzámčí venkovní bazén s terasami
- ♨ Wellness se saunou, odpočívárnou, ochlazovnou

e-Finance
EFI Zámek Račice
člen
e-Finance Group

KRÁTCE

U dětí vyhrál
Deník malého
poseroutky

Nejoblíbenější knihou roku 2023 se v anketě Kniha dětského srdce stala série Deník malého poseroutky od amerického spisovatele

Jeffa Kinneyho. Druhá příčka patří Harrymu Potterovi od britské autorky J. K. Rowlingové. Výsledky 31. ročníku ankety byly vyhlášeny na základě hlasů dětských čtenářů. Děti hlasovaly pro knihu, kterou v roce 2023 přečetly bez ohledu na rok vydání knihy. ČTK

Garáž jako investice

Místa pro auta se stávají lukrativní záležitostí.

Podle realitních kanceláří vzrůstá zájem o nákup garáží. V loňském roce a letošním prvním čtvrtletí rostl. V posledních měsících stoupla i poptávka po pronájmech. Letos realitní kanceláře čekají pokračující trend a podle nich se mohou stát investiční příležitostí, i když třeba ne tak výnosnou jako nákup bytů.

„Co se týká poměru zájmu o pronájem oproti koupi, za poslední rok vidíme vyšší zájem o pronájem, konkrétně například v Plzeňském kraji o 56 procent, Libereckém kraji o 67 procent, Ústeckém kraji o 55 procent,“ řekl Robert Johnson ze společnosti UlovDomov.cz. Garáž nebo

parkovací stání v Praze si chtěla v prvním čtvrtletí koupit necelá čtvrtina zájemců, větší na si chtěla místo spíše pronajmout. Podle jednoho z největších realitních serverů Sreality počet vyhledávacích dotazů k prodeji garáží v posledním čtvrtletí stoupl mezikvartálně o deset procent a meziročně o dvě procenta. Zájem o pronájem se zvýšil mezičtvrtletně o devět procent a meziročně o tři procenta.

Z dat realitního portálu RE/MAX vyplynulo, že prodejní cena průměrně velké garáže o 17 metrech čtverečních v prvním čtvrtletí mezikvartálně vzrostla o tři procenta, na 567 tisíc korun. Ceny se liší podle lokality. Tradičně nejdražší je parkování v Praze, kde se metr čtvereční garáže prodával za 49 tisíc korun. V krajských městech byl průměr 38 tisíc korun za metr čtvereční. ČTK



Olomoucký hrabáč teď potřebuje klid

Mládě hrabáče kapského se na začátku dubna narodilo v zoologické zahradě na Svatém Kopečku u Olomouce, která o tato zvířata pečuje od roku 2017. Zatím odchovala dvě jejich mláďata. Péče o nedávno narozeného hrabáče je náročná. Zoo proto dočasně uzavřela pavilon, v němž tyto africké savce chová. Samice i ošetřovatelé mají klid a mohou se společnými silami o potomka postarat. Pokud bude odchov úspěšný, návštěvníci zoologické zahrady mládě uvidí ve výběhu zhruba za tři týdny. Hrabáče kapské chová přibližně 25 evropských zoo, na odchov se specializuje pouze sedm z nich. V Česku je mají v zoo v Praze, Plzni, Dvoře Králové a Olomouci. Ve volné přírodě tento savce žije ve velké části Afriky jižně od Sahary. ČTK

INZERCE

DIFFUSIL

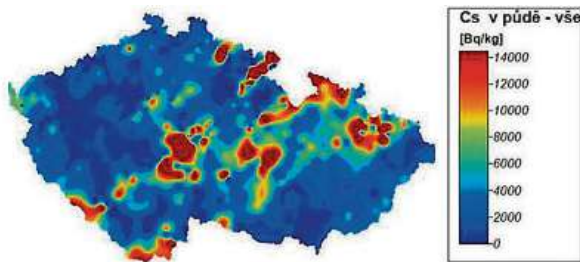
POUZE OČKOVÁNÍ NESTAČÍ

Víte že, očkovat lze pouze proti klíšťové encefalitidě? Přitom klíšťata přenášejí řadu dalších nebezpečných chorob včetně lymfatické boreliózy, která může vést až k těžkým revmatickým a nervovým obtížím. **Nelepší obranou proti nakaženým klíšťatům je tak používání repelentů.** Před i během pobytu v přírodě vždy důkladně ošetřete kůži i oblečení repelentním přípravkem proti klíšťatům. Pouze tak budete spolehlivě chráněni.

VYSOCE ÚČINNÉ REPELENTY. CHRÁNÍ AŽ 8 HODIN.

CO JSTE DĚLALI PRVNÍHO MÁJE R

V sobotu 26. dubna 1986 explodovala jaderná elektrárna v Černobylu. Radioaktivní mrak nezadržitelně putoval nad Československo.



Údaje z poloviny června 1986 nastiňují naměřené kontaminace černobylským radioaktivním Cesium 137.

SURO.CZ

Přenesme se o 38 let nazpět, na sever sovětské Ukrajiny, do Černobylu. Máme po půlnoci, technici jaderné elektrárny spouští rutinní test nouzového fungování turbíny. Chtějí změřit, zda bude elektrický generátor po uzavření přívodu páry do turbíny schopen setrvačného doběhu. Test začal přesně v jednu hodinu 23 minut.

Odstartoval sled nešťastných přehmatů, které korunovala kardinální chyba operátorů – ti zablokovali havarijní signál, který by při uzavření přívodu páry na turbínu automaticky odstavil reaktor. Ten dál běžel, podstatně se však snížil průtok chladicí vody, rostla její teplota i tlak.

Výkon reaktoru začal prudce růst. Nevydržely to palivové články a praskly, jejich úlomky spadly do chladicí vody, která se přeměnila v páru. Výbuch páry zvedl tisícitunové víko reaktoru, nastala první exploze. Z odhaleného reaktoru začala unikat radioaktivita, dovnitř pronikal vzduch, rychle se rozhořel grafit. Kov palivových trubek počal reagovat s vodou a vzniklý vodík neodvratně způsobil druhou explozi.

První byli Švédové

Zatímco byli do Černobylu povoláváni sporadicky chránění hasiči, vojáci a záchranáři,

ř, v Sovětském svazu i jinde ve světě bylo ticho po pěšině. Alarm byl spuštěn až o dva dny později, v pondělí 28. dubna, kdy u švédského Stockholmu naměřili abnormálně vysoké hodnoty radioaktivního Cesia 137. Poté už šlo jen o to dopátrat, že tu smrtonosnou snůšku přinesl mrak putující z území SSSR.

Nyní se podíváme na to, jak o bezprecedentní situaci informovala Československá televize (ČST), závislá na sovětských informačních kanálech:

29. dubna – ČST odvysílala reportáž hlavní sovětské zpravodajské relace Vremja, kde

teprve třetí den po havárii režim oznamuje, že se „něco stalo“. Hovoří se pouze o „jistém úniku radioaktivních látek“.

30. dubna – Večer na ČST běží reportáž Vremja, v níž bylo zveřejněno jedno černobílé foto elektrárny. „Radioaktivita v okolí elektrárny rapidně poklesla,“ přesvědčuje sovětská relace.

1. května – Režim o havárii v tento den absolutně neinformuje, všichni organizovaně v ulicích slaví Svátek práce. Třepotají mávátky.

2. května – V ČST běží reportáž o tom, jak Velká Británie mediálně zneužívá havárii v Černobylu.

3. května – V hlavní relaci ČST proběhla propagandistická reportáž ze sjezdu západoněmeckých komunistů, kde promluvil soudruh Boris Jelcin také o havárii v Černobylu.

4. května – Po čtené zprávě sovětské agentury TASS následuje reportáž z pořadu Vremja. Pohled na postiženou elektrárnu je zde natočen ze země – letecké záběry byly cenzurovány a sovětská

televize je nezveřejnila. Následovala neurčitá informace o měření radioaktivity v Československu.

5. května – Po krátké zprávě agentury TASS následuje propagandistická reportáž ČST o jaderných pokusech v USA. Další šot ukazuje normálně fungující život na Ukrajině. A nakonec přichází krátká zpráva o měření radioaktivity v Československu. „Není se čeho obávat,“ zazní.

Mrazivé vzpomínání

I ve dnech a týdnech následujících byly informace o tragédii bagatelizovány, zastírány. Kdyby totalitní režim nenastolil informační vakuum, občané země se mohli dozvědět, že nejvyšší koncentrace Cesia 137 nad naším územím byly zaznamenány 30. dubna. Právě tento a následující den korunovaný prvomájovými průvody bylo nejlepší zůstat doma. Bylo deštivo. Padaly smrtonosné kapky.

Jak vzpomínáte na prvomájový den roku 1986 vy? Svůj mail prosím pošlete na adresu david.halatka@metro.cz. **HAL**

INZERCE

EUROPARK
Obchodní Centrum - Praha Štěrboholy

Gastro pondělky ve všech restauracích

**Slevy
na jídlo
až 30%**

Detailní nabídku
restaurací najdete na
www.europark.cz
a nebo načtete tento QR kod:



OKU 1986?



Černobylská jaderná elektrárna nedlouho po explozi

NOVOSTI/SIPA

ČERNOBYL NEBYL JEDINÝ

Mezinárodní agentura pro atomovou energii stanovila pro nečekané události v jaderných objektech sedmibodovou Mezinárodní stupnici jaderných a radiologických událostí. Na nejhorší, sedmý stupeň se zařadila katastrofa v ukrajinském Černobylu. Tomu se závažností vyrovnala až havárie v japonské Fukušimě v roce 2011. Ovšem došlo i k dalším nepříjemnostem spojeným s jadernou energií.

- Zemětřesení o síle 9,0 stupně Richtery vyvolalo 11. března 2011 desetimetrovou vlnu tsunami, jež v japonské Fukušimě poškodila chladicí systémy reaktorů. Ve třech reaktorech, které byly v době zemětřesení v provozu, došlo k explozím (reakcí vodíku) a požárům. Přímo v Fukušimě byly hlášeny dva případy úmrtí, nikoli však kvůli ozáření. Větší problém představoval únik radioaktivní vody do oceánu a radioaktivních částí do ovzduší.

- V jaderné elektrárně Three Mile Island v USA se 28. března 1979 částečně roztavilo jádro reaktoru a byl zaznamenán únik radioaktivity do okolí. Příčinou události byla závada na pojistném ventilu primárního okruhu. Podle několika studií nepředstavoval únik radioaktivních plynů a páry zvýšené riziko pro obyvatele.

- Při požáru grafitového reaktoru závodu v anglickém Sheffieldu, kde vyráběli plutonium pro britský vojenský jaderný program, uniklo 10. října 1957 do vzduchu značné množství radioaktivity. Odhaduje se, že v důsled-

ku nehody podlehl rakovině přes 200 osob.

- Před zavážením paliva do reaktoru elektrárny A1 ve slovenských Jaslovských Bohunicích dělníci nedbale vyčistili palivový článek od kuliček silikagelu, který během transportu sloužil k pohlcování vlhkosti. Přítomnost cizorodé látky způsobila 22. února 1977 přehřívání palivového souboru, jehož důsledkem bylo poškození reaktoru a následný průnik radioaktivity do primárního a některých částí sekundárního okruhu.

ČTK



Three Mile Island, rok 1979 PROFIMEDIA

LÁTKY MRÁZ

VYSTUP > VYBER > UŠÍJ

Expres



LÁTKY MRÁZ EXPRES

jedinečný koncept nové prodejny

NOVĚ OTEVŘENO

Stačí vystoupit, vybrat látku, zaplatit a máte hotovo. Jen ušít něco pěkného už musíte sami. Vše ostatní jsme pro vás maximálně urychlili - jsme LÁTKY MRÁZ EXPRES.

- 5000 druhů látek různých materiálů, vzorů a barev již nastříhaných po 1,5 m kupónech v šíři 140 – 150 cm
- všechny zbytky látek se slevou 50 %
- látky v ceně 19 – 99 Kč / m
- a mnohem více



LÁTKY MRÁZ EXPRES

Milady Horákové 3998/30, Praha 7 – Letná
přímo u tramvajové zastávky Kamenická



LÁTKY.CZ

Tady žerou kytky maso

Novou přírodní památkou v Brdech je podmáčená louka s masožravými rostlinami. Jde o čtrnácté maloplošné zvláště chráněné území v Chráněné krajinné oblasti Brdy. Vedle masožravé rosnatky okrouhlohlísté, suchopýru a nejrůznějších druhů mechů tam zalétá vzácný motýl modrásek bahenní. **ČTK**



Rakovinu dál poráží infarkty

Zvýšené kardiovaskulární riziko přichází již od 30. roku.

Není to rakovina, co ročně usmrtí nejvíce lidí. Jsou to stále kardiovaskulární choroby, tedy onemocnění srdce a cév – nejčastěji pak cévní mozková příhoda a infarkt. Příčin je víc, ale nejčastější je neléčený krevní tlak a zvýšená či vysoká hladina cholesterolu v krvi.

Proto odborníci opět apelují, abyste od 30. roku nepodceňovali preventivní lékařské prohlídky. „Během nich je věnována zvláštní pozornost rizikovým faktorům, které v danou chvíli způsobují jen malé potíže, případně si pacient nemusí být žádných potíží ani vědom. Pokud jsou tyto rizikové fakto-

ry identifikovány a léčeny včas, lze riziko komplikací významně snížit,“ říká lékař Jaromír Ožana z Fakultní nemocnice v Olomouci spolupracující na projektu Srdce v hlavě. Podle něj je schéma prohlídek hrazených z veřejného zdravotního pojištění dobře nastavené a záleží jen na tom, jak o své zdraví chceme pečovat.

Vysoký krevní tlak je často spojen i s nadváhou a obezitou, potažmo s cukrovkou. Tedy hladina cukru v krvi by měla být také pravidelně monitorována. Protože i diabetici zvyšují nebezpečí zúžení cév – oproti nediatetikům 4 až 6krát.

Nejsou to ale jen preventivní lékařské prohlídky, na které byste měli každé dva roky chodit. Jsou to i režimová opatření, respektive faktory, jež mohou váš stav zhoršo-

vat. Sem jednoznačně patří zvýšená konzumace alkoholu, kouření, ale i stres. „Kouření dramaticky zvyšuje riziko srdečního infarktu, mrtvice a onemocnění periferních tepen. Začíná a končí poškozením krevních cév, ucpáváním tepen a snižováním množství kyslíku v krvi. Přestat s kouřením může být náročné, ale je to skvělý krok k lepšímu zdraví, a to nejenom srdce,“ říká profesor Miroslav Souček, garant projektu Srdce v hlavě.

Také konzumace alkoholu zvyšuje riziko některých srdečních onemocnění – může vést k vysokému krevnímu tlaku, srdečnímu selhání nebo mrtvici. Čím více alkoholické nápoje pijete, tím více se riziko zvyšuje. Občasná sklenka vína nevede, vyvarovat byste se ale měli časté konzumace tvrdého alkoho-

lu či nadměrného pití piva. Ideální míra je 10 až 20 g alkoholu za den.

Lékaři také radí, aby se člověk snažil být co nejvíce v klidu a nestresoval se, což ale není v současné době vůbec jednoduché. Krátkodobý stres tolik nevede, horší je ten dlouhodobý, který má neblahý dopad nejen na imunitu, ale i na srdce. Může způsobit zvýšený tlak a další závažné kardiovaskulární onemocnění. Ale také může nepřímo negativně ovlivnit hladinu cholesterolu. Pokud se cítíte psychicky vyčerpaní, máte potíže s koncentrací, se spánkem nebo vám naopak mozek „jede“ na 200 procent, bude lepší, když se obrátíte na odborníky – tedy na terapeuty, psychology či psychiatry, protože duševní hygiena je důležitá i v rámci prevence. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

SRDCE V HLAVĚ

Projekt Srdce v hlavě vznikl ve spolupráci s předními odborníky z řad lékařů – internistů a kardiologů.

- Jeho cílem je informovat veřejnost, a především pacienty o rizicích kardiovaskulárních onemocnění, prevenci a léčbě, která je pilířem ochrany proti kardiovaskulárním příhodám, i nutnosti jejího dodržování.
- Projekt se snaží pacienty upozornit na to, aby na své srdce mysleli a nesli ve svých hlavách rizika, která při nedodržování předepsané léčby mohou vést až k fatálním následkům. **KH**

INZERCE

PRÁCE 158x jinak.cz

MÁŠ NA TO

@policiecz

Hubnutí 21. století: nikdo už nechce pilulky na hubnutí a čaje

Tato náplast odstraní 2,5 kg břišního tuku za 72 hodin

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

Zcela nepostřehnutelný, neviditelný pod oblečením, tenký a diskrétní - a zeštíhlí vás o **2,5 kg za pouhých 72 hodin!** Inovativní náplast napuštěná těmi nejúčinnějšími látkami na hubnutí - včetně přírodního extraktu ze štikozubce z pobřeží karibského ostrova Martinik. Zde je průlom v hubnutí, který ukončil zlaté časy výrobců zastaralých fit čajů. **VYZVEDNĚTE SI HO, dokud je ještě k dispozici, ZCELA ZDARMA!**



Poříd'te si ho **za 0 Kč!**
Volejte: 354 784 335



Zhubla jsem 19 kg
- žádné oběti a žádné jo-jo

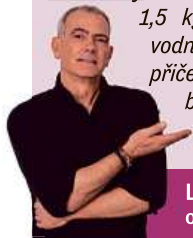
Nemyslela jsem si, že shodit roky nadváhy může být tak snadné! Náplasti jsem si aplikovala každý den a... udělaly pro mě všechno! Získala jsem díky nim ploché břicho bez tukové pneumatiky, „ukrojila“ jsem 11,5 cm z obvodu pasu a vyrýsovala jsem si výraznou linii pasu. Zeštíhlily mi stehna a odstranily z nich celulitidu. **Z 91 kg jsem se dostala na 72 kg, aniž bych se nějak extra snažila!**

To zcela mění všechna dosud známá pravidla hubnutí. Hubnoucí náplasti hubnou přímo přes kůži - působí přímo na podkožní tukovou tkáň a snižují její tloušťku až o 50%! Spalují tuk rovnoměrně, zplášťují břicho a zeštíhlují pas až o 4 cm týdně. **Odstraňují tukové „boky“ v pase, povislé pánve na pažích a záhyby na zádech.** Odstraňují nahromaděnou vodu, zeštíhlují obličej a celou postavu NON STOP, uvolňují účinné látky 24 h/7. Žádná jiná metoda hubnutí vám nedá takové výsledky. Vyzkoušejte ji okamžitě, protože právě byla **zpřístupněna ZDARMA.**

BEZ OMEZENÍ

Zhubnete 5,5 kg za 10 dní
a zmenšíte obvod
stehna o -4 cm.

„Přípravek na hubnutí z karibských ostrovů je dlouho očekávanou úlevou pro ty, kterým se již léta nedaří zhubnout, bojují s opakovaným přibýváním na váze „ze vzduchu“. Zeštíhlující výtažky z náplasti pronikají přímo do podkožní tukové tkáně a nemilosrdně ničí tukové buňky, takže si přestanete ukládat tuk do zásoby. Již 1. den zhubnete 1,5 kg a zbavíte se vodnatých otoků, přičemž se váš metabolismus zrychlí až o 270%!



Lukáš Péro,
odborník na výživu

DOKONALÉ TĚLO

štíhlé - pevné - vyrýsované tělo
ZA POUHÝCH 10 DNÍ!

→ Nalepte si náplast

→ Zhubnete -2,5 kg
za 3 dny

→ Získejte
ploché břicho

→ Oblečte si
o 2 velikosti méně

→ Hubněte dál, žádný
počítání kalorií
a žádný jo-jo efekt!



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

Nezabraly na vás zázračné čaje na hubnutí, fit-batony a potraviny v prášku, které tak horlivě propagují celebrity na internetu? Jen vaše peněženka zhubla na po sobě jdoucích léčích? Není divu, protože průmysl hubnutí už léta „nežije“ z těch, kteří zhubnou - ale z těch, kteří se stále snaží zhubnout. Je to jednoduché - čím častěji se vracíte pro další kouzelné čaje, tím větší zisk mají. A ve vás s každým dalším neúspěšným pokusem roste frustrace a chcete zhubnout ještě víc... je to začarovaný kruh!

Prof. Jasper Brown naštěstí vysvětluje, jak z něj ven: *na trh se konečně dostaly náplasti na hubnutí s 99,7% účinností, které vytvarují a zeštíhlí vaši postavu o 2,5 kg za 3 dny - trvale a bez rizika jo-jo.*

BANÁLNĚ JEDNODUCHÉ HUBNUTÍ

**Rekordmani zhubli 15 kg
za jeden měsíc!**

Nezáleží na tom, kolik kilogramů musíte shodit. Nezáleží na tom, jak jste k nadvaze přišli, jak dlouho s ní bojujete nebo zda máte genetické sklony k přibírání. Jedno je jisté: čím dříve použijete první hubnoucí náplast, tím dříve uvidíte v zrcadle štíhlejší, krásnější a pevnější tělo. Snadno zhubnete 5 kg za 10 dní, vaše břicho bude plošší, stehna štíhlejší, z obličeje zmizí dvojité brada a vaše dříve gelovitá kůže bude vypnutější a pevnější. Testy prokázaly: až 99/100 uživatelů náplasti zhublo 2,5 kg během prvních 3 dnů. Za 4 týdny 52 % z nich zhublo více než 15 kg, potvrzuje profesor Brown. Za pár dní budete i vy měnit oblečení o 2-3 čísla menší a spálíte tu třesoucí se břišní pneumatiku, kterou tak nenávidíte! Nikdy to nebylo jednodušší!

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

Neplýtvajte už časem ani penězi, kterými si namastíte kapsy výrobců čajů, pilulek, semínek a prášků. Tentokrát důvěřujte odborníkům - vědcům a odborníkům na výživu, ne obchodníkům. Vaše tělo se vám odvděčí zefektivněním, o 270 % rychlejším metabolismem cukrů a tuků a štíhlejší postavou každý den, což pocítíte ze stále

volnějšího oblečení. Skončí frustrující výkyvy hmotností, návaly hladu, pocitu marnosti a neustálé podráždění. Začne nová etapa vašeho života, v níž získáte **fenomenálně štíhlou postavu, štíhlý pas, pevná stehna bez celulitidy, štíhlý obličej a načrtnuté klíční kosti. Zvednuté hýždě, svůdně štíhlá ramena a ploché břicho. Za pouhé 3 dny zhubnete -2,5 kg - máte o to postaráno.**

**Doporučení oficiální
zdravotnické organizace.**

Záruka profesora Jaspera Browna:

Hubnutí nemá nic společného s utrácením peněz. Nemusíte nic utrácet, abyste vyzkoušeli inovativní náplasti zdarma a zjistili, jak rychle zhubnete. Za 10 dní zhubnete až 5,5 kg a v pase až -11 cm. Budete jíst, co vám chutná, bez obav z jo-jo efektu. Náplast zabráni přibírání na váze a bude vás hubnout den po dni - dokud nedosáhnete vysněné postavy.

**Zavolejte a vyzvedněte
si náplasti na hubnutí
za 0 Kč.**

**BEZ JAKÝCHKOLIV
SKRYTÝCH POPLATKŮ
a zhubnete 2,5 kg za pouhé 3 dny!**

Prvních 100 lidí kteří zavlaží
do 10.05.2024 r., obdrží
100% náhradu výrobce.

**Zavolejte:
354 784 335**

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



Zahraniční města pod nápořem turistů. Zavádějí různá opatření

Italské Benátky začaly vybírat poplatek za vstup do města.

Pět eur (125 korun). Za tolik se turisté dostanou do centra italských Benátek. Město tak reaguje na obrovský nápor turistů. Proto se také město pomalu vybudluje. Pro část obyvatel se však nejedná o vhodné řešení a poukazují na to, že je zapotřebí zaručit dostupné bydlení. Poplatek se nevztahuje na hosty z místních hotelů a také tamní obyvatele. Povinnost přestane platit po 16. hodině. List The Guardian popsal situaci během včerejšího rána. Někteří turisté neměli o novince ani tušení. „Jaký poplatek?“ divila se podle deníku například americká turistka Elisabeth přímo u nové pokladny. Ochotu uhradit pět eur projevila podle listu Jana Plevová z Prahy,

kteřá má však ve městě ubytování, a proto za vstup platit nemusí. „Pět eur není na ochranu této krásy zas tak moc,“ řekla deníku turistka z Česka.

Podle radnice by poplatky měly odradit jednorázový turismus ve městě. Představitelé města dokonce tvrdí, že Benátky budou zpočátku na poplatku prodělavat. Kontroly budou namátkové, revizorů je podle stanice Rai News šest desítek. Mohou udělovat pokuty ve výši 50 až 300 eur.

To, že by poplatek byl správným řešením, si nemyslí zhruba 300 lidí, kteří demonstrovali proti novému opatření. Podle některých je klíčové zaručit dostupné bydlení. „Jsme ve městě, kde se každý volný byt stává Airbnb a kde radnice může regulovat pronájmy pro turisty, ale nedělá to,“ řekla agentuře AFP další benátská aktivistka Federica Toninellová. **ČTK**

DALŠÍ MĚSTA PROTI MASOVÉMU TURISMU

Nadměrný turismus podle UNESCO ohrožuje téměř všechny evropské metropole.

- Například v Benátkách po několika letech úřady omezily provoz velkých výletních lodí, které se staly symbolem jednorázového masového turismu a jež podle některých expertů ohrožovaly křehké město uprostřed mořské laguny.

- Severoitalský Milán ve snaze umírnit noční život ve městě zakáže během léta prodej jídla a nápojů po půlnoci. Pro pouliční stánky radnice stanovila zavírací hodinu dokonce na 20 hodin. Zákaz se vztahuje i na typicky italskou pochoutku – zmrzlinu, což u veřejnosti vyvolalo rozhořčení. Zákaz má platit od 17. května

do 4. listopadu. Podle nových nařízení musí restaurace s venkovním posezením v nevyhledávanějších turistických čtvrtích zavřít nejpozději půl hodiny po půlnoci. O víkendech a svátcích bude otevírací doba prodloužena o hodinu.

- Amsterdam chce do pěti let snížit počet výletních lodí na říčních kanálech na polovinu. Od roku 2028 bude moci v přístavu kotvit maximálně 1150 lodí. Radnice si od opatření slibuje omezení počtu turistů a zlepšení kvality života místních obyvatel. V posledních letech se počet výletních lodí na kanálech prudce zvýšil. „Myslíme si, že je důležité, aby Amsterdam zůstal příjemným místem pro každého. To někdy zahrnuje obtížná

rozhodnutí, ale to je nezbytné pro čisté, udržitelné a obyvatelné město,“ uvedla radnice. Vysoký počet návštěvníků vede také k růstu nejrůznější dopravy. To vše zvyšuje také emise města, které si zakládá na svém ekologickém postoji.

- Desítky tisíc lidí před několika dny demonstrovaly na Kanárských ostrovech proti masové turistice v tomto španělském autonomním regionu v Atlantickém oceánu. Do ulic a na promenády u pláží vyšlo manifestovat 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. **ČTK**

INZERCE

REPOLAR
PHARMACEUTICALS

AbiCare®
SHAMPOO
ANTI-DANDRUFF

SOOTHING AND CARING
GENTLY CLEANSING
SUITABLE FOR ALL HAIR TYPES

200 ml

Efektivně proti lupům

Síla pryskyřice proti lupům z různých příčin

- Hydratace pokožky hlavy a vlasů
- Lesk a hebkost **bez zbytečné chemie**
- Piroctone Olamine pro růst a proti vypadávání vlasů

www.repolar.cz

Dostupné v lékárnách

 **MADE IN FINLAND**

ROZLADĚNÉ TRÁVENÍ?

FEBICHOL®

*K léčbě trávicích obtíží při
vleklých onemocněních jater
a žlučových cest.*

55 LET NA TRHU

*Lék k vnitřnímu užití.
Pečlivě čtěte příbalovou informaci.*

www.febichol.cz
www.noventis.cz

Léčivou látkou je fenipentol.

Přípravek Febichol užívají dospělí a dospívající starší 15 let k léčbě trávicích obtíží při chronických onemocněních jater a žlučových cest a stavech po chirurgickém odstranění žlučníku nebo zánětu jater.



U příležitosti oslav 3 000 000 prodaných balení kultovního přípravku na klouby rozdává výrobce 100 přípravků za 0 Kč!

BOLESTI KLOUBŮ, ZAD A KOLEN ZMIZELY ZA 6 MINUT

BEZPLATNÉ BALÍČKY ČEKAJÍ NA ČÍSLE: **555 441 917**

Toto je jediná příležitost, jak si zdarma vyzvednout inovativní prostředek na klouby, který odstraňuje bolest, necitlivost a otoky nohou, rukou a zad během pouhých 6 minut. Již více než 3 000 000 lidí po celém světě potvrzuje, že tato vynikající kúra odstraňuje bolesti po úrazech a problémy s artritidou již po 1. aplikaci. Specifický výrobek vyvinul významný odborník profesor James Scott. Jak vznikl?



„Chtěl jsem najít způsob, jak se zbavit bolesti.“

Dobré ráno, jmenuji se James Scott. Rád bych vám pověděl o produktu, který mě před několika měsíci zachránil a dnes pomáhá milionům lidí po celém světě. Pravdou je, že donedávna chyběla účinná léčba, která by si poradila s artritidou. Sám jsem si to vyzkoušel na vlastní kůži. Před několika lety jsem se potýkal s hroznými bolestmi páteře a necitlivostí končetin. Bolest byla tak nesnesitelná, že jsem se nemohl soustředit na práci. Upřímně řečeno, už jsem nebyl schopen ničeho, ale nemohl jsem se smířit s myšlenkou, že takový bude od nyníška můj život. Smutný, prázdný... mrtvý.

Rozhodl jsem se bránit. Dal jsem dohromady tým špičkových vědců a společně jsme vyvinuli vzorec, který pomáhá doplnit až 87 % deficitu kloubní synovie. A to znamená, že se vaše klouby brzy přestanou o sebe třít, mikropoškození kloubní chrupavky se zregeneruje a bolest, otoky a záněty navždy zmizí. Přesně to se stalo v mém případě.

Dnes jsem zdravý, fit a aktivní muž, který si užívá života. Doufám, že náš vzorec bude dělat totéž i pro vás.



Právě v této budově vytvořil profesor James Scott se svým týmem přípravek, který obnovuje kloubní chrupavku až o 90 % během 14 dnů.

Za svůj objev získali prestižní ocenění Nejlepší lékařský objev roku 2022.

Věděli jste, že každý, kdo je starší 35 let, musel až dosud počítat s tím, že jeho klouby budou každým rokem tužší a méně odolné vůči zranění? Naštěstí se to díky profesorovi Scottovi změnilo. Lidé v nejlepších letech už nejsou odsouzeni k poklesu kondice. Ne nadarmo je jeho inovativní vzorec mnohými odborníky označován za zázračný přípravek proti artritidě.

A přestože od jeho uvedení na evropský trh uplynulo teprve několik měsíců, získal již řadu ocenění v oboru.

Jaké účinky můžete očekávat?

- Okamžitá úleva od bolesti kloubů, kolen a páteře
- Odstranění slzení, necitlivosti a tření kloubů do 6 minut
- Snížení otoků
- 90% rekonstrukce chrupavky
- 3násobné zvýšení produkce kolagenu v těle
- Úleva od revmatické a artritické bolesti
- Urychlení zotavení po úrazech, pohmožděninách a poraněních.
- Obnovení plné pohyblivosti nohou a rukou
- Eliminace vystřelování v kolenou a loktech při ohýbání

Jedná se o jednu z nejkompexnějších a nejdražších léčebných metod, které kdy byly vyvinuty. Donedávna byla dostupná pouze na soukromých klinikách v zahraničí. Nyní se vám může dostat do rukou zcela zdarma. **Nezáleží na tom, zda vás artritida postihla po úrazu či poranění, nebo se objevila s věkem.** Nezáleží na tom, zda trpíte bolestmi zad, kyčlí, kolen nebo loktů - v každém případě můžete nepříjemnosti porazit působením „zevnitř“. To je velký krok vpřed v prevenci a boji proti problémům s klouby.

Pro koho je tato akce výhodná?

Každá osoba žijící v České republice, která zavolá na uvedené číslo a odkáže na tento článek. Nemusíte nic podepisovat ani posílat žádná potvrzení.

Do kdy je nabídka platná?

Tuto nabídku můžete využít do **17.05.2024** nebo do vyčerpání zásob propagačních přípravků. Proto je velmi důležité zavolat co nejdříve, abyste si mohli balení rezervovat.

Proč rozdáváme balení ZDARMA?

Protože společnost výrobce letos slaví 20. narozeniny a minulý týden dosáhl prodej jejího nejoblíbenějšího přípravku (nejprodávanejšího přípravku na klouby) 3 000 000 balení! Nejlepším způsobem, jak tento úspěch oslavit, je uspořádat akci, v rámci které mohou ti, kteří ještě neměli tu čest konkrétní přípravku užívat, získat za 0 Kč.

Pozor na podvodníky! Na trhu je nyní mnoho padělků tohoto opatření. Nenechte se oklamat. V naší zemi si originální přípravek Prof. Scott nekoupíte v žádné lékárně, získáte ho pouze prostřednictvím specializované infolinky.

Zavolejte a získejte ZDARMA regenerátor kloubů

Prvních 100 lidí, kteří zavolají na číslo 555 441 917, obdrží od výrobce 100 % refundaci.

V souladu s podmínkami akce platí omezení: 1 balení na domácnost.

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

Bolest ustupuje během pár vteřin... Bezplatný magnetický náramek funguje, i když všechny ostatní metody selžou!

Agátu před úplnou ztrátou kondice zachránila... láska ke šperkům. Příběh naší hrdinky se může stát skutečnou inspirací pro lidi, kteří se potýkají s podobnými problémy. Požádali jsme Agátu, aby nám řekla, jak se zbavila bolesti bez nákladné léčby a neustálých návštěv u specialistů.

Bolest mi pomalu odebírala sílu a schopnost se pohybovat...

„Od té doby, co můj manžel zemřel, žiji sama. Hlídám vnoučata, hlídám zahradu a milovaný dům u lesa. Ještě před 3 měsíci jsem si musela dávat velký pozor na klouby, protože i sebemenší námaha mi způsobila silné bolesti, které mi druhý den znemožnily vstát z postele. Bojovala jsem s tímto problémem, jak jsem mohla. Šla jsem od jednoho specialisty k druhému a poslouchala jejich rady. Nemohla jsem pochopit,

stálo hodně úsilí. Na práci na zahradě a hlídání vnoučat jsem neměla energii. Zápěstí mě bolela tak, že jsem ani nemohla odšroubovat nádobku s prášky na hypertenzi. Byla jsem na pokraji zoufalství. Nemohla jsem spát, jen jsem



Agata se už 7 let potýká s bolestmi kolen, kyčlí a zápěstí. Dnes je jí 51 let a s jejími klouby se stalo něco úžasného!

přemýšlela, co by se stalo, kdybych úplně ztratila fyzickou kondici. Bála jsem se, že se stanu přítěží pro svou rodinu.

Léčivá energie za 0 Kč

Při dalších vyšetřeních mi lékař doporučil okamžitě zahájit rehabilitaci. Doporučoval zejména magnetoterapeutické procedury. Zavolala jsem do rehabilitačního centra v domněnání, že jsem našla řešení svých problémů. Ale když mi fyzioterapeut řekl cenu, byla jsem ohromena. Nepředstavitelná částka 400 Kč za jednu návštěvu. Kdo si to může dovolit!? Zklamaná a naštvaná jsem zavěsila telefon. Začala jsem bez nadšení listovat v novinách. Zrak mi padl na fotku elegantního

náramku, který se mi hned velmi zalíbil. Až později jsem si všimla názvu článku:

„Nová bezplatná zbraň pro boj s bolestí“

Bezplatný náramek, který bojuje proti bolesti? To je nemožné, pomyslela jsem si. Ale četla jsem dál. Dozvěděla jsem se, že má až 20 neodymových magnetů se zdravotními prospěšnými vlastnostmi. Podle specialistů v oboru magnetoterapie pomáhá jeho nošení tělu bojovat s hypertenzí, osteoporózou, zeleným zákalem, nespavostí, nadváhou, únavou, bolestmi kloubů, zad a aterosklerózou. Z vidiny tak příjemné terapie jsem byla velmi nadšená a ihned jsem volala na uvedené číslo. O pár dní později jsem již náramek nosila a třetí den kúry jsem začala pociťovat výrazně slabnoucí bolest, která po dvou týdnech ustoupila natolik, že jsem přestala brát prášky na bolesti kloubů. Až jsem tomu nemohla uvěřit! Řekla bych, že je to skutečný zázrak, ale to by byla lež – je to prostě věda! Věda, která konečně vyřešila můj nepříjemný problém a nestála mě ani korunu!

Náramek jsem darovala i své dceři, která trpěla nespavostí a bolestmi zad. Pomohla jí také, ačkoli Ania úplně ztratila naději, že se někdy bude cítit lépe. Nejlepší ze všeho je, že tato metoda je bezpečná a nevyžaduje opuštění vašeho domova a ŽÁDNÉ náklady! Doporučuji všem!”

ODBORNÝ NÁZOR

Systematické nošení těchto bezplatných magnetických šperků je tím nejlepším řešením pro lidi, kteří denně bojují s chronickou bolestí a předcházejí rozvoji závažných onemocnění.

Specialista v oboru magnetoterapie

Jak funguje magnetický náramek?

VYZKOUŠEJTE KÚRU
za 0 Kč

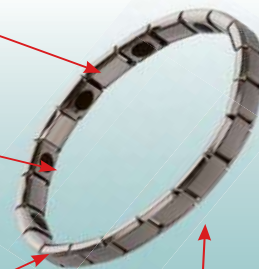
Vytváří magnetické pole 1500 Gs, které proniká kůží a tkáněmi a spouští procesy vedoucí k zániku bolestivých impulsů, zrychlení metabolismu a odkyselení organismu.

Terapeutické magnetické pole působí jako neviditelný štít. Čistí cévy od usazenin cholesterolu – chrání před aterosklerózou a infarktem. Uspadňuje usínání, zlepšuje činnost mozku a celkovou pohodu.

20 silných a bezpečných neodymových magnetů (1500 Gs) zaručuje dlouhotrvající účinnost a terapeutické účinky



Živé minerály: turmalín a ionty stříbra se zdravými prospěšnými vlastnostmi, které zvyšují účinek neodymu.



Vysoce kvalitní, **100% hypoalergenní a nerezová chirurgická ocel**

Na zápěstí vypadá elegantně pro muže i ženy.

Náramek ihned po nošení vysílá léčivé magnetické pulzy hluboko do těla. Rozdíl pociťte do 72 hodin

Pokud jste si všimli těchto příznaků:

- ➔ bolesti způsobené degenerativním onemocněním, syndrom karpálního tunelu, úrazy související s chronickým přetěžováním svalů a šlach,
- ➔ bolesti a záněty ramen, paží, zápěstí a rukou,
- ➔ bolesti po úrazech, lámavost kostí,
- ➔ nesprávný krevní oběh,
- ➔ vysoká hladina cukru a cholesterolu v krvi,
- ➔ bolesti hlavy, únava, nespavost, nervozita, nadměrný stres...

TENTO MAGNETICKÝ NÁRAMEK DĚLÁ ZÁZRAKY!



**ZAVOLEJTE HNED A ZÍSKEJTE
JEDNO ZE 100 BALENÍ MAGNETICKÝCH
NÁRAMKŮ ZCELA ZDARMA. NEODKLÁDEJTE -
ROZHODUJE POŘADÍ PŘIHLÁŠEK
Nabídka platí do: 29.04.2024.**

Tel. 558 910 446

Po-Pá 8-20 hod., So-Ne 9-18 hod.
(cena za 1 min. hovoru podle sazby operátora)

VÝROBCE: Jayden Corepromotion LLC, 900 Wilshire Blvd. Los Angeles, CA 90017
contactcz@globalreversed.com



proč bolest nezmizí, i když dělám přesně to, co mi lékaři a fyzioterapeuti řekli. Dnes znám odpověď – všichni mi předepisovali jen neúčinné chemikálie inzerované v televizi, které jen zatížily mou peněženku a žaludek.

Tak se ukázalo, že jsem roky jen utrácela peníze! Horší bylo, že moje bolesti kloubů byly čím dál tím víc obtěžující. Bylo pro mě těžké se posadit a vstát ze židle. Přesunout se z kuchyně do koupelny



Jak si provětrat svou knihovnu

V Českých Budějovicích se koná festival Literatura žije! Do jihočeské metropole se vrátil po roce. Návštěvníci mohou ještě dnes být jeho součástí – je tu pro ně připravený knižní stan, kde si mohou lidé brát či donášet knihy.

MAFRA

Deník Metro ještě silnější

Dlouhodobě nejčtenější noviny v Praze a okolí se stávají významným hráčem i v regionech.

Deník zdarma Metro z portfolia Mediální skupiny MAFRA, který je dlouhodobě nejčtenějším deníkem v Praze a okolí, ještě více posílí svoji přítomnost v regionech a zároveň zvýší svůj tištěný náklad.

Ode dneška bude každý týden v pátek vycházet s rozšířeným tištěným vydáním. Nově bude čtenářům k dispozici na dalších 2200 distribučních místech v 950 městech a obcích „převzatých“ po týdeníku 5plus2, jehož

vydávání společnost MAFRA ukončila. „Jsme rádi, že můžeme oznámit tuto novou etapu v rozvoji deníku Metro. Posílení v regionech, zvýšení tištěného nákladu a přelomové změny na webu metro.cz nám umožní poskytovat čtenářům po celé republice ještě lepší servis v podobě komplexnějšího a bohatšího zpravodajství. Naše čtenářská obec bude teď skutečně obrovská,“ uvedl Petr Holeček, šéfredaktor deníku Metro. Díky rozšíření regionálního zpravodajství bude mít Metro možnost poskytovat ještě více exkluzivních reportáží, analýz a rozhovorů, které budou zároveň doprovázeny zpravodajstvím z celého Česka, zábavou ve formě křížovek a nabídkou společenských nebo kulturních událostí.

MET

KAŽDÝ DEN ZÁBAVA A ZAJÍMAVOSTI

Celkový páteční náklad deníku Metro bude činit přibližně 450 tisíc výtisků a bude distribuován celkem na 2850 místech v 1600 městech a obcích České republiky. Metro se tak zařadí mezi největší tištěné deníky na domácím trhu.

- Novinkou je rozjezd regionálního zpravodajství také na portálu metro.cz. Čtenáři zde denně najdou aktuální zpravodajství ze svých okresů. Stačí v navigaci menu vyhledat příslušný kraj a v následně rozbalené mapě kliknout na příslušný okres.
- Pro deník Metro, který v květnu 2023 změnil svou vizáž a nabídl nové lifestyle, společenské a kulturní rubriky, tato expanze představuje

důležitý milník a zároveň potvrzuje jeho přední postavení mezi tištěnými deníky v České republice.

- Podle dat z posledního výzkumu čtenosti Media projekt za 1. až 4. čtvrtletí 2023 je celostátní čtenost deníku Metro 295 tisíc čtenářů na vydání, z toho samotná Praha bez okresů Praha-východ a Praha-západ vykazuje 202 tisíc čtenářů na vydání.
- V Praze se deník stal velmi populární a doslova fanouškovskou platformou, jejímž prostřednictvím čtenáři komunikují se samotným městem i mezi sebou navzájem. Deník Metro i s rozšířeným obsahem a zvýšeným nákladem nadále zůstává všem čtenářům k dispozici zdarma.

PENNY.

OD ČTVRTKA DO STŘEDY
25. 4. – 1. 5. 2024

1. 5. otevřeno

VEJCE ČERSTVÁ M*
10 ks
1 ks 2,69 Kč

26,90
47,90
43%

KUŘE
chlazené
cena za 1 kg

49,90
84,90
41%

FUSILLI

TĚSTOVINY BEZVAJEČNÉ PENNY
různé druhy
500 g
100 g 2,58 Kč
17,40 Kč

12,90
19,38
33%

TUZEMÁK
VODKA

VODKA, TUZEMÁK KRÁLOVSKÁ PALÍRNA
37,5 % alk.
0,5 l
11199,80 Kč
99,90 Kč

99,90
129,90
23%

OKURKA SALÁTOVÁ
1 ks

8,90
19,90
55%

RAJČATA CHERRY
volná
cena za 100 g

9,90
SUPER CENA!

HROZNY RÉVY VINNÉ BÍLÉ
bezsemenné, balené
500 g | 100 g 4,38 Kč

21,90
59,90
63%

ilustrační foto

! Nejnižší cena za posledních 30 dní. Škrtnutá cena je běžná prodejní cena.

Odběr zboží z letáku je možný jen v obvyklém množství, maximálně 2 kartony na osobu na den, není-li uvedeno jinak. Fotografie mohou být ilustrační. Vyhrazujeme si právo změn. Další podmínky nabídky na www.penny.cz. *Takto označené produkty nenáleží do stálého sortimentu, mohou být tedy dodány na příslušné prodejny v menším množství, a z toho důvodu jedinečná nabídka na toto zboží platí pouze první den uvedeného období akce. **Doporučená prodejní cena výrobce.

FRAJER

METALLICA MELANCH

Tribute kapely oslavující svoje vzory jsou běžnou součástí hudební scény. V Česku se ale před rokem zrodil projekt, který se běžnému napodobování cizích písní vymyká. Vzal si na mušku slavnou hardrockovou Metalliku a její notoricky známé songy přetavil do melancholie. S akustickou kytarou a trumpetou. „Chceme vám po svém představit dvanáct kapitol příběhu kapely Metallica,“ říká deníku Metro jeden z autorského dua Jan Černý. On hraje na kytaru, trumpetu mačká Martin Petřík. V nejbližší době je coby formaci Melanchollica uslyšíte v libeňském kulturním centru Velký mlýn, kde zahrají v pondělí 6. května.

Jak moc velcí fandové Metalliky jste?

Jan: Metallica je životní filozofie, inspirace, energie a neskutečný hudební příběh, který změnil svět a vnímání drsné muziky. Všichni členové Metalliky dokážou svými osudy člověka přimět k zamýšlení a úvaze, co vlast-

ně chcete od života a zdali tomu tak skutečně je. Za ty desítky let poslechu v Metallice pokaždé najdu něco nového. Neuvěřitelné. A nevyměním.

Martin: Hudbu Metalliky jsem celý život obcházel. Starší brácha mě navíc jako depešák směřoval k poslechu elektronické hudby. A tenkrát byl tábor metalistů s tímto směrem nesořodý. Zájem o elektronickou hudbu mi zůstal, ale na rozdíl od bráchy jsem se posunul k dynamičtějšímu pojetí. Práce se syntezátory, objevování nových zvukových vrstev, energický rytmus a výrazný názorový projev mě tak baví dodnes. Mohu také říct, že nemálo skladeb z alb Load a Reload, mě i zvukově oslovilo, když vyšly, ale ve walkmanu jsem je jednoduše neměl. Až s projektem Melanchollicity jsem začal poslouchat nejen námi zpracovávané skladby denně, aby se mi dostaly pod kůži. A dnes kompozici Metalliky obdivuji, užívám si detailů v jejich hudbě.

„Metallica je životní filozofie, inspirace, energie a neskutečný hudební příběh, který změnil svět a vnímání drsné muziky. Neuvěřitelné. Nevyměním ji.“

JAN ČERNÝ, KYTARISTA

Je těžké přepsat melodii Metalliky pro trubku?

Martin: Byla a je to výzva. Celý náš příběh začal Honzovou větou: Hele, já tam tu trubku úplně slyším, ta tam patří. Sám jsem si pomyslel: Cože? To jako fakt? První skladbou, kterou jsme zpracovali, byla Nothing Else Matters. A i když se jedná o dokonalou baladu, která vás vez-

me za srdce, i kdybyste ji hráli na hřebínek, tak i kombinace kytary a trubky jí velmi sluší. Poté jsme se pustili do zpracování prvního alba Kill 'Em All, ať to máme pěkně po pořádku. Vůbec mi nebylo jasné, co tam budu hrát. Hodně mi pomohl Honza: Hele, tady zahrej tohle... Zde si to dáme spolu... Teď zahrej tohle. Zpracování tohoto alba se nám opravdu povedlo a udalo směr k další práci. A mě ujistilo, že Honzova vize je pro mě inspirací a novou výzvou.

Jan: A také musím dodat, že Martina lze v současné době považovat za jediného trumpetistu na světě, který pro svůj nástroj sám přepsal a hraje přes čtyřicet songů Metalliky. Docela unikát, ne?

Metallica ve vašem podání zní opravdu melancholicky, není to škoda? Má i skočné polohy.

Jan: Jejich hudbu reprezentuje neskutečná nálož energie, s mnoha zvraty a překvapeními. Ale také pod tím drsným

INZERCE

Korunka

Gratulujeme do Prahy k výhře

600 000 Kč

Vsadte si také!

korunka.eu

OLICKY? ANO!



Vlevo Jan Černý, vpravo Martin Petřík. Zhruba ve dvou hodinách uslyšíte na jejich koncertě koláž složenou ze všech alb slavné kapely Metallica.

KRISTINA ČERNÁ

hávem mnohdy skrývá zranitelnost, křehkost, těžké životní momenty a také osamění. Hodně jsme s Martinem řešili, co všechno se tou kombinací akustické kytary a trubky z Metallicy vlastně zjeví. A jde mnohdy o dost silné emoce. Metallica nabízí různé vrstvy a perspektivy. Osobně si užívám každý tón, opravdu se jedná o radost hrát Metaliku – na straně druhé myslím, že oba cítíme i obrovskou pokoru a výzvu k jejich dílu.

Martin: Interpretace skladeb Metallicy na dva nástroje nedává mnoho prostoru přenést tu energii, kterou oni mají. Proto jsme primárně pracovali s těmi částmi skladeb, které jsou klidnější, kde vynikne melodika. Interpretujeme ale i ony rychlejší pasáže, aby nám posluchači neusnuli, že? Doufám, že naše zpracování není jen melancholické, byť to máme v našem názvu.

Napadlo vás vaši tvorbu někdy samotné Metallice poslat?

Martin: Samozřejmě že jsme se o tom bavili. Ale shodli jsme se, že pokud si to tu cestu má najít, tak si ji to samo najde.

Jan: Osobně jsem vděčný za každou zkoušku a koncert, kdy si hudbu Metallicy můžeme zahrát. Pokaždé poznáte právě ten úplně jiný rozměr. Nevím, zdali jednou toto melancholické pojetí k Metallice dojde, když ano, budeme rádi, pokud si ho poslechnou a řeknou si: Je fajn mít v Evropě Melancholiku. A pokud nikoli, tak nevádí, nás těší, že jejich jedinečnou hudbu můžeme zahrát lidem, kteří ji třeba příliš neznají – aby se rodina Metallicy zase o něco rozrostla. A to za to stojí.

Další váš koncert se koná v květnu, co chystáte?

Jan: Ve Velkém mlýně pojedeme náš hlavní program, tedy představení

CO ZAŽIJTE VELKÝ MLÝN

Melancholika vznikla v březnu 2023, kdy se Jan Černý (akustická kytara) a Martin Petřík (trubka) začali postupně propracovávat od raných alb kapely Metallica k jejich současnosti. V pondělí 6. května chystají koncert v Praze.

- Kde: Velký mlýn (velkymlyn.cz), Praha 8 – Libeň
- Kdy: 6. května 2024 od 19 hodin
- Vstupné v předprodeji na síti Goout.net: 190 Kč, na místě 250 Kč
- Délka programu: asi 150 minut (s přestávkou)
- Více info o kapele na webu melancholika.com či na facebook.com/melancholika **MET**

všech alb Metallicy na úryvcích klíčových skladeb, které spolu propojujeme. Uslyšíte tak třeba The Thing That Should Not Be, Eye of the Beholder, King Nothing. Halo on Fire a mnoho dalších. Budete mít možnost navnímat její vývoj, jak se v určitých obdobích profilovala, včetně komentářů, zajímavostí týkajících se všech členů, zejména s ohledem na jejich tvůrčí činnost ovlivněnou řadou klíčových událostí. Odpustte nám proto i délku programu, kterou opět predikujeme zhruba na 150 minut. Přestávku snad vyhlásíme.

Martin: Nyní hrajeme to, co jsme za první rok hraní připravili a zpracovali. V hlavách nápady máme, ale nespěcháme. Chceme jít do studia, plánujeme videoklip, abychom umožnili lidem přístup k naší interpretaci i mimo koncerty.

PETR HOLEČEK

Zabíjejí vás výrůstky na prostatě a časté močení? Zbavit se jich je triviální!

Na důkaz toho,

ROZDÁVÁME ZDARMA 100 BALENÍ

vzorec, který od první dávky

napravuje prostatu, poskytuje 100% kontrolu nad močovým měchýřem, zmírňuje bolest a pálení při močení, odstraňuje erektilní dysfunkci.

Nejedná se o tiskovou chybu - čeká na vás 100 produktů ZDARMA!

Američtí vědci vynalezli přípravek, který za 1 večer uvede prostatu do pořádku a normalizuje močení. A navíc obnovuje erekci z oceli! „Jsme si tím TAK jistí, že jsme se rozhodli rozdat 100 balení zdarma k testování,“ říká profesor Jim Huston z texaského Centra pro mužské zdraví. Zjistěte, jak jedno z nich získat.

13 signálů, že vaše prostata tě chce vyřadit! POZNÁVÁTE JE?

- ☐ Návštěvy toalety více než 8krát denně.
- ☐ Vstávání v noci na toaletu.
- ☐ Pomočování.
- ☐ Pocit, že se vám nedaří vyprázdnit močový měchýř.
- ☐ Špatný průtok moči.
- ☐ Čekání na proud.
- ☐ Bolest nebo pálení při močení.
- ☐ Erektilní dysfunkce.
- ☐ Bolest dolní části zad.
- ☐ Ztráta libida, vyhýbání se intimitě.
- ☐ Zhoršení nálady, bolesti svalů.



požadavky? Podívejte se na to v průzkumu. Tohle dostanou pacienti v Centru mužského zdraví v Texasu!

Rozlučte se s příznakem plenek a erektilní atrofie

Máme pro vás dvě zprávy: průměrnou a skvělou. Tohle dostanou pacienti v Centru mužského zdraví v Texasu! Je čas na skvělou zprávu: od nynějška se můžete zbavit zbytečné prostaty u sebe doma! Jednoduše, diskrétně a bezbolestně uhasíte zánět a uvolníte močovou trubici. A vaše peněženka zůstane nedotčena!

Zapomeňte na operaci... Tohle je tisíckrát lepší!

Šest měsíců po kúře již nemám žádné problémy a léze ustoupily. Boleslav, 61 let, Olomouc



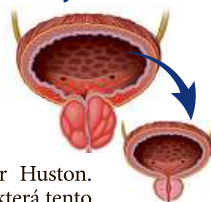
Věděli jste,

že trvá jen 22 hodin, než vaše prostata získá svůj normální tvar a velikost a vy znovu získáte 100% kontrolu nad svým tělem? Revoluční produkt, který komplexně pečuje o mužský „podvozek“, je nyní k dispozici pro soukromé použití. Problémy s mikcí, bolest, pálení, frustrace a bezmoc v posteli - to vše bude navždy minulostí! A to bez chirurgického zákroku. Ručí za to odborník světového formátu profesor Jim Huston. Jeho kúra bez léků již zachránila zdraví 2 milionům Američanů ve věku 35-96 let. A nyní konečně přichází do Evropy! Bude splňovat i vaše

Zkrotí prostatu a je hitem pro... kovboje!

„Několikadenní jízda po texaských pastvinách je pro prostatu velkou záležitostí.“ - Profesor Huston.

„První osobou, která tento inovativní produkt vyzkoušela, byl můj sedmdesátiletý otec. Navzdory svému vysokému věku je stále aktivní, nesnáší léky a nikdy se jimi nenechá řezat! Bylo zřejmé, že pro jeho narůstající problémy s prostatou musím vyvinout něco, co je → zcela přírodní → funguje okamžitě → není návykové → nezpůsobuje rezistenci na léky → nenichá žaludek ani játra. A tak jsem vytvořil léčbu, která obnovuje prostatu jako za mlada! Můj otec přiznal, že již po 1. dávce přestal každých 15 minut sesedat z koně. Od té doby ho také nic nebolí, a to ani po 12 h v sedle.“



98% účinnost

TOPSELLER 2023 NA PROBLÉMY S PROSTATOU

- ✓ Snižuje steroidní hypertrofii až šestkrát
- ✓ Prodloužení doby mezi návštěvami toalety o 1,5 hodiny.
- ✓ Zmírňuje bolest a pocity pálení již za 22 hodin.
- ✓ Obnovuje sexuální výkonnost
- ✓ Lze si ji vyzvednout již za 0 Kč

Požádejte o balíček na záchranu prostaty ZDARMA - zasíláme v diskretním balíčku!

Zavolejte:

296 183 004

Nabídka platí do 17.05.2024

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



Thermona®

Vyměňte starý plynový kotel za kondenzační

INVESTICE, KTERÁ MÁ SMYSL

nový ušetří až
30 % spotřeby

zemního plynu



PREMIUM Condens

Plynové kondenzační kotle plné inovací

PREMIUM Condens nabízí modely s výkonem 18 | 25 | 35 | 49 | 65 kW i modely s průtokovým ohřevem, integrovaným zásobníkem a připojením na externí zásobník TV. Technologie **ActiveControl** se postará o optimální proces hoření, ať už je zemní plyn odkudkoliv a **H₂ Ready 20%** zaručí provoz v budoucnu se směsí zemního plynu s vodíkem.



Technologie
ActiveControl



Energeticky
úsporné

až
106%

Vysoká
účinnost



H₂ Ready
20 % vodíku



Zemní plyn
i propan



QR kód pro více informací

Thermona®

www.thermona.cz

SPOLEHLIVÉ A ÚSPORNÉ VYTÁPĚNÍ DO VAŠEHO DOMOVA

„Když opravdu chcete, dáte tomu sto procent“

Otevřela oči mnoha lidem. Přiznala se k bulimii. Sport jí pomohl přes mnohé starosti se „převalit“. To je Marcela Joglová, česká běžecká vytrvalkyně.

Proč lidé tolik řeší svou postavu?

Netýká se to jen žen. Chlapci je taky dost, jen o tom mlčí.

Ženy to ale asi snáší hůř.

Jsou obecně citlivější. Ženy chtějí být vzorem, chtějí být krásnější a reprezentativnější. Je na ně také velký tlak. I mediální. Hlavně ve sportu, kde je na tělo kladený důraz.

Ublížující poznámky?

Nejapné poznámky můžou pochopitelně ublížit, nikdy nevíme, co se uvnitř každého z nás děje. Ale vnímám, že se to zlepšuje.

Vybavíte si okamžik, kdy jste do toho spadla vy?

Někdy na základce v osmé třídě. Byl to ale souběh mnoha faktorů. Problémy doma, s tátou, tlak na to, abych se rozhodla mezi basketbalem a atletikou, na jakou školu... Vybavuji si jeden zlomový okamžik, kdy jsem viděla film o baletce, která si strkala prsty do krku, aby jídlo zvrátila. Pro mě to nebylo něco, co by mě odradilo, pro mě to byl návod.

Tušila jste, že existuje něco jako bulimie, anorexie, porucha příjmu potravy?

Vůbec ne. Ženy se fyzicky vyvíjejí, já tehdy byla spíš taková



Marcela Joglová si zaběhala v pražské Stromovce i s prezidentem Petrem Pavlem, dokonce vedla rozcvičku pro všechny běžce. MAFRA

vý ten „chlapeček“, ale občas přišla poznámka, že mi roste zadek. Zrovna od kamaráda, který se mi líbil. To jsou věty, které s holkami nic nemusí udělat, ale jsou holky, které to nastartuje. To mě naučilo raději mlčet než se poznámkou někoho dotknout. Kontroluji se, než něco vypustím z úst.

Proč se to s vámi táhlo tak dlouho?

Zpočátku to fungovalo a já byla do týdne „chycená“. Zasadíte zrníčko a už to jede. Budu-li upřímná, myslím, že částečně to v člověku už zůstane navždy, ale naučila jsem se s tím žít a nečiní mi to výrazné problémy, musela jsem změnit vztah k jídlu do pozitivna.

Musíte se přemáhat nad talířem? Tohle ano, to už ne?

Občas takové vnitřní řeči mám. Ale už se na jídlo sto-

procentně nesoustředím, což jsem v době nemoci měla. Neměla jsem v hlavě nic jiného. Pořád jsem na jídlo myslela, ale hlavně na to, jak se ho zbavit. Vymýšlela jsem si, abych se ztratila a jídla se z těla zbavila. Byly to i kombinace náhlého přejídání, pak výčitek a zvracení.

Dopřejete si bez výčitek?

Určitě ano, i právě sport mi v tom hodně pomohl a režim. Stravuji se zdravěji, občas se podvědomě hlídám. Jím podle toho, jestli jsem v tréninku, před závodem. Také častěji, po malých porcích. Jednou jsem se přistihla, že jsem přišla z kavičky s kamarádkami a uvědomila si, že jsem si, jako ony, nedala ke kávě i ten dortíček. Proboha proč? Navíc jsem doma pak spořádala sušené ovoce a oříšky a ve finále to vyšlo kaloricky nastejno, nebo dokonce víc.

Pozorujete, že jídlo je pro lidi velké téma?

Lidé ho řeší hodně a často. Tématem jsou často diety. Už to je samo o sobě špatně, protože získáváte špatný vztah k jídlu, ale berte to jako můj osobní pohled. Mám zkušenosti, že když někdo začne s dietami, neskončí jenom u jedné. To jsou potom ty věčné dietářky.

Velký důraz kladete ve svém příběhu na maminku. Co musela vydržet a jak to zvládla. Přitom hlavní hrdinkou příběhu jste vy.

Pro mě jsou hrdinové mí bráchové a mamka. Bratři neměli snadné dětství. Teď mají rodiny a jsou spokojení. Máma musela vydržet hodně. Nejdřív tátovy problémy, pak ty moje. Vždycky musela přepnout z rodinných potíží do pracovního prostředí, že je v práci, a nedávat to najevo. Nikdy to neprezentovala, nebyla našťvaná. Jen hodně unavená. Přišla domů a do půlhodiny usnula. Někdo sáhne po alkoholu. Mamka je ze Slovenska, měla víru, pobřežela si v kostele, ulevila si a dodala sílu.

Pomohla jste svým příběhem někomu?

Zprvu jsem se samozřejmě reakcí bála, ale když jsem to zveřejnila, byla to záplava. Dokonce jsem při odletu na olympiádu narazila na letišti na paní, která mi děkovala, že jí to otevřelo oči a poznala na vlastní dceři, že má stejný problém.

PAVEL HRABICA

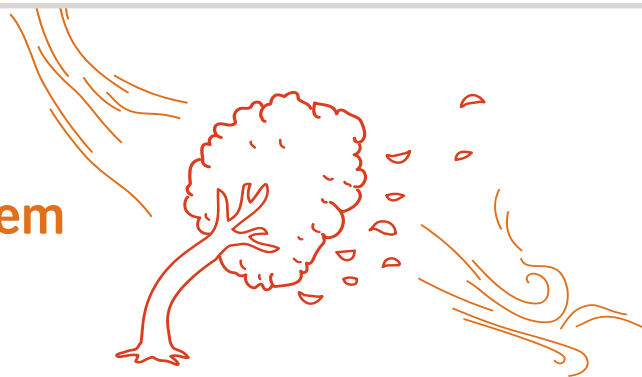
BOJOVNICE

Marcela Joglová je česká vytrvalostní běžkyně.

- V roce 2014 si jako „hobík“ zaběhla deset kilometrů v rámci závodu We Run Prague a skončila bronzová. Odstartovala kariéru na dlouhých tratích.
- V roce 2021 reprezentovala na OH v Tokiu. Životním trápením byla porucha příjmu stravy. Dokázala ji ale překonat.

INZERCE

Nikdy dopředu nevíte, co vás na vaší cestě potká. S dobrým partákem ale zvládnete vše.



Životní pojištění • Penze • Finanční poradenství

Na vás záleží

PRAHA



Příští stanice slet. Metropoli křižuje sokolská tramvaj

Už se to blíží. Sedmnáctý všesokolský slet se bude konat od 30. června do 5. července. Velkolepou událost připomíná i speciální tramvaj. Není náhodou, že je vůz nejčastěji nasazován jako linka 22 křižující klíčová místa letošního sletu. Tramvaj míjí Tyršův dům – sídlo České obce sokolské. Dále zamíří přes Vltavu k Národnímu divadlu, ve kterém amatérští sokolští herci předvedou 30. června při slavnostním zahájení Jiráskovu Lucernu. Odtud doveze fanoušky i cvičence do Fortuna Areny v Edenu, kde slet 4. a 5. července vyvrcholí hromadnými skladbami. Sletová tramvaj není pouhou pozvánkou na slet. Kdo se s vozem vyfotí, nasdílí fotku na Instagramu a označí hashtag #jedunaslet, může vyhrát některou z více než 100 zajímavých cen. Mezi ně patří například vstupenky na hromadné skladby nebo sletový merch.

MET

Velká rošáda. Dvacet linek změnění na dva měsíce trasy

Cestující čeká od pondělí rozsáhlá výluka tramvají.

Až po víkendu vyrazíte do práce, raději si zkontrolujte jízdní řády. Prahu totiž od pondělí 29. dubna čeká rozsáhlá výluka tramvají, která bude trvat přibližně dva měsíce. Dopravní podnik během této doby zrekonstruuje tramvajovou trať vedoucí Dlážděnou a Havlíčkovou ulicí. Omezení se dotkne více než dvaceti linek městské hromadné dopravy.

„Dopravní podnik hlavního města Prahy musí opravit tramvajovou trať v Dlážděné a Havlíčkově ulici. Trať není v dobrém stavu a potřebuje celkovou rekonstrukci. Vzhledem k současné situaci na Libeňském mostě se změny dotknou velkého množství tramvajových linek v celé severovýchodní části Prahy,“ vysvětlil podnik v příspěvku na Facebooku. Úprava jízdních řádů se bude týkat také

Z TROJKY BUDE DVACET ŠESTKA

Pozor si dejte na změnu číselování některých linek.

- **Linka číslo 3** ve směru z Modřan pojedje ze zastávky Jindřišská do zastávky Senovážné náměstí a poté bude pokračovat jako linka číslo 26 směrem Nádraží Hostivař.
- **Linka číslo 6** ve směru od Kubánského náměstí pojedje na Karlovo náměstí, odkud bude pokračovat jako linka číslo 14 směrem Spořilov.



Detailní informace ke změnám linek najdete na dpp.cz.

MAFRA

- **Linka číslo 14** je ve směru od Spořilova zkrácena do zastávky Karlovo náměstí, dále pokračuje jako linka číslo 6 směrem Kubánské náměstí.
- **Linka číslo 26** ve směru od Nádraží Hostivař pojedje ze zastávky Hlavní nádraží do zastávky Senovážné náměstí, poté bude pokračovat jako linka číslo 3 přes zastávku Jindřišská směrem Sídliště Modřany.

linek, které obsluhují okolí Libeňského mostu.

Pojede to jinak

Změny se dotknou denních tramvajových linek 1, 3, 6, 7, 12, 14, 15, 24, 25, 26 a 27, nočních linek 91, 92, 94 a 96 a také autobusových linek 207, 905, 907, 908, 909 a 911. Některé budou jezdit odklonem, jiné na trase čeká přečíslování. Úprava trasy postihne

i historické tramvajové linky číslo 42. Denní linky číslo 1, 7, 12, 15, 24 a 25 a noční tramvajové linky pojedou po upravených trasách. Ostatní dotčené budou během své cesty přečíslovány (viz box).

Vzniknou i dočasné zastávky
Podnik zavede také tramvajové linky 30, 31, 34 a 90, náhradní autobusovou dopravu X25 a X94 a také zřídí tři do-

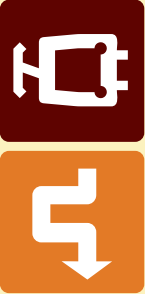
časné zastávky. Zastávka Masarykovo nádraží bude v blízkosti křižovatky ulic Na Poříčí a Havlíčkova, zastávka Senovážné náměstí vznikne u křižovatky s ulicí Dlážděná a zastávka Vltavská bude na předmostí Hlávkova mostu.

Na dočasné zastávce Masarykovo nádraží budou mimo tramvají zastavovat i autobusové linky 207, 905, 907, 908, 909 a 911.

IDNES.cz

ZMĚN JE VÍC

Z důvodu prodloužení tramvajové trati v souvislosti s výstavbou metra D dochází od pondělí k dočasnému přerušení provozu tramvají v úseku Kotorská–Pankrác. Linka 19 je ve směru z centra odkloněna do obřatště Vozovna Pankrác.



Oblasti Masarykova nádraží a Libeňského mostu

Od pondělí 29. 4. 2024 [cca 0:00 hod.]
do soboty 29. 6. 2024 [cca 4:30 hod.]*

rekonstrukce tramvajové trati a havarijní stav části
Libeňského soumostí

* Výluka TRAM v oblasti Libeňského mostu pokračuje
i po ukončení tohoto opatření

From Monday, 29 April 2024 [approx. 0:00]
until Saturday, 29 June 2024 [approx. 4:30 a.m.]*
reconstruction of the tram track and bad condition of part of Libeňský bridge complex
* After completion of this measure, the diversion in the area of Libeňský bridge will follow

Změny tras linek TRAM / Route changes to tram lines:
denní a noční provoz / daytime and night-time operation

1	3	6	7	12	14	15	24
25	26	27	91	92	94	96	

Zavedené linky TRAM / Introduced tram lines:
denní a noční provoz / daytime and night-time operation

30	31	34	90
----	----	----	----



Náhradní BUS doprava / Replacement bus service:
denní a noční provoz / daytime and night-time operation

X25 X94

Děkujeme Vám za pochopení. / Thank you for your understanding.

296 19 18 17
www.dpp.cz



Dopravní podnik
hlavního města Prahy
pid
pražská integrovaná
doprava

INZERCE

ŽALUZIE ROLETY

DODACÍ LHŮTA 2-3 dny

SÍTĚ PROTI HMYZU
MARKÝZY A VEŠKERÉ OPRAVYNabízíme 50% slevu
z ceny montáže

ZÁRUKA 5 LET

tel.: 728 863 201

ŽALUZIE SUCHÝ

www.zaluzie-suchy.cz

JURIS REAL

Ihned vykoupíme,

zprostředkujeme prodej
rodinného domu, bytu nebo
chaty. Vyřešíme právní
vady, dluhy nebo exekuce.
Okamžitá výplata zálohy!
Již 23 let zkušeností.

Volejte
zdarma 800 22 33 88

www.prodejtojinak.cz

Divadlo bratří Formanů chystá „pořádný cirkus“



Kytary jsou pro Le P'tit Cirk hlavním tématem riskantních akrobatických pohybů.

DANIELLE LE PIERRE'S



Soubor My!Laika ARCHIV SOUBORU

Na Smíchov se vrátí stěna smrti.

Sedmý ročník festivalu Arena Divadla bratří Formanů se uskuteční od 24. května do 1. června. Letos poprvé hned na obou březích Vltavy. V ERPET Centru v Praze 5 a na lodi Tajemství na náplavce u Rašínova nábřeží. „Letošní program je dobře namíchaný a bude to pořádný cirkus! Poprvé se nám do Prahy podařilo přivést uměl-

ce z Le P'tit Cirk s poetickou show plnou akrobacie Les Dodos. Soubor My!Laika, který někteří znají již z minulosti, nabídne své dvě nejnovější představení La Soirée a Winter. Diváci mohou vidět i jedno z neoriginálnějších sólových vystoupení nastupující cirkusové generace, představení Searching for John. Koncert s písněmi legendárních Blues Brothers na závěr je taková třesnička na dortu našeho letošního mixu,“ vysvětluje Petr Forman, umělecký ředitel festivalu Arena. Po loň-

ském úspěchu se do programové sestavy znovu dostala i motorkářská stěna smrti.

Na lodi Tajemství budou i letos představení mladých umělců či představení pro děti. Na několik repríz se vrátí strukturovaná improvizace Ponorka souboru My kluci, co spolu chodíme. Děti se mohou těšit na loutkové i klasické pohádky a příznivci Divadla bratří Formanů uvítají výpravné představení Aladin.

„Spolu s dobrým jídlem a pitím si návštěvníci mohou vychutnat mnohdy již zapo-

menutou atmosféru cirkusových poutí a vstoupit do světa kočovného divadla, nového cirkusu a světské zábavy,“ říká Petr Forman a dodává: „Pár kroků od centra se lidé ocitnou přímo uprostřed dění mezi pěti stany, kde i díky přírodní tribuně nad areálem mohou pozorovat život kočovných cirkusů zpovzdáli. I pro tuto málokde viděnou atmosféru jsme se rozhodli opět využít ERPET Centra. Stejně jako každý rok je vstup do areálu festivalu zdarma,“ dodává Forman. **MET**

Domov seniorů MARTA

Victorianna s.r.o.

POSKYTOVATEL SOCIÁLNÍCH SLUŽEB

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

www.seniordummarta.cz
info@seniordummarta.cz
senior.dum.marta@seznam.cz

+420 323 604 124

+420 777 662 740

ČIŠTĚNÍ DLAŽEB, FASÁD A STŘECH



SPECIÁLNÍ ČIŠTĚNÍ

- Schody • Příjezdové cesty
- Terasy • Zdiva • Střešní krytiny...



ODSTRANÍME

- Řasy • Mech • Plíseň
- Povětrnostní skvrny • Rez • Olej...



NANO IMPREGNACE

Firma Schneiberger

775 612 216

KRÁTCE

Mezi elitou

Česká metropole se tento týden zapsala na mapu světové hudební scény. Hudební klub Duplex na Václavském náměstí získal pro tento rok 39. místo v jednom z nejprestižnějších hudebních žebříčků, který oceňuje hudební kluby po celém světě – Mag Top 100 Clubs. **MET**

Nové byty

Český rezidenční developer Central Group postaví na Žižkově 370 bytů za 1,5 miliardy korun. Vyrostou v Parkové čtvrti na území zrušeného nákladového nádraží, kde v současnosti skupina dokončuje první etapu projektu. Dodavatelem výstavby je společnost Skanska. **ČTK**



Nedávno v Duplexu zahrál i známý DJ Tiěsto.

FOTO VRZAL

ZOOALBUM Znamý sysel sídlištní

Sysel obecný býval kdysi považován za škůdce v zemědělství, ale v současnosti u nás patří mezi kriticky ohrožené druhy. Životaschopných syselích kolonií je bohužel jen pomálu a úsilí o navrácení syselů do míst, kde se vyskytovali v minulosti, nebývá vždy úspěšné. Na snímku je sysel z velmi známé kolonie na Radouči v Mladé Boleslavi. Tato kolonie se nachází v bezprostřední blízkosti zástavby, a tak není problém vyfotografovat si tam sysla s domy v pozadí. Sysly se však podařilo úspěšně navrátit do areálu Zoo Praha a tam je lze spatřit v blízkosti žiraf či goril. Možná tedy někdo pořídí snímek sysla, za němž nebude panělák, nýbrž žirafa.



MIROSLAV BOBEK
Zoo Praha



ČÍSLO DNE

298

Pražské vodovody a kanalizace (PVK) loni řešily 298 případů černých odběrů vody a nelegální produkce odpadních vod, přičemž v roce 2022 jich evidovaly 276. Mezi nejčastějšími prokázanými porušeními byly manipulace s vodoměry a nepřihlášení kanalizační či vodovodní přípojky. Vodárny za to provinilcům loni naúčtovaly 3,7 milionu korun. Zaměstnanci PVK vytipovávají potenciální černé odběry kontrolou odběrných míst z vlastní databáze. Na základě přešetření pak stanoví výši škody. V sumě jsou zahrnuty náklady na přešetření, způsobená škoda a sankce. ČTK

Přístav 18600 žije už deset let

Jubilejní sezonu zahájí Rising Spirits.

Vše začalo u party kamarádů, kteří hledali místo, kde se mohou scházet. Zároveň se jim nelíbil karlínský břeh, který od povodní v roce 2002 fungoval hlavně jako černá skládka. V roce 2014 jej získala do správy a tím se začal psát příběh Přístavu 18600. „Když jsme se před lety potkali s kytarou u ohně na zarost-

lém břehu Karlína kdesi daleko od centra, nepředstavovali jsme si, že za deset let tu díky snaze řady lidí vznikne venkovní kulturní centrum, které budou mnozí vnímat jako příkladné působení ve veřejném prostoru odpodu, které bude propojené lávkou s Holešovicemi a bude mu nasloucháno při rekonstrukci Libeňského parku,“ komentuje rozvoj centra Jindřich Krippner, jeden ze spoluzakladatelů prostoru a hlavní šéf programu.

Desátou sezonu Přístavu 18600 otevře ve čtvrtek kapela Rising Spirits, která se ve své tvorbě nechává inspirovat hlavně reggae. Vedle jmen a projektů, které tu návštěvníci mohli vidět v minulých letech, letošní program nabídne i nové formáty. Za zmínku stojí představení mezinárodního kolektivu PYL, který rozvíjí specifický vizuální styl na pomezí divadla, výtvarného umění a zvuku. Prague Quiet Music Collective zase uvede svůj pro-

jekt Sedět, jenž snoubí intimní čajový obřad s živou hudbou. Scénografka Natálie Rajnišová představí svůj výzkum v podobě instalace Naše kůže dýchá stejný vzduch. Zajímavým formátem bude rovněž performativní piknik umělkyně Heidi Hornákové.

Prostor nabídne i program pro děti a uvede třeba loutkové představení herečky Antonie Formanové a kolektivu s názvem Jumbo či představení Loutková věž z dílny Musaši Entertainment Company. MET

PRAVIDELNÉ VEČERY

Aktuální informace nejen o programu zájemci najdou na webu 18600.cz či sociálních sítích Přístavu 18600.

- Většinou se program kulturního centra řídí podle mustru, že úterní večery patří přednáškám, středy divadlu, čtvrtky koncertům a víkend rodinám s dětmi.

INZERCE

BAUHAUS®

MUŠKÁTY 4PACK

Pelargonium peltatum, zonale
převísle i vzpřímené, mix
barev, prémiová kvalita z ČR,
ø květináče 9 cm

4pack

119,-!

Tato nabídka platí do 19. 5. 2024. Ceny jsou uvedeny včetně DPH. Chyby a změny jsou vyhrazeny.

[f/bauhauscz](https://www.bauhaus.cz) www.bauhaus.cz

Stresovali kočky. Soud je trestal

Tečku za utrpením desítek zvířat udělal rozsudek. Byl však smířlivý.

Za chov koček v nevhodných podmínkách odvolací Městský soud v Praze potvrdil ženě čtyřměsíční podmínku se zkušební dobou na rok a osm měsíců a zákaz chovu koček na pět let. Jejím syno-

vi trest zmírnil, vypustil podmíněný trest a ponechal mu pouze tříletý zákaz chovu. Rozhodnutí je pravomocné.

Bez krmení a bez vody.

Dvě kořata byla mrtvá

Obžaloba tvrdila, že Barbora Nekolová a Jiří Nekola od ne- zjištěné doby do února 2021 chovali v bytě v Horních Po- černicích 44 koček. Obžalova- ní zvířatům podle žalobkyně nedávali dost krmení a pití. V bytě se také podle spisu pra-

videlně neuklízelo a neprová- děla se dezinfekce. Při odebí- rání zvířat našli policisté i dvě mrtvá kořata, sedm ko- ček veterináři později utrati- li. Nekolová a její syn byli pů- vodně obžalováni z týrání zví- řat, soud je nakonec po- trestal za chov zvířat v ne- vhodných podmínkách. Od- volací senát také upravil ně- které podrobnosti v odsuzují- cím verdiktu, dvojice podle něj například v dané době chovala 42 koček, přesněji

také vymezil časové období, kdy se v bytě nacházely.

Ty kočky nejsou mé, hájila se obviněná

Nekolová už dříve vinu od- mítla. V roce 2022 u soudu uvedla, že kočky, které poli- cisté v bytě našli, patřily její známé. Ta ji podle ní po- žádala, jestli by se mohla o zvířata postarat, protože na chatě, kde žila, se měla měnit kamna. Nekolová proto požá- dala o pomoc svého syna, kte-

rý se koček ujal. V bytě podle svých slov v dané době již ne- žila. Odmítla, že by kočky byly podvyživené.

Podle odvolacího senátu není podstatné, komu kočky patřily, chov podle něj může být i dočasný. „Jednoznačně vyplynulo ze znaleckého po- sudku, že všechny kočky trpě- ly chemickým stresem,“ kon- statoval soudce Pavel Benda. Kočkám podle něj nebyla po- skytována ani odpovídající ve- terinární péče. **ČTK**

INZERCE



SELVO

Pohyb v každém věku

SELVO 31000

- motor 1000 W s převodem do síly
- 2 nezávislé brzdy
- dojezd až 55 km
- max. rychlost 25 km/h
- gelová baterie 1200 Wh (Li za příplatek)
- doba nabíjení 6-8 hod.
- USB k nabíjení telefonu
- nosnost 150 kg
- hmotnost 105 kg
- rozměry 150 x 70 x 105 cm
- doplňkové příslušenství

62 480 Kč 43 990 Kč
vč. DPH

SLEVA 30 %

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

Louny - Zeměšská
HSQ centrum,
Zeměšská 2787,
tel.: 732 500 962, 607 268 934

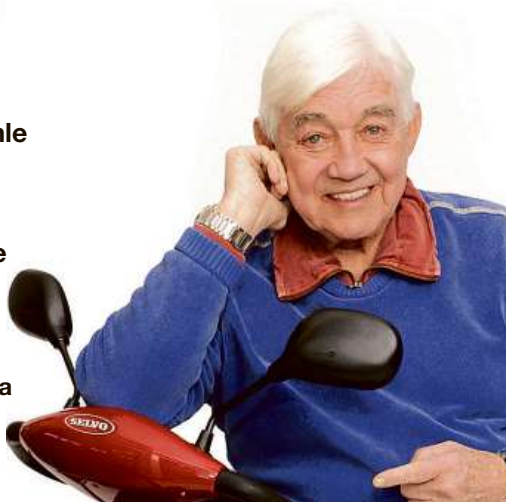
Pízeň 4 - Doubravka
AGROWEST,
Hřbitovní 952/29,
tel.: 377 462 108, 377 454 437

Praha - V.Chuchle
BG Technik cs, a.s.,
U závodíště 8/251,
tel.: 606 756 599

Hrušov - Brodce
PIM24,
Hrušov 26,
tel.: 777 728 270

Seznam všech prodejců a další produkty najdete na

www.selvo.cz



KRÁTCE

Sběrné dvory prodlužují

Největší svozová společnost v Praze eviduje rostoucí zájem obyvatel o využívání služeb deseti sběrných dvorů hlavního města, které provozuje. Je v nich možné zdarma a bez starostí odložit vybrané druhy odpadu, které nepatří do klasických popelnic. Na vyšší návštěvnost reaguje firma od května delší otevírací dobou o sobotách, kdy bude možné vozit odpad od 8.30 do 18.00, stejně jako v pracovních dnech. V zimním čase do 17 hodin. Nový režim začne platit od května. Celkový objem odpadu na sběrných dvorech provozovaných Pražskými službami roste už několik let v řadě. Minulý rok ho sem lidé navezli dohromady 50 570 tun. **PH**



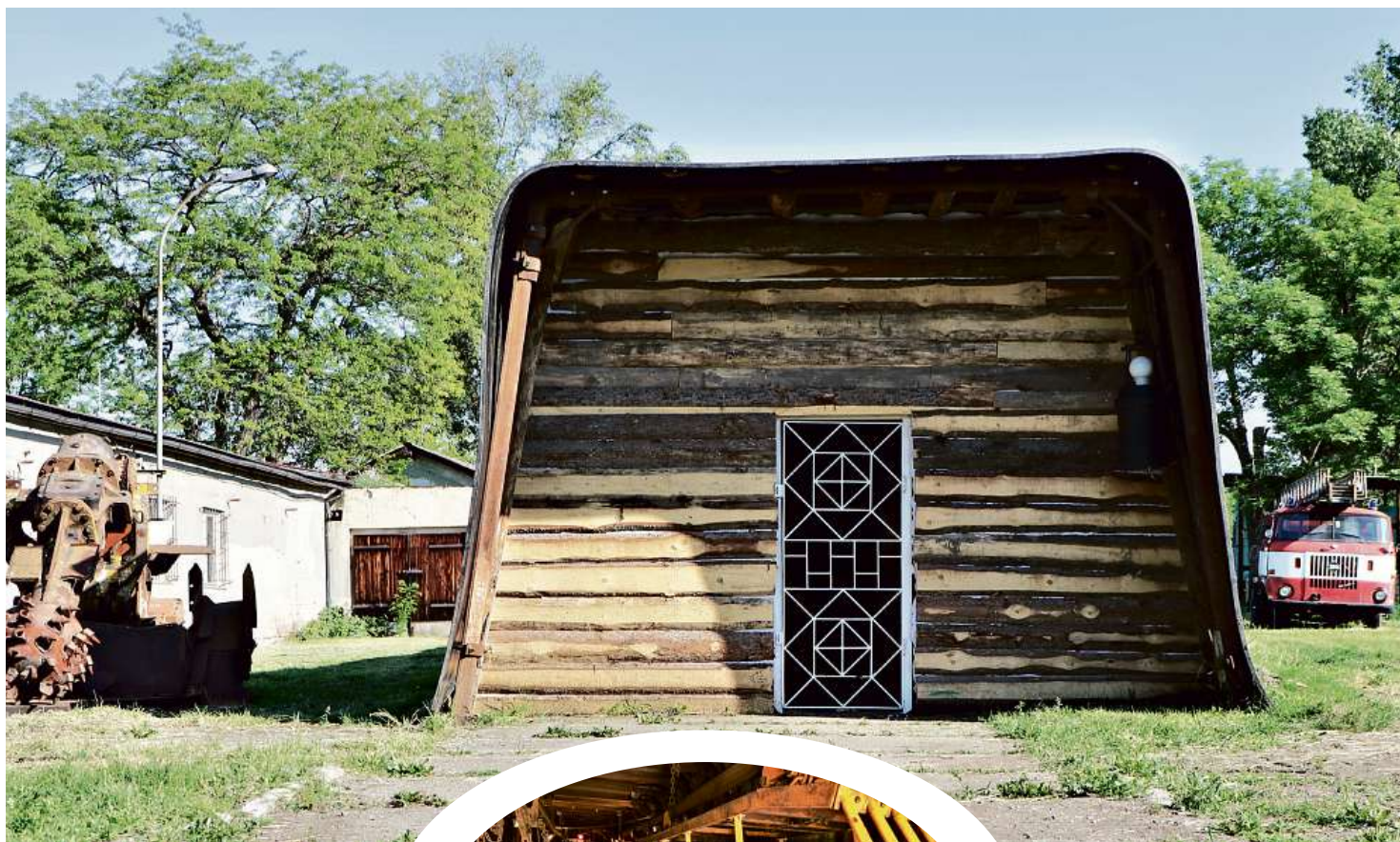
Křehkost

Výstava Český porcelán tří století přibližuje vývoj porcelánu vyrobeného na našem území od jeho počátků k dnešku. Je k vidění v Uměleckoprůmyslovém muzeu. Expozice ukazuje reprezentativní výběr produkce proslulých i méně známých porcelánů. **ČTK**

Podkrušnohorské technické muzeum, kde historie uhlí ožívá

Navštivte zajímavé místo jen hodinu cesty od Prahy

Muzeum v místech bývalého Dolu Julius III na Mostecku se snaží vzdělávat a udržovat bohatou historii uhlí v regionu pro současné i budoucí generace. V srdci těžebního regionu, kde se práce v dolech předávala z generace na generaci, muzeum nabízí jedinečnou šanci nahlédnout do života horníků, kteří formovali průmyslový vývoj oblasti.



Již od 15. století, kdy se začalo s průzkumy uhlí, až po 19. století, kdy se rozvinul plný rozsah těžebního průmyslu, bylo Mostecko svědkem mnoha proměn.

V 19. století, kdy začala masivní těžba uhlí, se Mostecko stalo jedním z pilířů českého průmyslového rozvoje. Uhlí z této oblasti nejenže zásobovalo lokální průmysl, ale stalo se klíčovým exportním artiklem, což regionu přineslo hospodářský rozkvět. Muzeum vystavuje množství artefaktů, které ukazují na tuto průmyslovou éru, od nástrojů používaných horníky po fotografie rozsáhlých industriálních komplexů. Jedinečným exemplářem v expozici muzea je závěsná důlní drážka, což je unikátní systém používaný k transportu uhlí v dolech a muzeum jej jako spoustu dalších předmětů získalo od skupiny Sev.en Česká energie. V době, kdy se s těžbou uhlí pomalu končí, je ohlédnutí za dobou nej-



většího rozmachu těžebního průmyslu zajímavou exkurzí do historie.

„Podpora Sev.en Česká energie je zásadní pro udržení muzea a jeho misi vzdělávat veřejnost o této bohaté historii. V poslední době se spíše než na rozšiřování expozic soustředíme na jejich vylepšování. Rozhodli jsme se upravit ukázkou ražení chodby na čelbě, která by měla být ještě o něco autentičtější, než jak ji návštěvníci mohli vidět doposud. Úpravy se dočkala i expozice stěnového dobývání. Po revizi a opravě se nám povedlo znovu rozhýbat je-

den ze štítů stěnové sekce, takže budeme mít další část stěnové technologie v pohybu,” vysvětlil Zbyněk Jakš, ředitel Podkrušnohorského technického muzea. Muzeum má kromě novinek na letošní sezonu připravené i dlouhodobější plány. K těm největším patří oprava těžní věže areálu bývalého Dolu Julius III, kde muzeum sídlí.

Muzeum je otevřené pro všechny, kteří chtějí pochopit, jak uhlí formovalo krajinu i sociální vývoj regionu. Expozice nabízejí podrobný pohled na to, jak těžba uhlí ovlivnila nejen ekonomiku, ale i každodenní životy lidí na Mostecku. Ať už jste místní obyvatel nebo návštěvník z daleka, Podkrušnohorské technické muzeum vás zve, abyste se přišli osobně seznámit s dědictvím, které formovalo Severočeskou hnědouhelnou pánev.

www.podkrusnohorskemuzeum.cz



“Dotek přirozenosti,
který mě okouzlil”

Zažij sílu inspirace.

 Moje dm-app
 dm.cz

99V rozmanitosti nacházím kouzlo66



Ovocné, květinové a dřevité
tóny vyzařují energii
prosluněného letního dne.

bugatti
Bella Donna
dámská EdP
60 ml

649 Kč

108,17 Kč za 10 ml

▼ **DLOUHODOBÁ CENA**
od 05.01.2023 649 Kč



NOVĚ

Značka **dm**

trend it up
Pretty In Tint
lesk na rty
4,5 ml, více barevných odstínů

89⁹⁰ Kč

▼ **DLOUHODOBÁ CENA**
od 25.03.2024 89,90 Kč



certifikovaná
přírodní kosmetika

BIO

Saloos
hydratační sérum
20 ml

319 Kč

159,50 Kč za 10 ml

▼ **DLOUHODOBÁ CENA**
od 08.12.2023 319 Kč

Dodá pleti přirozený opálený
vzhled s jemnými třpytivými
pigmenty.

Značka **dm**

alverde
tvářenka
duo-bronzer
10 g

129 Kč

▼ **DLOUHODOBÁ CENA**
od 11.04.2023 129 Kč



certifikovaná
přírodní kosmetika

Značka **dm**

alverde
Clean Beauty
řasenka
9 ml

119 Kč

▼ **DLOUHODOBÁ CENA**
od 08.12.2023 119 Kč

Značka **dm**

trend it up
Clean & Precise
tužka na oči
0,78 g, více barevných odstínů

39⁹⁰ Kč

▼ **DLOUHODOBÁ CENA**
od 28.06.2023 39,90 Kč



**ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI**

Hubněte bez mýtů

Vzdali jste snahu zhubnout, protože nedokážete držet striktní a nekompromisní dietu? Zbytečně, protože k hubnutí není nutné hladovět ani zařazovat detoxikační kúry. Dejte si proto pozor na nesmyslné mýty a používejte zdravý rozum.

Mýtus 1: Zhubnu jedině dodržováním striktní diety

Když se řekne „dieta“, většina lidí si to spojí s nutností omezit se v jídle, nepohodlím a obecně negativními pocity. Přitom změna stravovacích návyků, která povede k úbytku na váze a zlepšení celkového zdraví, by měla být vnímána jako pozitivní.

Monika Bartolomějová, nutriční poradkyně, odborná garantka a zakladatelka Nutričního institutu, vysvětluje, co je obvykle důvodem toho, že to lidé vnímají negativně: „Dieta se chybně stala synonymem pro nepříjemné hladovění a drastická omezení, přitom k dosažení štíhlejší, a především zdravější postavy se nemusíte vzdát všeho, co máte rádi. Základní princip úspěšného hubnutí spočívá v kalorickém deficitu. Toho dosáhnete úpravou složení stravy a zvýšením fyzické aktivity.“ A je jedno, jestli se vydáte směrem low-carb, low-fat, keto, nebo paleo.

Mýtus 2: Bez hladovění kila dolů nepůjdou

Málo energie, podrážděnost a špatná nálada – hladovění není nezbytnou součástí hubnutí ani nepodporuje spalování tuků. „Při dlouhodobém hladovění dochází k úbytku svalové hmoty, která je pro tělo snadněji rozložitelná než tuková tkáň, přičemž úbytek svalové hmoty může mít za následek zpomalení metabolismu,“ tvrdí Tereza Horová, trenérka fitness sítě Form Factory.

Nedostatečný příjem kalorií má negativní dopad rovněž na psychiku, kdy jsme unavení, naštvaní a mnohem více náchylní k nekontrolovatelným nájezdům na lednici. A když se pak dostaví konec „hladové“ diety, přichází nežádoucí rychlý návrat původních kil, takzvaný jo-jo efekt.

Jak si tedy správně nastavit snížení kalorií, aby to nepřešlo do pocitu hladu? Podle Bartolomějové by se člověk neměl soustředit pouze



Shodíte kila?

PROFIMEDIA

na čísla, ale měl by věnovat pozornost především kvalitě a množství jídla, které zkonzumuje, a učit se vnímat a respektovat potřeby svého těla.

„Za zmínku stojí také to, že jak tělo zpracovává kalorie, to ovlivňuje nejen metabolismus a výběr potravin, ale také střevní mikrobiom. Bakterie, které ve střevě žijí, mohou ovlivňovat, kolik kalorií tělo z potravy vstřebá.“

Mýtus 3: Když držím dietu, nemusím sportovat

Jedním z negativních efektů držení striktní diety je únava. Není tedy divu, že řada lidí hledá výmluvu, proč se na sport během diety vykašlat. Vždyť to přece není potřeba, když už jste omezili svůj denní příjem kalorií. Nebo je to jinak? Ve skutečnosti fyzická aktivita zvyšuje denní výdej energie a tím podporuje účinn

nost hubnutí. To potvrzuje i trenérka Horová a vysvětluje, proč někteří od cvičení během diety upouštějí: „Pokud nemáte příjem nastavený správně, bude vám na dietě špatně, budete unavení, zimomřiví a nebudete mít chuť ani sílu cokoli dělat, natož cvičit. V takovém případě je potřeba se nad dietou zamyslet a nastavit si jídelníček tak, abyste netrpěli hladem. Uvidíte, že pohyb vás opět začne bavit, protože na něj budete mít dost síly.“

Mýtus 4: Nejprve detox, pak dieta

Aby bylo hubnutí úspěšné, nemusíte podstupovat žádnou z detoxikačních kúr. Stačí vám vlastní zdravá játra a ledviny.

„Detoxikace v našem těle probíhá neustále, a to za pomoci jater a ledvin. Nápomocné jsou i plíce, pokožka či lymfatický systém. Z toho důvodu bychom měli o tyto orgány pečovat a vyvarovat se nadměrného pití alkoholu a špatné životosprávy v podobě vysoké konzumace průmyslově zpracovaných potravin a dalších nezdoravostí,“ říká Monika Bartolomějová. Pokud si pořídíte drahé detoxikační čaje nebo „zázračné“ koktejly, pravděpodobně tím tělu neuškodíte, ale jde to i bez nich – a ještě ušetříte. **MET**

INZERCE



**ZAČNI
TO TU
ŘÍDIT!**

Co od tebe potřebujeme:

- platný ŘP skupiny B
- spolehlivost
- pozitivní vztah k cestujícím
- věk min. 21 let

Co nabízíme my:

- zaměstnanecké jízdné
- 5 týdnů dovolené
- příspěvek na dětskou rekreaci
- mnoho dalších benefitů



800 220 020



Dopravní podnik
hlavního města Prahy



Kotorská – Pankrác

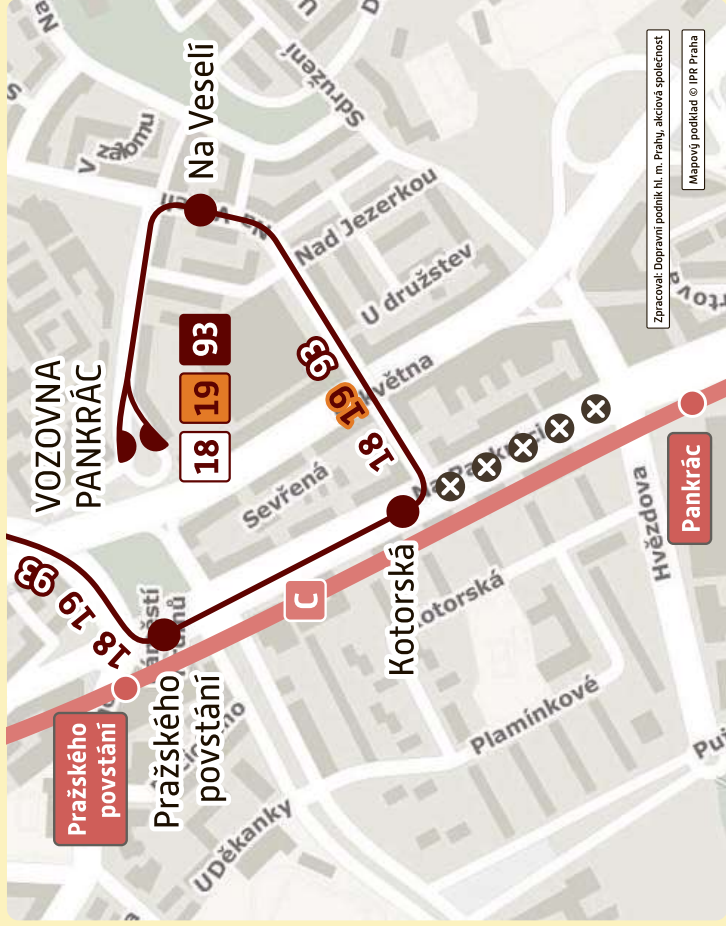


Od pondělí 29. 4. 2024
do odvolání

[předpoklad konec roku 2024]

výstavba tramvajové trati

From Monday, 29 April 2024
until further notice (approx. end of the year 2024)
construction of the tram track



Změna trasy linky TRAM

/ Route changes to tram line:

denní provoz / daytime operation

DEPO HOSTIVÁŘ A ... Kotorská –

Na Veselí – VOZOVNA PANKRÁC

19

Poznámka:

Ve vyloučeném úseku lze využít BUS č. 193

Note:

In the excluded section, you can use bus 193

Děkujeme Vám
za pochopení.

Thank you for your
understanding.

296 19 18 17

www.dpp.cz



Dopravní podnik
hlavního města Prahy

pražská integrovaná
doprava

Uzávěrka dat: 15. 4. 2024

Kvůli AI nemusíte ztratit práci. Možná by vám i ráda pomohla

Umělá inteligence v nemocničním plášti?

„Určitě nás čeká zkáza, bojím se budoucnosti, všichni budeme bez práce.“ Tak zní domněnky a obavy některých Čechů při debatě o umělé inteligenci (AI), která poslední rok sklízí kritiku ze všech stran. Mnozí odborníci už ale dokázali, že AI není jen na škodu, naopak v některých případech může zachraňovat životy nebo minimálně odhalit vážné nemoci.

Důkazem je například nový startup s názvem Carebot. Využívá umělou inteligenci pro analýzu rentgenových snímků plic. Pomohl by tak nemocnicím a radiologickým oddělením po celé Evropě. Jeho software je navržen tak, aby pomáhal lékařům rychleji a přesněji identifikovat



Umělá inteligence má potenciál i ve zdravotnictví.

PROFIMEDIA

vat potenciální nálezy, což je klíčové jak pro prevenci, tak pro včasnou diagnostiku a léčbu. Nově získaná certifikace od 14. března umožňuje rozšířit služby na celoevropský trh. „Certifikaci jsme získali v rekordně krátké době. Obvykle trvá celý proces roky, nám zabral jedenáct měsíců, což dokládá kvalitu softwaru, který jsme vyvinuli,“ říká Matěj Misař, spoluzakladatel a výkonný ředitel Carebotu, a prozrazuje další plány. „Nyní se chystáme rozšířit

naše služby do dalších oblastí medicíny včetně mamografie a hodnocení rentgenových snímků skeletu, což Carebotu umožní asistovat lékařům při identifikaci snadno přehlédnutelných fraktur a kostních lézí,“ dodává Misař.

AI učitelka

„Carebot v naší nemocnici hodnotí všechny rentgenové snímky plic, zvládne zhodnotit sedm základních patologií. Používáme ho denně při běžném popisování, přínos

sem je zvlášť pro mladé, neatestované kolegy, kteří se na těchto snímcích učí,“ doplňuje Jiří Gerold, primář radiologického oddělení Nemocnice Šumperk, kde byl Carebot testován.

Carebot již byl nasazen v pilotním testování ve více než deseti nemocnicích v Česku a na Slovensku, o nasazení mají zájem v Polsku, Německu a Velké Británii.

Pomoci ve zdravotnické oblasti se rozhodli také někteří studenti, kteří se zapojili do soutěžního programu Solve for Tomorrow. Finalisty programu jsou třeba středoškolačci ze Žďáru nad Sázavou, kteří pracují na chytrých brýlích pro nevidomé.

Pouhý nástroj

AI přináší revoluční změny i do následné lékařské péče a terapeutických procesů. Například v robotické chirurgii umožňuje umělá inteligence

nejen preciznější diagnostiku, ale i přesnější zobrazování anatomie pacienta. Díky tomu mohou chirurgové přesněji určit optimální postup operace. Robotické chirurgické prostředky na bázi umělé inteligence jsou pak v rukou lékařů schopné provádět komplexní chirurgické zákroky s mimořádnou přesností a minimálním zásahem do organismu. Výsledkem je rychlejší hojení, menší riziko komplikací a kratší doba rekonvalescence pacienta.

Benefitů, které může umělá inteligence přinést do zdravotnictví, je nespočet. Zároveň je AI stále předmětem diskusí a protichůdných názorů. Umělá inteligence je v medicíně nástroj jako každý jiný. Lékaři dokáže pomoci k efektivnější práci, zároveň to ale není všespásné řešení. Je třeba naučit se s ní pracovat a využívat ji tam, kde dává smysl. **TEREZA ŠIMURDOVÁ**

INZERCE

Halóóóó, tady Impulsovi

Rozdáváme 3 500 000 Kč

Desítky, stovky, milony!

Rozdáváme nejvíc peněz v historii Impulsu.
25 let Ráááádia si zaslouží pořádnou oslavu.
25 týdnů plných desetitisícových výher,
25 premiových volání o 100.000 Kč,
a 20. září padne milionový BANK!

Přihlaste se zdarma na www.impuls.cz

IMPULS
25 Rááááadio
let

Paní Ivanka (67 let) vypráví, jak díky novému přípravku zastavila postupující ztrátu sluchu a zbavila se hučení v uších za 48 hodin.

„Hučení v uších zmizelo po 2 dnech. Svě blízké opět slyším dokonale.“



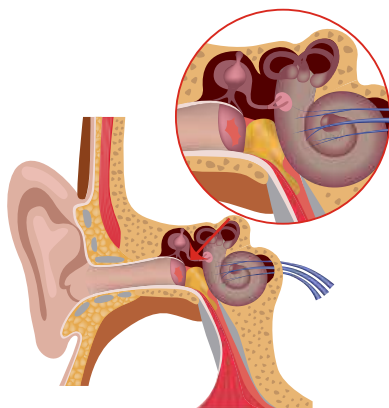
Nemyslela jsem si, že je možné tak rychle a snadno odstranit pískání a hučení v uších a navíc posílit sluch. Nyní slyším všechno: lidskou řeč, zvonek u dveří, zvuk projíždějících aut za oknem a především... žvatlání mého vnuka! Paní Ivanka se vyhnula hluchotě díky neinvazivní léčbě, která odstraňuje hučení v uších z 99,7 % a podporuje regeneraci celého sluchového systému. **Navíc získala měsíční zásobu kúry za 0 Kč! Zjistěte, jak můžete i vy získat balení přípravku ZDARMA.**

**„VĚDECKÝ BĚSTSELLER“,
„Pomůže tisícům lidí na celém světě“**

To je jen několik z desítek odborných názorů na nový produkt, který regeneruje poškozené sluchové buňky již od 1. dávky. Pokud i vy trpíte šumem, pískáním a praskáním v uších, neslyšíte lidskou řeč a zvyšujete hlasitost televize a rádia na maximum, pak je pro vás tento výrobek ideální. Objevte inovativní výrobek, díky kterému se tinnitus stane minulostí již za 48 hodin.

„Sluch jako za starých časů, a ještě lepší!“

Souhlasil jsem s tímto rozhovorem, protože vím, že ne všichni lidé, kteří se potýkají se ztrátou sluchu, vědí, že je možné sluch velmi rychle napravit, aniž by museli utrácet horentní sumy. Sám jsem byl šokován, ale pravdou je, že tento zázračný výrobek okamžitě zmírňuje tinnitus a zlepšuje kvalitu sluchu. Ulevilo se mi už po dvou dnech, protože zmizel příšerný tinnitus, kvůli kterému jsem byl každý den podrážděný a nedokázal se soustředit ani na jednoduchý rozhovor nebo sledování televizního seriálu. Nyní slyším mnohem lépe,



„HIT 21. století“

Již 77 450 lidí potvrzuje, že díky inovativnímu opatření za 48 h:

Odstranili tinnitus

Zbystřili sluch

Získali lepší soustředění

Snížili opakujících se bolestí hlavy

Zesílili zvuky z okolí.
(blízké i vzdálené)

což pozoruji hlavně při rozhovoru s ostatními lidmi, protože už se nemusím ptát a odezírat ze rtů. A největším darem pro mě je, že se teď mohu starat o vnučka, aniž bych se musela bát, že mu kvůli ztrátě sluchu ublížím,” říká nadšená Ivanka.

**Hluchota nebo dokonalý sluch?
Volba je na vás**

Výzkumy ukazují, že až 63 % lidí, kteří se potýkají se ztrátou sluchu, si neuvědomuje, že jejich sluch potřebuje opravu. Nejprve přichází stále nevinnější: „Můžeš to říct ještě jednou?“, pak stále hlasitější ladění oblíbeného televizního seriálu, občasná bolest hlavy způsobená „zvonením“ v uších a nakonec zjištění, že neslyšíte interkom, když se pošták snaží zabušit na dveře. Nemusíte se smířit s postupující ztrátou sluchu, která vás vyřazuje ze života. Díky revolučnímu opatření můžete během několika málo dní: volně hovořit s lidmi a zřetelně slyšet každé jejich slovo → snadno telefonovat → slyšet zpěv

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

Kombinace nejnovějších lékařských objevů a použití nejkvalitnějších ingrediencí vedla k vytvoření inovativního produktu, který snadno tlumí hučení v uších a šelest v uších. Vědecké studie navíc jednoznačně potvrzují, že inovativní specifikum obnovuje normální fungování sluchového systému, snižuje ztrátu sluchu a precitlivělost.

Kryštof Svěrák, odborník v oboru laryngologie



Můžeme vám zaslat bezplatný vzorek, abychom vás osobně přesvědčili o účinnosti inovativního složení?

Pokud ano, volejte prosím:

555 441 923

Podmínky a pravidla: Podmínky:
1 osoba si může odnést
1 balení výrobku



Klinické studie potvrdily, že nová metoda:

- Má 99,7% účinnost
- Zlepšuje schopnost slyšet 2krát lépe u 299/300 testovaných osob
- Žádné vedlejší účinky

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

„Šum v levém uchu zmizel“.

Ty zvuky v uších mě přiváděly k šílenství. Nemohl jsem se soustředit ani na ty nejjednodušší věci, jako je mluvení nebo sledování filmu. Byl jsem z toho velmi nervózní. Naštěstí mi tento produkt pomohl za pouhé 2 dny. Nyní slyším všechno kromě hluku.

Jonáš, 38 let, Kutná Hora



Zavolejte si pro lepší sluch a příjemnější život!

Musíte vědět, že zhoršující se sluch se sám nespraví. Bude pro vás stále obtížnější normálně fungovat, proto vezměte věci do svých rukou ještě dnes a zavolejte si pro měsíční zásobu přípravku za 0 Kč.

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

Prvním 100 lidem, kteří se ozvou do **17.05.2024**, POSKYTNEME 100% REFUNDACI

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

ZAVOLEJTE: 555 441 923

KULTURA

Kersko láká i na Radůzu

V rámci festivalu se otevře zrekonstruovaná Hrabalova chata.

V chatové osadě Kersko na Nymbursku se letos uskuteční už 25. ročník festivalu Hrabalovo Kersko. Setkání příznivců Bohumila Hrabala u příležitosti 110. výročí narození spisovatele proběhne 18. a 19. května. Vedle tradičního kulturního programu se otevře zrekonstruovaná Hrabalova chata.

Hostem tradičního bloku spisovatelky Zuzany Maléřové letos bude herec Radek Melša. Je jedním z mladých herců, kteří namluvili nedávno vydanou audioknihu s výběrem Hrabalova díla. Mezi dalšími hosty budou například herci Pavel Nový, Petr Brukner nebo Bára Štěpánová.

Na programu je také výstava výtvarníků České unie karikaturistů nebo představení nové knihy Slavnosti sněženek – třetí setkání v Hrabalově Kersku. Autor Bronislav Kuba jí završí trilogii, ve které na spisovatele vzpomínají známé osobnosti. V sobotu vystoupí také zpěvačka Radůza.

Bonusem letošního ročníku bude nedělní představení Slavnosti sněženek v podání nymburského divadelního souboru Hálek. „Poprvé se sehraje celé představení, vždy jsme měli jen malé ukázky,“ řekl za pořadatele Jana Kubová. Účastníci akce se do Kerska budou moci dostat autobusem, který vyjede po deváté ráno od nádraží v Nymburce a zastavuje po trase. Z Nymburka od hrabalovské lavičky se lidé vypraví znovu i na kolech. Zájemci se budou moci připojit také k tradiční dopolední procházce po místech, která měl spisovatel rád. **ČTK**



DIANA KPMROČKÍ

Carson Coma po roce zpět

Maďarská rocková kapela Carson Coma, která má na kontě více než 80 milionů streamů na Spotify a vyprodané koncerty na největších místech a festivalech v zemi, opět zavítá do Prahy. V klubu Fuchs2 zahraje 31. října, vstupenky za 490 korun jsou v prodeji ode dneška. Její nové album IV, které vydala loni v červnu, uspělo u fanoušků i kritiků díky postpunkovým melodickým a textům. V dubnu kapela oslavila své páté narozeniny v MVM Dome, kde si více než 10 tisíc lidí užilo show na 360° pódiu. **MET**

INZERCE

KDY pondělí 29. 4., úterý 30. 4. 2024 od 10 do 17 h.

KDE Národní dům na Vinohradech,
(bývalý dům železničářů - 1. mezipatro),
Náměstí Míru 820/9,
P-2 Vinohrady, metro stanice A



VÝKUP ZLATA, STŘÍBRA, STAROŽITNOSTÍ a obrazů 17. až 20. stol.

ZLATO:
zubní zlato i (nečištěné)
šperky mince a zlomkové



až 1500 Kč
za gr

STŘÍBRO:
přibory, tabatěrky
a technické stříbro



ŠPERKY:
granátové a brilantové šperky



HODINKY:
náramkové, kapesní
až do roku 1990



200 Kč

z vykoupeného předmětu
při předložení vydání.

firma H&Š tel.: 776 150 222, 603 505 686

• Přibral jste? • Máte migrény nebo hypertenzi? • Bolí Vás klouby? • Zhoršil se Vám zrak?

Musíte se postarat o játra!

Je to jeden z nejdůležitějších orgánů ve vašem těle. Pokud přestanou fungovat, vaše tělo nevydrží ani hodinu!



Všeobecně se má za to, že problémy s játry mají lidé, kteří zneužívají alkohol, jedí tučná jídla nebo užívají hodně léků. To je chyba. Ve skutečnosti, pokud je vám více než 30 let, můžete si být jisti, že **vaše játra jsou již unavená a přetížená!** Stačí že každý den jíte jídlo plné pesticidů a hormonů, dýcháte vzduch plný smogu!

MÁTE TYTO PŘÍZNAKY

- špatné trávení • hypertenze • bolesti kloubů • nespavost • zvýšený cholesterol
- nadváha • špatný zrak
- vypadávání vlasů • nevzhledná pleť
- neustálá únava • zvýšený cukr

POKUD MÁTE BYT JEN Z NICH, VAŠE JÁTRA POTŘEBUJÍ DETOXIKACI!

Záchranou pro játra je **ŠVÝCARSKÁ DETOXIKAČNÍ KÚRA**. Jde o novinku Kliniky aplikované hepatologie v Curychu. Receptura je založena na tuctu různých rostlinných extraktů, obohacených o vitamíny. Během 11-31 dnů jsou játra kompletně detoxikována a odmaštěna. Bez ohledu na váš věk a závažnost vašich onemocnění. Už vás nebudou bolet klouby. Budete moci jíst normálně

– žádné pálení žáhy a zažívací potíže. Znormalizujete hladinu cukru v krvi a krevní tlak se vrátí do normálu. A pocítíte takový přívál energie, jako byste byli o 10 let mladší!

Jak funguje detoxikační kúra jater?

Ztučnělá játra nejsou schopna filtrovat krev a nedokážou si poradit s toxiny, které otravují celé tělo.

- PRED**
- ☒ Usazeniny cholesterolu
 - ☒ Ucpané kanály
 - ☒ Umírající buňky
- PO**
- ☒ Plná regenerace

Po 11–31 dnech kúry jsou z jaterních tubulů odstraněny usazeniny cholesterolu a toxiny. Plně detoxikovaná játra účinně čistí krev. Zmizí nepohodlí a bolest.

Aktuálně probíhá velká propagační kampaň a pokud zavoláte do **29.04.2024**, dostanete **ZDARMA BALENÍ** přípravku!

NEČEKTE – VYČISTĚTE JÁTRA A ZÍSKEJTE ZDRAVÍ ZPĚT!

Zavolejte do **29.04.2024** a dostanete švýcarský přípravek na detoxikaci jater v hodnotě 2500 CZK nyní **ZCELA ZDARMA**

Pospěšte si
– počet balíčků
zdarma je pouze
50 kusů!

Zavolejte: 296 849 669

Po-Pá 8-20 hod., So-Ne 9-18 hod. obvyklejší místní hovor bez dodatečných poplatků

Hysteorie

Jak souvisí nález Věstonické venuše a keltské osídlení s koncertem kapely Kabát na Vypichu? Jaký vliv měl historik Fredegar na promiskuitu ve střední Evropě? Youtuber Martin Mikýř Mikyska bude mít na Primě svůj pořad. První díl jeho autorského pořadu Mikýřova hysteorie českých dějin uvede Prima COOL v pondělí 6. května ve 21.15.

MET



IPRIMA.CZ

KRÁTCE

Jedna noc

„A co byste pro lásku udělali vy?“ ptá se podtitul nového filmu režiséra Davida Laňky Jedna noc. Vypráví příběh jedné osudové lásky. V hlavních rolích snímku zabývajícího se tématem sexuálních livechatů se představí talentovaní herci Vanda Chaloupková, Adam Ernest a Jan Nedbal. Do kin film vstoupí 9. května.

Za poklady

Letní koncerty českých i zahraničních interpretů v atmosféře broumovských barokních kostelů v chráněné krajinné oblasti. To nabídne od 15. června do 31. srpna 19. ročník mezinárodního hudebního festivalu Za poklady Broumova. Poprvé jsou připraveny i komentované prohlídky běžně nepřístupných kostelů.

MET

Anifilm přiblíží filmy s loutkami

Mezinárodní festival proběhne v Liberci od 7. do 12. května.

Vliv výtvarného umění v animovaném filmu bude jedním z témat 23. ročníku Mezinárodního festivalu animovaných filmů Anifilm. Tato akce proběhne v Liberci od 7. do 12. května. V progra-

mu se zaměří také na snímky vytvořené pomocí voděných loutek.

Anifilm ocení a řadou filmů připomene nesmazatelný vliv dramaturga, scenáristy a pedagoga Jiřího Kubička. Svou tvorbu představí také porotkyně a porotci festivalu, mezi nimi třeba režisér Hugh Welchman nominovaný na Oscara i na Zlatý glóbus, Milorad Krstić známý

svým snímkem Sběratel Ruben Brandt nebo Emma De Swaef, která ráda tvoří filmy pomocí vlny, plsti a textilu a i díky tomu získala ocenění Cartoon d'Or a nominaci na cenu César.

Mezinárodní festivalové soutěže proběhnou v tradičních kategoriích celovečerních, krátkých a studentských filmů, tyto tři sekce pak doplňují soutěže abs-

traktní a nenarativní animace, videoklipů, virtuální reality a počítačových her. V národní soutěži Český obzor se pak každoročně „utkávají“ celovečerní, krátké a studentské filmy, seriály, videoklipy a zakázková tvorba.

V mezinárodní soutěži celovečerních filmů letos bude soutěžit deset snímků. Soutěž krátkých filmů má dvacet osm položek.

MET

NEJEN FILM

V zahradním křídle libereckého zámku a v zámeckém parku proběhnou workshopy v rámci Dílen animace.

- Pod vedením lektorů si lidé budou moci vytvořit vlastní film a vyzkoušet si řadu výtvarných technik.

MET

INZERCE

Je váš televizor bezpečný? 4 tipy pro klid a soukromí

Televizory jsou součástí našich domácností už dlouhou dobu, ale jejich původní funkce se značně rozšířily. Zdaleka už nejde jen o sledování živého televizního vysílání, prim dnes hraje připojení k internetu a předplacené streamovací služby. Pozor ale na bezpečnost!

Televizor je dnes v podstatě počítač s velkým monitorem a vlastním operačním systémem. Aby vám dobře sloužil k zábavě, ale abyste zároveň nepřišli k nějaké škodě, je třeba dodržovat několik zásad.

1. Pozor na placené služby a údaje o platebních kartách
Živé televizní vysílání postupně vytlačují placené streamovací služby, jako je Netflix, Disney+, případně VOYO či Prima+ a další. Podle výzkumu, který zrealizovala společnost Samsung Electronics Czech and Slovak na začátku října 2023 na vzorku 1042 osob starších 18 let si za streamovaný obsah v televizorech v Česku platí až 49 % dotázaných.

Pokud se k těmto službám přihlašujete přes televizor, zadáváte do něj údaje z vaší platební karty. Při výběru televizoru si proto dobře ověřte, že výrobce zajistil,

aby se tyto údaje nedostaly do nesprávných rukou. Příkladem je technologie Knox od společnosti Samsung, která zajistí bezpečnost vašich údajů přímo v televizoru.

2. Aktualizace operačního systému

Také televizor má operační systém a jeho aktualizace znamená vylepšení jeho funkcí. Zároveň aktualizace opravuje i odhalené bezpečnostní díry. Ideální je, pokud se operační systém aktualizuje automaticky a vy se tak nemusíte o nic starat.

3. Ovládání jiných zařízení přes televizor

Televizor se také může stát centrem inteligentní domácnosti a sloužit k ovládání jiných zařízení, pokud tuto funkcionalitu podporuje – tak je tomu například u televizorů Samsung. Přes televizor tak můžete spustit



Zdroj obrázků: Samsung Electronics

inteligentní robotický vysavač a později dostat na televizní obrazovku zprávu, že je už vysáto. Podobně to funguje i s inteligentní pračkou, klimatizací, čističkou vzduchu apod. I zde se ale ujistěte, že jsou propojená zařízení dobře zabezpečena.

4. Využití televizoru na ochranu vaší domácnosti

Pokud k televizoru připojíte inteligentní kamery, které jsou umístěny kolem vašeho domu, televizor může sloužit jako vaše bezpečnostní dohledové centrum. Pokud by se někdo pokoušel dostat do

domu, obdržíte o tom hlášení přímo na obrazovce televizoru. Televizor také může fungovat jako inteligentní vrátný a umožní vám dobře vidět, kdo opravdu stojí před vašimi dveřmi.

www.samsung.com/cz

Samsung Knox chrání vaše soukromí

Technologie, kterou využívají smart televizory Samsung s operačním systémem Tizen od roku 2015, zajišťuje ochranu s vícevrstevným zabezpečením. V bezpečí jsou tak vaše citlivá data, jako jsou PIN kódy a hesla, ale i k televizoru připojená domácí IoT zařízení. Ochrana vašeho televizoru Samsung se navíc průběžně zesiluje prostřednictvím aktualizací, takže zůstanete v bezpečí před škodlivými hrozbami zevnitř i zvenčí. Navíc jsou všechny televizory pro rok 2024 od Samsungu – QLED, Neo QLED, OLED či některý z li-festylových modelů – vybavené AI funkcemi, jako je režim AI Energy, se kterým můžete šetřit elektrickou energií a přehledně sledovat dosaženou úsporu, či platformou SmartThings, díky níž můžete kontrolovat a ovládat všechny spotřebiče připojené k síti.



Moderátor, herec a dabér Jiří Krampol: „Každá historka musí mít reálný základ, to je důležité. Nesmí to být jenom vymyšlené. (Tajenka)“

	PROUD (BÁSNIC.)	STŘEŠNÍ LEPENKA	KRÁTKÝ KABÁT	ZAČÁTEK TAJENKY		VYSÍLÁNÍ	SLOUČE- NINA FE A AL (TÉŽ ALLIT)	HASIT ŽÍŽEN	UZBEKISTÁN (MPZ)	TYPICKÉ PRO STÁT ČAD	ROZPOČTY (ZASTAR.)		TRAVNATÁ ROVINA	ČÁST HONU	ŠVIHÁCI	DOKONČIT
RISKOVÁNÍ (ZAST.)					DOMÁCÍ PLSTĚNÁ OBUV							SOUVISLÉ POŘADÍ				
OPADÁNÍ (KNIŽ.)					OTŘÍT JAZYKEM TLAČENICE							TĚLO (SLOVEN.) VODNÍ VÍLA				
UDĚLAT KYPRÝM									MENŠÍ DAR DOUTI							
	PŘEDNÍ ČÁSTI HLAV	OKOUSAT (O ZVĚŘI) KYSLIČNÍK						OPAK "VÝSTUP" ZDRHOVA- DLA						ASIJSKÁ STOLNÍ HRA DIVOKÁ		
CO (SLOVEN.)			TOXICKÁ LÁTKA ČSFR (BYV. MPZ)				TEKUTINA KE ZKYSÁNÍ (MLÉK.) ROZLEHLÉ						OBYVATEL DÁNSKA KONEC TAJENKY			
VYBOČENÍ Z MEZÍ						VYROBENÉ ŠITÍM POVRCHY PIV					PATRÍČÍ AŽE (KNIHA) PIVNÍ ČEPICE					
PAPÍR					VOLÁNÍ NA KUŘATA TAHLE					KOUPAT KONĚ KŘÍZENEC OSLA						
ANNO DOMINI (ZKR.)			OTÍRÁNÍ (MN. Č.) VZNIK						OPAK "TVRDÁ" VOZOVNA						LIST V ATLASU	PATRÍČÍ ANĚ
	ÚTĚK	POZVANÉ KROMĚ (ZAST.)						VELETOK EVROPY PLETIVA K LOUVU						MILIAMPER (ZN.) LÉČKA		
MÍSTA K UKRYTÍ							SLOVANSKÉ A RUSKÉ VSI BOROVICE PINUS					ZN. LYŽÍ OSAMO- CENA				
PROPA- GAČNÍ (NAHRÁVKÁ)						STÁČECÍ KOHOUTEK SEKNUTÍ					TRAVNATÉ OBLASTI HUBENÝ ČLOVĚK					
KLANY					TIHLE OTEC					OBYVATEL LAOSU TERÉNNÍ BĚH						
KILOMETR (OZN.)			MLÁDĚ FENY MLÁDÍ						UMĚNÍ (HOVOR.) MOŘSKÝ KORYŠ						DÁVATI ZPĚT	POKOSIT
	FÁZE HODU	ZBYTKY SLADU ŽIVOU MOCÍ (HOV.)						KRKONOŠ- SKÝ NÁR. PARK (OZN.) OŠKLIVÁ (EX						VICE PRESI- DENT (ZKR.) ERIDANUS (SOUHV. OZ		
OBROUŠENÍ MLETÍM							ŠPIČKA AKU- MULAČNÍ (OZN.)					AEROPLÁN BEZCENNÉ VĚCI (EXPR.)				
JMÉNO HEREČKY HOR- VÁTHOVÉ						RÁDCE MOHAMEDA CITOSLOVCE ŠKYTÁNÍ					KOMPOZICE SKLA BUDOVA NA MLETÍ					
PYŠNÉ					CITOSLOVCE ŠKUBNUTÍ SYSTÉM VIDEA					STŘELIVO PŘI (SLOVEN.)						
PRACÍ PRÁŠEK (NÁZ.)				ESTETICKÉ ČITĚNÍ EINSTEINO- VY INICIÁLY					OPAK "PRÁZDNĚ" A JINÉ (OZN.)					EVROPSKÁ KOMISE (ZKR.) JEHO OSOBA		
OKRUHY VLIVŮ							VYTVOŘIT RYTÍM						JMÉNO LITERÁTA PAVLA			
POMŮCKA: CS, ELAN, GO, MERMO		PÍSEMNÁ ZKOUŠKA					PATRÍČÍ ÁJE (KNIHY)						ŠICÍ VLÁKNO			

„ Kouření už
mi lezlo moc
do peněz.

“

Tomáš, 37 let

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



vasduvod.cz

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

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

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

UNSMOKE
YOUR WORLD


PHILIP MORRIS ČR

PLAY

Kdo s kým?

Existuje několik témat, která se v české politice objevují téměř pravidelně v určitých intervalech. Na chvíli se vynoří, zaplní čas a prostor téměř všech médií a zase se zanoří, aby se za chvíli opět vynořila.

Jedním takovým tématem jsou diskuse o tom, kdo s kým (ne)půjde po příštích sněmovních volbách do vlády. Je přirozené, že se dané téma vynořuje častěji s blížícími se volbami, ale obecně je v politické diskusi přítomno po celou dobu, i když je do voleb ještě daleko. A proto není překvapivé, že se

„Rétorika před volbami je jedna věc, povolební realita ale může být jiná.“

o koaličních (ne)možnostech
opět mluvílo i v uplynulých
dnech.

**pred
volbami je jedna
věc, povolební
realita ale může
být jiná.**

Tentokrát v reakci na prohlášení několika představitelů ANO 2011, kteří se vymezili proti společnému koalicičnímu vládnutí s nynější druhou opoziční stranou SPD. A pak se objevily články o tom, zda a případně jakou podporu by v ANO 2011 a ODS mělo společné vládnutí těchto dvou subjektů. Pro člověka, který se o problematiku koalicičního vládnutí profesně zajímá, přináší každá taková diskuse další a další materiály ke studiu. Ale stejně tak mě zkušenost z dlouhodobého pozorování (nejen) české politické scény a specificky problematiky ustavování (nejen) českých vládních koalic vždycky nutně dovede k závěru, že předvolební rétorika typu „kdo s kým (ne)půjde do vlády“ je jedna věc, ale povolební realita může být jiná. A věte, že strany si vždy najdou vysvětlení, proč po volbách jednají jinak, než deklarovaly před volbami.



PETR JUST
POLITOLOG
METROPOLITNÍ UNIVERZITA PRAHA



@mojemetro



Kačenky obvykle milují malé děti, a když se holčička jmenuje Kateřina neboli Kačka, pak obrázek kachny dostává úplně novou dimenzi. S velkou radostí vám dneska hned dvě kačenky nabíízíme, jejich autorkou je šikovná kreslička **Eliška Tesařová**. Její ptáčky se nám slétli do rubriky **Hlídač**, která se nachází na **metro.cz**.

#METROTAG

Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, výzvu, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfoťte 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!

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

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

ÚSTENKA: VYBKROUSENOST
ŘEŠENÍ SUDOKU:

LUŠTĚNKA

1. zámožný, mohovitý (zast.)
2. majitel mlýna
3. mobilní telefony
4. člen mormonů
5. malý mlok
6. nadaný rozumem
7. pelargonie
8. mírný (slovensky)
9. partner manželky
10. na mnohých místech; leckde
11. slitiny mědi a zinku
12. nástroj ke kopání (j. č.)

[illegible]

TĚŽKÝ ŽIVOT KNIHOMOLŮ #8

KNIHOMOLSKÉ STRIPY KRESLÍ HANKA GREHOVÁ A PÍŠE MEDOJED.
OBJEDNEJTE SI JEJICH KNIHU NA WWW.YACTU.CZ!



Smála se, že mám břicho jako v 9. měsíci těhotenství! A jsem 52 letým chlapem!

„Moje žena mi dala Weight Manager, protože už se na mě nemohla dívat. Za 1,5 měsíce jsem zhubl 39,6 kilo!“

Jiří Novák (52 L) z Radhoště:

„Jako profesionální řidič pracuji 30 let. Znáte to na cestách – celý den sedíte na zadku, jíte cokoliv. Když jsem nebyl na cestě, seděl jsem u televize s pívem. Po padesátce jsem už měl břicho jako těhotná s dvojčaty! Šéf mě poslal na kontroly: morfologie a tak. Cukr moc, cholesterol moc a taková mladá hezká doktorka se mi dívala jen na břicho. Byl jsem tehdy hloupý. Myslel jsem, že shodím pár kilo. Ale to se snadno řekne!

Někdy strávím za volantem i několik dní bez přestávky. Jím, co si cestou koupím. Nejčastěji nějaké jídlo z fast foodu. Měl jsem snad řídit a chroupat mrkev? Kromě toho se cítím špatně, když mám hlad, nedokážu se soustředit a řidič musí být obzvlášť opatrný.

Byly chvíle, kdy jsem byl doma déle. Muž si chce odpočinout u televize nebo jít s kamarády do hospody. **A v hospodě nikdy neji salát a nepije vodu!**

Já jsem tloustnul a moje žena se proměnila v opravdovou kočku. A předtím toho tu a tam bylo až moc. Řekla mi, že její kamarádka, která pracuje ve Švédsku, jí poslala Weight Manager. Přírodní přípravek na bázi skandinávských bylin, neuvěřitelně zestihlující. **Švédské ženy tomu říkají**

nechirurgický lifting břicha

Chtěla, abych to zkusil taky, ale řekl jsem, že na pohádky nevěřím.

Byl jsem si jistý, že manželka bude držela dietu, nebo cvičila, a proto zhubla, ne kvůli nějakým práškům. „**To je moje krása!**“ Odpověděl jsem manželce a poplácal se po břiše.

Jednoho dne se ale **málem stala tragédie**. Od rána mi bylo špatně, ale stejně jsem si sedl za volant. Po pár hodinách se mi zčernalo před očima a... víc si nepamatuji. Když jsem se probudil, **byl jsem už v nemocnici**. Byl to stav před infarktem. Narazil jsem s kamionem do stromu. Je zázrak, že jsem nebyl zraněn a nikoho jsem cestou nezabil! Ošetřili mě, a když jsem odcházel, doktor řekl: „**Jste nebezpečí na silnici! Souhlas s další prací vám nepodepisuji! POTŘEBUJETE ZHUBNOUT!**“

Jezdím na tomhle nákladáku celý život. Co jsem měl dělat? Stát se taxikářem? Vydělal bych mnohem méně!

Tentokrát mě manželka nemusela přemlouvat. Začala jsem brát i její Weight Manager. **Užívá se jedna tableta denně**. Bylo to neuvěřitelné! Po spolknutí první tablety jsem cítil, že... jsem plný. Dokonce i překrmený! A bylo kolem 10 ráno. Pak jsem snědl malý sendvič a vypil kávu. Normálně by těch chlebičků bylo 10. A často nějaký koláč a po hodině jsem se zase rozhlížel po kuchyni a hledal něco k snědku.

A tak se také stalo. Jedl jsem velmi málo a byl jsem stále plný. Cítil jsem se lépe, více energie. Už jsem nepotřeboval několik káv denně. **A kila létala jedno za druhým!** Po týdnu jsem měl o 6 kilo méně! Po 2 týdnech - 13 kilo! Po 6 týdnech jsem vysadil Weight Manager, protože jsem už nechtěl zhubnout. **Zhubl jsem přes 39 kilo!** Od té doby uběhly 4 měsíce a nevrátilo se ani 1 kilo!“

Zde po 6 týdnech používání Weight Manager. Jsem o 39 kilo lehčí!

Tohle je břicho, které jsem získal za 30 let práce za volantem

Garcinia cambogia, neboli tamarind malabarský roste divoce v Indonésii. Jeho hubnoucí vlastnosti byly náhodně objeveny před stovkami let. Kyselé plody této rostliny doprovázely námořníky, kteří překročili Suezský průplav. Díky vysokému obsahu vitamínu C měly chránit před kurdějem. Až na to, že mimochodem... námořníci zhubli. Stejně tak zvířata krmená tamarindy na palubě lodí.

V pozdějších staletích byl vědecky prokázán hubnoucí účinek *Garcinia Cambogia*. Obsahuje kyselinu hydroxycitronovou (HCA), která snižuje chuť k jídlu a urychluje spalování tuku. Od té doby se pracuje na preparátu, který neúčinněji využívá působení HCA. Průlomem se ukázal výzkum švédských vědců ukončený v lednu 2022. Podařilo se izolovat maximální, ale pro člověka bezpečnou dávku HCA, která byla kombinována se skandinávskými bylinnými extrakty s podobnými vlastnostmi. Tak vznikl přípravek Weight Manager, který poskytuje skutečné turbo spalování tuků. Testováno bylo 143 568 lidí ze Švédska a Norska ve věku 21-79 let s nadváhou nebo obezitou. Každý z nich během prvního měsíce užívání preparátu bezpečně zhubl 12 až 22 kilogramů. Následné testy ukázaly, že ani po 6 měsících se shozené kilogramy u testovaných osob nevrátily. **V březnu 2022 se produkt dostal do USA. Používaly ho statisíce lidí, KTERÍ PŘIŠLI CELKEM O – POZOR! – 25 871 TUN!**

Co je to ten Weight Manager?

Jedná se o švédský přípravek, který vás zbaví i toho největšího pivního břicha!

Co PRO VÁS Weight Manager udělá?

- zablokuje vaši chuť k jídlu (**budete jíst mnohem méně než obvykle a stejně budete syti**)
- zrychlí metabolismus (**bude to skutečné turbo spalování**)
- reguluje metabolismus tak, aby se shozené kilogramy nevracely (**a zhubnete 12 až 22 kg za 1 měsíc**)

POZOR! Pouze teď obdržíte balení kury za akční cenu 1599 Kč **570 Kč**.

Ale to není všechno! **Švédský distributor nabízí každé evropské zemi 100 balení přípravku ZDARMA!** Stačí zavolat do 29.04.2024. Rozhoduje pořadí přihlášek.

Kdo dřív přijde ten dřív... HUBNE!

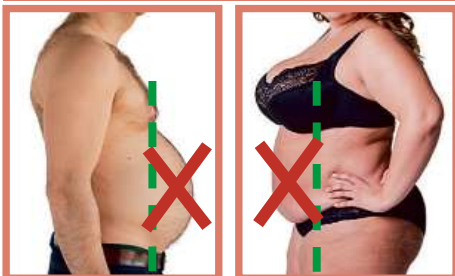
tel. 296 849 788

(Pondělí-pátek 8:00-20:00, sobota-neděle 09:00-18:00
běžný místní hovor)



Produkt doporučený
Švédským Institutem Veřejného Zdraví

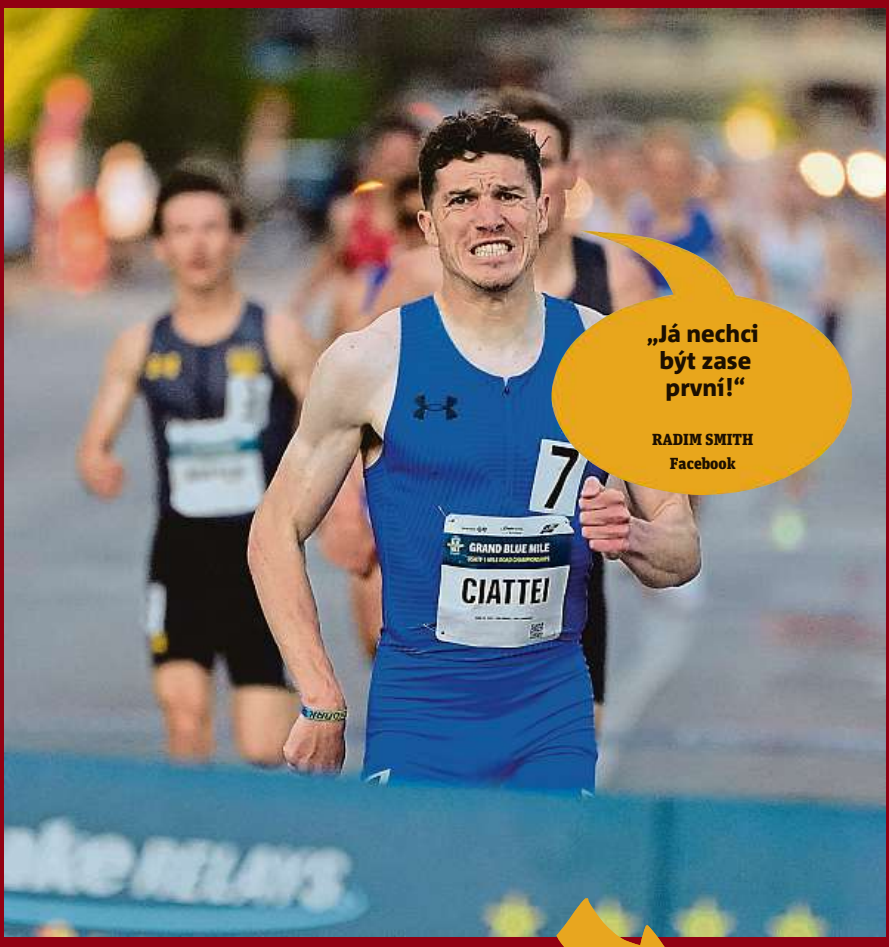
Pro ženy i muže
„Zabiják“ břišního tuku



SUDOKU

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

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



„Já nechci být zase první!“

RADIM SMITH
Facebook

POČASÍ

DNES

12/16 °C

ZÍTRA

16/20 °C

NEDĚLE

20/24 °C

PONDĚLÍ

21/25 °C

Teplotní rekordy: ↓ -1,6 °C (1972) ↑ 26,9 °C (2019) Bio: ❤️ ❤️ ❤️

NAPADÁ VÁS VITIPNÝ POPISEK?

Napište bublinu a reagujte na sloupek na: www.facebook.com/denikmetro

FOTO: 2x AP

ČT1

20.10 Doktor Martin (15)
Ohrožený druh. TV seriál (ČR/SR, 2015). Hrají: M. Donutl, J. Čvančarová, J. Dulava, N. Lichý, P. Vaněk

21.05 Všechnopárty
Talk show Karla Šípa

22.00 Hercule Poirot
Smrt lorda Edgwara. Detektivní seriál (VB, 1999). Hrají: D. Sutchet, P. Jackson, H. Fraser

23.40 Komisař Montalbano
Bod zlomu. Krimiseriál (It., 2005). Hrají: L. Zingaretti, C. Bocci

01.25 AZ-kvíz

ČT2

20.00 Dobrodruh
Krimidrama (Fr., 1983). Gangsteri ho chtějí zabít, nadřízení odvolat. Hrají: J.-P. Belmondo, T. Karyo, R. Dumas, J. Herman. Režie J. Deray

21.50 Konec rozkvětu
Krimifilm (USA, 1972). Maso na všechny způsoby. Hrají: L. Marvin, G. Hackman, S. Spaceková, A. Tompkins. Režie M. Ritchie

23.15 Vládci třetí říše (4/4)
Převaha a úpadek, 1941-1945

00.10 Věk válečných lodí
Štvanice. Jaderné ponorky, letadlové lodě a fregaty

NOVA

20.20 2012
Katastrofický film (USA, 2009). Skutečně nastane konec světa, jak ho předpověděli staří Mayové? Přežijeme rok 2012? Hrají: D. Glover, J. Cusack, A. Peetová, Ch. Ejiofor. Režie R. Emmerich

23.35 November Man
Akční thriller (USA, 2014). Hrají: P. Brosnan, L. Bracey, O. Kurylenková, B. Smitrovich. Režie R. Donaldson

01.50 Kriminálka Miami V (5)
Smrt ve veřejném zájmu. Krimiseriál (USA, 2006). Hrají: D. Caruso, K. Alexanderová

PRIMA

20.15 Máme rádi Česko
Zábavní pořad Máme rádi Česko opět prověří nejen znalosti diváků, ale především vědomosti českých celebrit. Co všechno vědí o České republice? To se dozvíte v zábavní show, kterou vás provede Libor Bouček. V roli kapitánů se opět proti sobě postaví Jakub Prachař a Vojta Kotek

22.00 Máme rádi Česko

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

00.50 Policie v akci

ÓČKO

18.00 Top 4 Óčko chart
První čtyři místa v hitparádě diváků Óčka

18.15 Óčko hity
Klipy nonstop

19.00 Party ride
Příprava na dnešní mejdan

21.00 O Black Party
Hip hop a r&b party

22.00 Virtuální svět TV
Vydejte se na cestu kolem světa z pohodlí vašeho domova

0.00 Óčko flirt
Proud klipů a sexy vzkazy diváků

Cupra Formentor VZ – král okresek, rebel i slušňák

Model Formentor je pro mladou značku Cupra prvním a zároveň i klíčovým modelem. Cupra byla založena v roce 2018 jako samostatná značka v rámci společnosti SEAT S.A. a od svého založení překonává svými prodeji veškerá očekávání.

K tomuto růstu jí pomohl právě model Formentor, který na silnicích potkáváme stále více. Formentor v loňském roce kraloval prodejním žebříčkům segmentu A-CUV s více než 120 000 dodanými vozy na celém světě a již od svého uvedení sklízí řadu ocenění – jako například Red Dot Award 2021 v kategorii Produktový design nebo 3. místo v Evropské anketě Car of the Year 2021. O tom, že motoristický sport je součástí DNA značky, svědčí i hatrick se třemi Zlatými volanty v roce 2021, kde Cupra v různých kategoriích boduje s modely

Born, Leon a Formentor VZ5. A zatímco nástupci Cupra Formentor a Cupra Leon budou ve světové premiéře představeni 29. dubna v Madridu, my jsme měli možnost vyzkoušet model Formentor v jeho aktuálně nejsilnější variantě VZ 2.0 TSI 310k DSG 4WD s pohonem všech kol. Samozřejmě pokud budete mít štěstí a obvoláte dealery Cupra nebo se poohlédnete po vrácených vozech z operativního leasingu, případně se podíváte do nabídky ověřených zánovních vozů Das Welt Auto, možná se vám zadaří narazit na ještě silnější vari-



antu VZ5, vybavenou ikonickým pětivalcovým motorem s 2,5litrovým přeplňovaným motorem TSI, který poskytuje nejvyšší výkon 287 kW (390 k). Případně se rovnou můžete u dealerů poptat po jedné ze dvou letos v únoru uvedených limitovaných edic, kterými Cupra vzdává hold právě mo-

delu Formentor VZ5. Jedná se o exkluzivní limitované edice Formentor VZ5 se zmiňovaným pětiválcem, protože se však jedná o dvě vysokovýkonné limitky se specifickými laky Century Bronze a Enceladus Grey v matných odstínech a individualizovanými detaily v interiéru i exteriéru, kterých



Peugeot 408 nyní za 8600 Kč měsíčně

Operativní leasing není jen pro firmy, a v posledních letech roste zájem o operativní leasing i u soukromých osob. Díky výhodným splátkám se stal pro mnoho soukromých klientů dostupnou a zajímavou variantou pro celou řadu motoristů, kteří by dříve operativní leasing nezvažovali. Kromě toho klienti oceňují možnost vyměnit každé dva nebo tři roky vůz za nový,

zpravidla modernější a technologicky vyspělejší. Další výhodou operativního leasingu je krátká či dokonce okamžitá doba dodání vozu. Na tento trend reaguje Peugeot nabídkou výhodných splátek a flexibilních služeb. Například fastback Peugeot 408 je od dubna v nabídce za 8600 Kč měsíčně včetně DPH. Tato mimořádně výhodná splátka je samozřejmě včetně hava-

rijního pojištění a povinného ručení. Zájemci o operativní leasing však mohou vybírat z kompletní produktové nabídky značky Peugeot, a to počínaje nejmenším modelem 208. Stejná flexibilita je i z hlediska pohonů. Kromě konvenčních či hybridních vozidel si mohou zákazníci pronajmout i 100% elektromobily.

Maš

Pět ocenění pro značku Kia

Kia bodovala v soutěži iF Design Awards 2024. Odborná porota ocenila pět přihlášených programů společnosti. Kia EV9, čistě elektrická vlajková loď značky, držitel řady prestižních ocenění, rozšířila svoji sbírku poct o exkluzivní první cenu „Gold“. Toto dodatečné ocenění, kterého se dostalo pouze 75 vítězným návrhům z celého světa, dokládá setrvale vysoký vliv designové filozofie značky Kia. Vnější design modelu EV9 se odráží i v systému palubního infotainmentu s označením „Ki“. Systém Ki, vítěz kategorie Produktového rozhraní, je postaven na klíčovém vizuál-

ním prvku v podobě šikmých čar, představující stoupající trend a použitou u všech prvků palubního infotainmentu. Vedle pocty pro EV9 byla Kia porotci iF oceněna i za několik dalších projektů včetně brandingů pro komunikaci „80 let pohybu“ značky Kia, design veletržního stánku Windows of Inspiration nebo projekt interaktivních médií „Kia EV Unplugged Ground“. Všichni držitelé ocenění iF Design Award potvrzují nezastupitelnou roli mimořádného designu v rámci celé značky Kia.

Maš



bylo na trh uvedeno pouze 222 číslovaných vozů, od každé edice v konfigurátoru je nenajdete. Jedná se o limitované edice na objednávku. Pokud se ptáte, proč je od každé právě 222 vozů, rádi vysvětlíme, že uvedený počet odkazuje na datum 22. 2. 2018, kdy byla značka Cupra založena.



100 km za 4,9 s. Konfigurace VZ (ze španělského veloz, tedy rychlý) jako jediná nabídne sportovní výfukový systém CUPRA se čtyřmi koncovkami výfuku a supersportovní kožený multifunkční volant s integrovanými tlačítky pro startování a volbu jízdních režimů nebo adaptivní tlumi-

a odezvy na sešlápnutí plynu, díky dynamické regulaci podvozku DCC se přizpůsobí i tlumiče do tužšího sportovního režimu. Nejvíce si výkon a skvěle naladěný podvozek užijete na okresech, kde oceníte i sportovní skořepinová přední sedadla. Celé kouzlo Formentor je však v tom, že pokud zrovna nepotřebujete upustit trochu adrenalinu, dá se s ním jezdit normálně. Je to takový univerzál pro každodenní použití, a když máte zrovna náladu, umí nabídnout i sportovní zážitky. Co se týká motorizací, v nabídce nechybí ani oblíbená naftová jednotka 2.0 TDI s výko-



dit vedle automatu DSG také s šestistupňovým manuálem.

jedním ze skladových vozů. Sportovní SUV kupé se vyrá-

Víte, že pro auta existují i asistenční služby bez limitů? Třeba **MAX+** od Kooperativy

Vraťme se však k naší zkoušené variantě. Ta nabídne výkon 228 kW (310 k) a je spojena se sedmistupňovým dvouspojčkovým automatem DSG a pohonem všech kol 4Drive a umí zrychlit z 0 na

miče. Co se týká jízdy, ta je samozřejmě famózní, zejména v ostrém režimu „CUPRA“, který přizpůsobí celkové nastavení na sportovní charakteristiku. Převodovka se ihned přeladí na rychlejší reakce

nem 110 kW (150 k), plug-in hybrid 1.4 e-HYBRID nebo základní motorizace 1.5 TSI s výkonem 110 kW (150 k). Tu jako jedinou můžete poř-

ceny Formentor začínají na 889 900 Kč a velkou výhodou je také fakt, že na Cupru Formentor nemusíte dlouho čekat a odjet můžete ihned

bí ve španělském Martorellu u Barcelony, kde je také nové sídlo značky Cupra.

Text: Martin Štěrbá
Foto: Archiv

CUPRA FORMENTOR

ZMĚNA
KTERÁ VÁS
POSÍLÍ

OPERATIVNÍ LEASING MĚSÍČNĚ
JIŽ OD **8 980 Kč** VČETNĚ DPH.

PYRAMIDA PRŮHONICE S.R.O.

U PYRAMIDY 721, 252 43 PRŮHONICE – T. +420 267 751 006 – WWW.PYRAMIDAPRUHONICE.CZ

5 LET
ZÁRUKA

CUPRA Formentor komb. spotřeba 1,2–8,8 l / 100 km, emise CO₂ 26–199 g/km. *Vzorový příklad operativního leasingu na vůz CUPRA Formentor 1.5 TSI 110 kW v ceně 889 900 Kč. Doba pronájmu 48 měsíců a nájezd 10 000 km ročně. Uvedená pravidelná měsíční splátka 7 421 Kč bez DPH, 8 980 Kč s DPH. Ve splátce je dále obsaženo povinné a havarijní pojištění s 5% spoluúčastí s uznáním bonusů za bezeskladný průběh v dosavadních pojištěních (48 měsíců). Tato indikativní nabídka není nabídkou ve smyslu § 1732 zákona č. 89/2012 Sb., občanského zákoníku, a jejím přijetím nevzniká mezi společnostmi ŠkoFIN s.r.o., a druhou stranou závazkový vztah. Nabídka platí pro firmy a podnikatele. Použité obrázky jsou pouze ilustrativní.

Honda ZR-V – milé překvápko

Honda loni rozšířila svou modelovou řadu o model ZR-V, kterým doplňuje mezeru mezi modelem HR-V a CR-V. Navíc se s ní Honda dostává do stále oblíbenějšího segmentu, který v posledních letech zažívá velký boom.

Jedinečná silueta dělá ze ZR-V svěbytného hráče a záleží na vkusu každého, zda ho ZR-V svým vzezřením zaujme, nám se však po týdenní jízdě neokoukala. Model ZR-V jsme vyzkoušeli v jeho

praktičností a jízdními vlastnostmi. Základem ZR-V je technika loňského vítěze českého Auta roku Hondy Civic. Osvědčená hybridní hnací jednotka e:HEV, kterou jsme již chválili u Hondy Jazz,



nejvyšší konfiguraci Advance a musíme říci, že nás mile překvapil, zejména svou

prostě funguje. U ZR-V full hybridní hnací jednotku e:HEV tvoří 2,0litrový atmo-

sférický čtyřválcový motor s přímým vstřikováním pracující v Atkinsonově cyklu a výkonem 105 kW (143 k), spolupracující se dvěma elektromotory, celkový výkon soustavy je pak 135 kW (184 k) s točivým momen-

tem 315 Nm, což umožňuje zrychlení z 0 na 100 km/h za 7,8 sekundy. Nejvíce nás však zaujala automatická převodovka CVT, od které toho většinou moc neočekáváme, právě ta nás však překvapila nejvíce, většinou se totiž tento typ bezestupňového automatu nechová zrovna nejlépe, u Hondy však pracuje na jedničku a konkurence, jako třeba Toyota, by se u Hondy mohla učit. Razení je rychlé a lineární a motor jde plynule do otáček, výpomoc elektro-

motorů je zde ukázková a ve středních a vyšších otáčkách si jízdu opravdu užijete. U Hondy prostě převodovka CVT neřve, ale plynule mění převod. Elektrickou výpomoc však oceníte zejména ve městě, kde se vůz snaží jet na elektriku co nejvíce a motor připojuje, jen když je to opravdu nutné. Díky dokonalé souhře soustavy se s dvoulitrovým benzinem pohybujete po městě se spotřebou okolo 5 l/100 km a na dálnici pak lehce přes 6 l, přidáte-li ještě kvalitně zpracovaný a přehledný interiér a víceprvkovou zadní nápravu, zjistíte, že Honda ZR-V je skvěle fungující full hybrid. Abychom však jen nechválili, chybělo nám bezdrátové připojení našeho telefonu se systémem Android Auto (bezdrátové umí pouze Apple Car Play) a zavazadelník o objemu 380 l také není v dané kategorii ohromující. Ceny modelu ZR-V začínají na zvýhodněné akční ceně 849 900 Kč, a to také není úplně málo.

Text: Martin Štěrba
Foto: Adam Rezek

SKODA
E-Shop

**Teploty nahoru,
ceny dolů**

**Pořídte si příslušenství
nebo dárkové předměty
Škoda se slevou až 40 %**

Kompletní nabídku vybraného příslušenství a dárkových předmětů Škoda naleznete na našich stránkách. Akce platí od 2. 4. do 31. 5. 2024.

Více na eshop.skoda-auto.cz.



MG4 X-Power – nejvýkonnější osobák od MG

Ne vždy je vše tak, jak si plánujete, to už je realita. Já si plánoval, jak si půjčím od MG Motors novou verzi jejich rodinného MG HS, podívám se, co se zde po roce změnilo.

Vyvezu rodinu na výlet a budu se pohodlně pohupovat, pozorovat okolí z vyššího posedu a využívat dalších výhod rodinného SUV. Pak jeden telefon, který vše změní, a vy se těšíte jako malý kluk. Už se těšíte a nemůžete se dočkat na to mravenčení v žaludku. Najednou je vše pryč, už nejsem tatka od rodiny, už se netěším na nudné pohupování v SUV, jsem dravec, co se znovu svezve v nejnadanější MG4 X-POWER s výkonem 435 elektrických koní. Je to ten vůz, který jsem si mohl vyzkoušet před měsícem na autodromu v Mostě. Tentokrát v reálném provozu, přesto jsem se několikrát neudržel a pedál plynu prudce stiskl a okusil tu sílu zrychlení z 0 na 100 km/h za 3,8 s.

Když se v loňském roce na trhu objevilo poprvé elektrické MG4, slyšel jsem mnoho názorů. Někdo byl doslova nadšen překypujícím až futuristickým vzhledem, někomu to naopak vadilo. A pak tu je samozřejmě ta část řidičů, kterým se elektromobil nikdy líbit nebude, ani když ho vyzkoušíte. Já patřím do té první skupiny. Jen mně k tomu sportovnímu vzhledu

chyběl výkon, který přišel teď s verzí X-Power. Teď je to vůz, který mi sedne. Pokud pořídíte sportovní vůz, vystupujete z řady a jste vidět a většinou i slyšet. MG4 X-Power vypadá jako obyčejný hatchback, ale dokáže strčit do kapsy leckterý sportovní vůz.

Vůz je stejně jako běžné MG4 postaven na nové platformě MSP, ale X-Power je navržen pro sportovní zážitek z jízdy. Kombinace vysokého výkonu 320 kW a točivého momentu až 600 Nm nabízí extrémní jízdní zážitek. MG4 X-Power má k dispozici dva elektromotory. Zadní o výkonu 170 kW a sekundující přední, který dokáže připojit svých 150 kW během 200 milisekund. Vůz má trochu tužší, ale skvěle vyladěný podvozek a vůbec poprvé se u MG objevuje elektronicky řízený diferenciál na zadní nápravě. Při ostré jízdě hrají velkou roli samozřejmě brzdy. Obě nápravy tak mají ventilované disky o velikosti 345 mm, které dokáží vůz zastavit ze 100 km rychlosti na 33,9 metru. Osmnáctipalcové disky, ze kterých září oranžové brzděče, jsou osazeny pneumatikami Bridgestone Turanza. Na

mosteckém okruhu jsme si vůz vyzkoušeli za hranici běžného provozu, a tak nás zajímalo, jak se vůz bude chovat v běžném provozu. Zkoušeli jsme tedy, jak se chová vůz v běžném městském provozu, kde jsme si vyzkoušeli všechny asistenční systémy, které nás varují před vším, co nás v městské džungli může překvapit. Překvapením bylo, že kamera o 360° nabízí nově i obraz při odbočení, což není

zkušenostech z mosteckého polygonu už víme, že i při ostrém projíždění zatáček nás elektronika nepustí nikam za hranici rizika, a tak si jízdu užíváme naplno. Vůz nezklame a sedí jako přibitý, ani pro posádku není jízda nepříjemná díky hlubokým sedačkám. Jen spotřeba při ostřejší jízdě nepříjemně roste. Je to jedna z nevýhod elektromobilů, kterou jsem si potvrdil při další jízdě. Když se mi

narazil jsem na 2 aspekty, kdy jsem musel svoji jízdu zklidnit. Za prvé elektronicky omezená rychlost vozu a pak fakt, že při 30 kWh spotřebě bych nemusel dorazit domů. Každopádně vůz umí nabíjet rychlostí 140 kW, kdy se baterie nabije z 10 na 80 % do 30 minut. Plná baterie pak nabídne dojezd 385 km.

A kolik stojí nové MG4 X-Power? My jsme měli k dispozici speciální edici Green Edi-



vůbec běžné. Co se týká spotřeby, nebyl problém jezdit se spotřebou 15 kWh na 100 km. Ve městě vůz obstál na výbornou, a tak jsme si vyrazili na výlet mimo městský chaos. Po

za zadkem objevilo krásné modré porsche, nedalo nám to oběma, a vyrazili. Samozřejmě můj start byl skvělý a bylo vidět, že řidič modrého kupé byl překvapen, bohužel

tion v prémiové matné zelené barvě Racing Green. Cena této nejvyšší verze s maximální výbavou je 999 900 Kč.

Text: RŠ
Foto: RŠ

Legendární primky z ELTON hodinářská a vozy Porsche opět spolu

Druhý ročník akce s názvem Porsche Day 2024 proběhl v sobotu 30. března na okruhu v Mostě. Jedním z hlavních partnerů byla společnost ELTON hodinářská vyrábějící české hodinky PRIM s tradicí od roku 1949.

O poznání vyšší účast ze strany jezdců i diváků doslova zablokovala přístupy na závodní okruh. Pořadatelé ale měli situaci pod kontrolou a s nápojem zájemců si poradili rychle a efektivně.

A čas je právě to, co hraje ve sportu i v životě zcela zásadní roli. Proto se, již podruhé, akce ve jménu stylových vozů a neméně stylových hodiněk konala za partnerské podpory výrobce našich nejtradičnějších hodiněk. Tedy priměk vyrobených v manu-

faktuře v Novém Městě nad Metují.



Přehlídka luxusních hodiněk s inhouse vyráběným strojkem tematicky vhodně doplnila vozy, o jejichž legendárnosti a nesmrtnosti se nedá pochybovat. „Krásně nám to do sebe zapadá. Majitelé těchto vozů jsou nároční a mnozí z nich jsou naši zákazníci. Potrpí si na výjimečnost a kvalitní kousky, ať jde o vozy, nebo hodinky,“ říká obchodní ředitel ELTON



hodinářská Aleš Vernar.

„Spolupráce s firmou ELTON je prvotřídní. Mám osobně velkou radost, že za těmi výjimečnými hodinami stojí výjimeční lidé, z nichž mnohé už mohu nazvat svými přáteli. A tak to má u správných partnerství být,“ hodnotí spolupráci Lucie Pr-

zybylová za spolupořadatele celé akce.

Ladné tvary, zvuk silných motorů, skvělá atmosféra, krása, závodní nadšení, luxus a prestiž. Těmito slovy by se dala shrnout akce, která úspěšně míří ke svému třetímu ročníku v příštím roce.

Nový Citroën Berlingo je tu s možností volby benzin, diesel, elektřina!!

Berlingo je ikonou značky i své kategorie. Vůz, který o sobě může říct, že je opravdovým univerzálem. Nová verze, která přejímá novou vizuální identitu značky, se bude líbit.

Maska chladiče a nárazník tvoří homogenní blok, v jehož středu je nové oválné logo Citroën. Nové světlomety vytvářejí tříúrovňový světelný podpis. Úplnou novinkou, která přispěje k vyššímu požitku z jízdy, jsou pohodlná přední sedadla Citroën Advanced Comfort®. Zůstávají zde zachována i tři samostatná zadní posuvná sedadla, kam pohodlně připevníte 3 dětské autosedačky. Vůz si můžete pořídit ve dvou velikostech: standardní velikosti M (délka 440 cm) a v prodloužené verzi XL (délka 475 cm) s možností tří řad sedadel pro přepravu až sedmi osob.

Je zde nejnovější generace systému infotainmentu, ovládaného z nové palubní desky s centrálním desetipalco-

vým dotykovým displejem. K dispozici je celkem 18 asistenčních systémů. Berlingo si však zachová vše ze své praktičnosti a modularity. Proto i zde najdeme multifunkční přepravní systém Modutop®, který tvoří průsvitný oblouk, zadní střešní box, tlumené vnitřní osvětlení a velké panoramatické střešní okno s elektricky ovládanou sluneční clonou. Celkem nabízí nové Berlingo 27 odkládacích přihrádek, rozmístěných po celé kabině s celkovým objemem až 186 litrů. Praktické je také otevírací zadní okno, které se otevírá nezávisle na zadních dveřích. Celkový vnitřní prostor vozu nabídně až 4000 litrů u verze XL.

Možná nejdůležitější zprávou u nového Berlinga je nabídka motorů. V Evropě je totiž k dispozici pouze elektrická verze e-Berlingo. V ČR jsou v nabídce kromě 100% elektrického motoru i 1.2 PureTech 110 S&S s manuální šestistupňovou převodovkou, 1.5 BlueHDI 130 s manuální nebo osmistupňovou automatickou převodovkou.

Text : RŠ
Foto : Archiv



Ve vozech značky DS je k dispozici umělá inteligence

Společnost DS Automobiles jako první na světě nabízí od března ChatGPT jako standardní součást svých vozů. Tato integrace umožní uživatelům mít interaktivního společníka přímo ve svém vozidle, což přináší nejen zábavu, ale i praktické využití během cestování. Systém DS IRIS SYSTÉM s ChatGPT umožní uživatelům získávat doporučení ohledně míst k návštěvě a aktivit na konkrétních místech. Systém s vámi dokáže vést běžný rozhovor a odpovídat na vámi položené otázky. Případně i vyprávět příběh podle vašich požadavků. Díky tomu, že uživatelé mohou komuniko-

vat hlasem, mohou se takto podívat na zajímavosti a zábavu bez toho, aniž by museli odvádět pozornost od řízení. Integrace ChatGPT do nabídky Connect Plus je rovněž chytrým tahem, který poskytuje uživatelům širokou škálu funkcí a služeb pro co nejlepší zážitek z cestování. Zahrnutí této služby do standardní výbavy na tři roky zdarma dále zvyšuje přitažlivost vozů DS Automobiles. Tento krok demonstruje nejen technologický pokrok, ale i schopnost společnosti DS Automobiles poskytovat inovativní a užitečné funkce svým zákazníkům.

Text: RŠ

CUPRA Garage

Značka CUPRA se nejen v Česku daří, a tak rozšiřuje i svou síť. Před nedávnem otevřela Cupra jedinečný showroom CUPRA Garage. Moderní pojetí showroomu CUPRA Garage postavil ve Znojmě autorizovaný prodejce Libor Suchý. Jde o rodinnou firmu s více než 30letou tradicí. Exkluzivní showroom CUPRA Garage má velmi zajímavé pojetí. Už v prvních okamžicích po vstupu do nového showroomu CUPRA Garage je zákazník doslova vtažen do nekonvenčního světa znač-

hou nakonfigurovat vůz snů přesně podle svých představ a zároveň si s ním vyzkoušet i unikátní zážitky. Stejně jako ve všech showroomech



CUPRA se vám i ve znojemském dealerství bude věnovat tzv. CUPRA Master, který zajistí nejen exkluzivní nákupní zážitky, ale také poskytne veškeré potřebné poradenství a další služby včetně testovacích jízd.

Maš



ky CUPRA. V takzvané garážové zóně lákají k prohlídce a usednutí za volant nejvýznamnější modely ve své fyzické podobě. Vyzkoušet si však můžete i kompletní portfolio modelů značky CUPRA. To je přístupné prostřednictvím inovativních digitálních nástrojů s virtuální realitou. V ní si zákazníci a budoucí řidiči modelů CUPRA mo-



VOLKSWAGEN
FINANCIAL SERVICES
KLÍČ K MOBILITĚ



FIREMNÍ
VOZY

Rozšiřte své parkoviště o vůz, na který si ukážete a vybírejte z vozů jakékoliv značky, ať jste malá či velká firma.

S Volkswagen Financial Services získáte individuální přístup při správě svého vozového parku s možností financovat své vozy operativním leasingem nebo úvěrem a to včetně široké škály služeb jako, servis či pojištění, v ceně splátky.



/vwfscz



Modernizovaný Hyundai i20

K vyzkoušení se nám dostává omlazený Hyundai i20, který loni dostal modernější kabát a rozsáhlejší nabídku jízdních a bezpečnostních asistentů a také širší paletu barev a kol. Aktuálně nejnovějším přírůstkem modernizovaného modelu i20 je výbavová varianta N Line, jejíž výroba byla spuštěna tento měsíc a již lze objednat.

K dispozici máme výbavu Style s pakem Premium a nejsilnějším litrovým tříválcem 1.0 T-GDI s 48V mild-hybridní technologií o výkonu 88 kW (120 k), spojenou se sedmistupňovou dvouspojkovou převodovkou 7DCT. Kompaktní hatchback zaujme zejména svým moderním svěžím a sportovně strženým designem. Nabídku 8 barev rozšiřují i zajímavé barevné kombinace jako v našem případě Lucid Lime Metallic/Black, ta oslovovala zejména dámskou populaci, kterou doslova uchvátila. Nové provedení interiéru

s limetkovým akcentem oživuje atmosféru uvnitř vozu. V limetkové barvě se nesou i doplňky v interiéru, vše



umocňuje limetkové prošívání zdobící různá místa – jako třeba volant, volič automatu nebo sportovně vyhlížející se-



dačky. Nová i20 je prostě stylovka, která umí zaujmout. Chválíme přítomnost obou USB vstupů, možnost bezdrátového nabíjení nebo bezdrátovou aktualizaci mapových podkladů OTA (Over-the-Air). Naopak nás zklamalo, že zařízení Android Auto je připojitelné pouze přes kabel. Mladší generace určitě ocení nejnovější verzi telematického systému Bluelink®, díky kterému jste se svým vozem v neustálém spojení. Základní výbava nyní zahrnuje více bezpečnostních systémů



Hyundai Smart Sense. Autonomní nouzové brzdění FCA (Forward Collision-Avoidance Assist) disponuje režimy pro jízdu ve městě („City“) a mimo město („Interurban“) a kromě chodců je nyní schopné detekovat

také cyklisty. Jízdně oceňujeme přítomnost automatu, který se zejména ve městě hodí, svižný motor také potěší, trochu nás však zklamala spotřeba, která se po týdenním ježdění ustálila na 7,1 litru. Tu bychom s mild-hybridem, který nám kvůli umístění baterie zmenšil základní velikost kufru z 352 l na 262 l, čekali o něco nižší. Celkově v nás však nový Hyundai i20 zanechává dobré pocity, jedná se moderní městské vozítko, které si

svou pestrou nabídkou výbavy a bezpečnostních asistentů nijak nezádá ani s vozy o třídu výše.

Ceny faceliftovaného Hyundai i20 začínají ve výbavě Start se čtyřválcovým atmosférickým motorem 1,2i a pětistupňovou manuální převodovkou na akční ceně 339 990 Kč.

Text: Martin Šterba
Foto: Metro archiv

VOLKSWAGEN
FINANCIAL SERVICES
KLÍČ K MOBILITĚ

Rozšiřte své parkoviště o vůz, na který si ukážete

Dopřejte si vozy jakékoliv značky,
ať jste malá či velká firma.

vwfs.cz/multibrand

- ✓ Individuální přístup při správě vozového parku
- ✓ Financování operativním leasingem nebo úvěrem
- ✓ Široká škála služeb včetně servisu a pojištění



/vwfscz



FIREMNÍ
VOZY



Téma recyklace: Víte, co se děje s použitými díly a náplněmi z vašeho vozu?

Když dáte auto do servisu, v zásadě se nestaráte o to, kde končí vaše použité díly nebo náplně. Nicméně přece jen se jedná o náš odpad, a tak bychom měli alespoň vědět, jak je s ním po jeho použití naloženo.

Na druhou stranu obavy nejsou namístě, tedy pokud jste svůj vůz svěřili značkovému servisu, kde platí jasná pravidla pro nakládání s odpady a výrobky s ukončenou životností. Tato pravidla jsou navržena tak, aby minimali-

zovala dopad na životní prostředí, a dodržovat je musí nejen autorizované servisy. Zejména u nich má však zákazník jistotu, že i z ekologického hlediska jsou veškeré úkony a činnosti provedeny správně. V dnešní době je na



ochranu životního prostředí kladen velký důraz a důležitou roli hraje recyklace. Pro vůz již nepoužitelné součásti jsou totiž zdrojem cenných materiálů, a jejich správná recyklace představuje i krok k lepší ochraně naší planety. Například pneumatiky najdou nový život při výrobě sportovních povrchů, stavebních materiálů, nebo dokonce jako alternativní palivo, existují také inovativní metody, jak z nich vyrobit granulát či pyrolyzní olej, který vzniká zejména pyrolyzou odpadních plastů. Toto syntetické palivo lze následně využít jako topný olej například v ocelárnách, kde pak mohou vzniknout na-

příklad nové karoserie automobilů. Motorové oleje jsou považovány za nebezpečný odpad, který však lze také efektivně recyklovat. Speciálními postupy lze odstranit nečistoty a vodu, čímž se olej opět stává použitelným. Po očištění se může znovu použít jako základní mazivo nebo využít v energetice, kde se olej spaluje ve speciálních spalovnách a využívá se jeho energetický obsah. Některé náhradní díly, jako jsou startéry nebo alternátory, mohou být renovovány a prodávány jako renovované díly. Materiály, které již nelze recyklovat ani znovu použít, jsou nakonec likvidovány v souladu s přísnými předpisy

o odpadech. Například Škoda Auto, vedoucí český výrobce automobilů, má v rámci svého recyklačního programu velmi propracovaný systém a certifikované postupy v souladu s přísnými evropskými recyklačními směrnice. Mladoboleslavská automobilka proto všechny své autorizované servisy pravidelně kontroluje a audituje a má rovněž nasmlouvané kontrakty s certifikovanými zpracovateli těchto výrobků, čímž máte jako spotřebitel zaručeno správné a efektivní nakládání s těmito materiály dle § 13 zákona č. 542/2020 Sb., o výrobcích s ukončenou životností.

Maš

Nový Peugeot 208 100% elektrický Scenic E-Tech

Nový Peugeot 208 přichází na český trh. Ikonický model řady Peugeot a nejprodávanější vůz v Evropě v roce 2022 nyní dostává nový rozměr. Zejména pak jeho elektrická verze E-208, která získává dojezd až 409 kilometrů. Celá modelová řada 208 pak profituje z nového designu, špičkových technologií a potěšení z jízdy, které je umocněno novými motory. V nabídce naleznete tři úrovně výbavy (Active, Allure, GT)

a pět pohonných jednotek, včetně již zmiňovaného nového plně elektrického motoru o výkonu 115 kW/156 k a nových mild-hybridních pohonů Hybrid 100 a Hybrid 136, základem nabídky je pak osvědčený benzinový tříválec 1,2 PureTech ve dvou výkonových variantách 75 a 100 k. Ceny nového modelu 208 začínají ve výbavě Active s akční cenou 397 000 Kč.

Maš



Renault představil zcela nový Scenic E-Tech. 100% elektrický rodinný vůz se může pochlubit nejnovějším titulem (Car of the Year 2024) Evropské auto roku 2024, stejně jako Scenic první generace v roce 1997. Vedle tohoto ocenění se novinka chlubí také dojezdem až 625 km (WLTP). Novinka doplňuje nabídku elektromobilů značky Renault v segmentu C-SUV.

Kombinací elektrického pohonu, užitečných technologií a udržitelnějšího designu nově interpretuje DNA rodinného vozu, aby odpovídal výzvám doby, a ztělesňuje strategii udržitelného rozvoje značky Renault. Scenic E-Tech disponuje rychlým dobíjením až 150 kW, v případě dobíjení střídavým proudem AC umí dobít výkonem až 22 kW, čímž se zcela vymyká

nabídce konkurenčních modelů, které v naprosté většině nabídnou palubní nabíječku o maximálním výkonu 11 kW. V Česku bude Scenic E-Tech dodáván s jednou velikostí baterie o využitelné kapacitě 87 kWh v kombinaci s motorem o výkonu 160 kW (220 k). Na výběr mají zákazníci ze třech výbavových linií: Evolution, Techno a Iconic. Ceny nového modelu začínají na 1 085 000 Kč. První vozy se ke svým majitelům dostanou v průběhu června a července.

Maš



POJIŠTĚNÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

Havarijní pojištění chrání vaše auto před vandalismem, krádeží nebo vichřicí

Pojištění odpovědnosti z provozu vozidla, takzvané povinné ručení, musí mít každý řidič. Kryje škodu způsobenou třetí straně. Jenže co škody, které si na autě řidič způsobí sám, případně mu auto někdo odcizí, poškodí vandal nebo poničí vichřice či silný vítr? Tyto škody povinné ručení už nepokrývá. Na ty je potřeba mít sjednané havarijní pojištění.

Jaký je rozdíl mezi povinným ručením a havarijním pojištěním?

Z takzvaného povinného ručení se kryje vzniklá škoda, kterou provozem svého vozidla způsobíme někomu jinému, to znamená třetí straně. Naopak na škodu, kterou provozem vozidla způsobíme sobě na svém vozidle, případně která je způsobena na našem vozidle například v důsledku vandalismu, živelních událostí, se povinné ručení nevztahuje. „Jak už název napovídá, tak pojištění odpovědnosti z provozu vozidla neboli

povinné ručení je ze zákona povinné, a musí ho mít zřízené každý vlastník, respektive provozovatel vozidla,“ vysvětluje tiskový mluvčí České asociace pojišťoven Tomáš Pavlík.

Havarijní pojištění se naopak vztahuje na škody, které způsobíte provozem vozidla sami na svém vozidle nebo které vám jsou na vozidle způsobeny jinak než provozem jiného vozidla (zde by standardně naopak bylo aplikováno povinné ručení viníka dopravní nehody). Mimo škody, které vzniknou při dopravní nehodě, se dále



hradí také škody zapříčiněné živelními pohromami, odcizení vozidla či právě škody vzniklé při střetu se zvířeti.

Co si při sjednání havarijního pojištění pohlídat?

„Při každém sjednávání havarijní pojišťky je důležité zvážit rozsah pojištění a poskytnutých služeb. Každý klient si při sjednávání pojištění musí pečlivě přečíst pojistné podmínky, aby bylo jasné, které škody mu pojistka pokryje,

a nečekala ho nemilá překvapení,“ varuje Tomáš Pavlík a pokračuje: „Klient by měl při zřizování havarijního pojištění sledovat, jaký rozsah pojištění si sjednává a jaké krytí pojištění obsahuje. Může si sjednat pojištění proti odcizení, vandalismu, samotné havárii nebo střetu se zvířeti či se zvířetem a podobně. Pohlídat by si měl i případnou spoluúčast, která bývá vyjádřena buď v procentech, nebo konkrétní hodnotě, například 5000 Kč.“

PŘÍŠTĚ...

Další díl přílohy
**ŽIVOTNÍ
POJIŠTĚNÍ**

vyjde 8. 5. 2024
jako součást deníku
METRO

V případě zájmu
o spolupráci kontaktujte:

Martin Štěrbá
Martin.Sterba@metro.cz
+420 776 303 356

Petr Košák
Petr.Kosak@metro.cz
+420 608 645 011

Rada č. 1224. Číslo k zapamatování pro případ nehody a poruchy auta

Víte, jak postupovat při nehodě? Co když si nemůžete při nehodě vybavit, u které pojišťovny jste pojištěni, a vůbec si nejste jisti, koho máte zavolat kvůli odtahu auta? Autonehoda je bez diskuse nepříjemný zážitek, a to i v případě, když u ní nejsou žádné zranění.

I když se nemusí volat záchranka a řešit zraněný spolupucestující nebo řidič nebo

když záchranka se zraněným odjede, zbývá na místě v lepším případě nabourané

auto, v horším případě nepojízdný vrak. V tu chvíli řidič začne řešit otázky ohledně odtahování auta, které může v tu chvíli mimo jiné překážet provozu.

Linka pomoci řidičům 1224 je provozovaná Českou kanceláří pojistitelů už několik let, od té doby pomohla už statisícům českých řidičů. Během jednoho roku na linku zavolá v nouzi při nehodě kolem sto šedesáti tisíc řidičů, aktuálně jich volá

průměrně za den až pět set.

Pokud zavoláte na číslo 1224, budete v průměru za 6 vteřin spojeni s operátorem. Nahlásíte název pojišťovny, u které je dané auto pojištěno. Pokud to nebudete vědět, operátor tuto informaci vyhledá podle registrační značky vašeho auta. Poté vás přepojí na smluvní asistenční společnost vaší pojišťovny, která na místo nehody okamžitě vyšle vůz a zařídí opravu nebo odtahování auta

PÍCHLOU PNEUMATIKU VYMĚNIT UMÍ, V RYCHLOSTI MÁ ALE REZERVY

Někde tam je.

A proto náš technik dorazí do 45 minut.




Kooperativa
VIENNA INSURANCE GROUP

Pro život, jaký je

do servisu. A to vše v rozsahu sjednaném v povinném ručení či havarijním pojištění.

Pomůže nejenom při nehodě, ale i při poruše auta

Linku pomoci řidičům 1224 můžete volat kdykoli, nezáleží na tom, zda vám auto nejede z důvodu nehody či poruchy. Povinné ručení či havarijní pojištění

obvykle obsahují určitý balík asistenčních služeb, které řidičům v nesnázích pomohou. Řidič se po identifikaci své pojistné smlouvy na lince dozví, na co má nárok v rámci pojištění zdarma, případně je mu za výhodnějších podmínek nabídnuta pomoc nad rámec služeb zahrnutých v pojištění. Podle typu poruchy asistenční společnost

závadu vyřeší na místě nebo zajistí odtah.

12 měsíců v roce, 24 hodin denně

Číslo 1224 je dostupné nonstop, 12 měsíců v roce, 24 hodin denně. Číslo si díky tomu snadno zapamatujete, ale v případě potřeby ho naleznete právě i na zelené kartě pojištěného vozi-

dla, na evropském záznamu o dopravní nehodě nebo na webech pojišťoven.

S čím linka 1224 nepomůže

Linka 1224 je určena pouze pro případ nehody či poruchy v České republice. Pokud budete potřebovat asistenci v zahraničí, je nutné volat na telefonní číslo uvedené pro tyto účely na zelené

kartě. Prostřednictvím čísla 1224 je možné se dovolat jen na příslušnou asistenční společnost pojišťovny, která poskytne pomoc s opravou či odtahem nepojízdného vozidla. V případě, že budete chtít nahlásit škodní událost pojišťovně nebo získat informace o pojištění, je nutné kontaktovat přímo infolinku vaší pojišťovny.

Pojištění je důležité také při střetu se zvěří

Data České kanceláře pojistitelů ukazují, že problém přemnožené zvěře v lesích, kvůli kterému se výrazně zvyšuje počet srážek vozidel se zvěří, zůstává bohužel dlouhodobě neřešený.



Od roku 2010 vzrostl počet nehod téměř čtyřnásobně a podíl těchto nehod na všech nehodách se zvýšil o 228 procentních bodů. V posledních třech letech dochází v průměru k 17 tisícům střetům se zvě-

Zvěř je aktivní zejména za rozbřesku a soumraku – což se bohužel kryje s dopravními špičkami na silnicích. K největšímu počtu nehod tak dochází mezi pátou a sedmou hodinou ránní a šestou a devátou hodinou večerní.

ří za rok a dále roste i celkový objem škod z těchto nehod, například jen v roce 2023 dosáhl výše 750 milionů korun.

Na žebříčku nehodovosti je střet se zvěří na jakém místě?

Nehody střetu se zvěří jsou rozhodující částí nehod nezávislých řidičem a tato hlavní příčina se umísťuje na druhém místě po celé skupině způsobu jízdy.

příčina	počet nehod 2019–2023	podíl
Způsob jízdy	281 719	57 %
Nezaviněná řidičem	79 905	16 %
Rychlost	65 028	13 %
Přednost	56 733	12 %
Předjíždění	6512	1 %
Technická závada	1458	0 %

Pozor během jara – vrcholí sezona divočáků na českých silnicích

Vývoj počtu nehod v jednotlivých čtvrtletích ukazuje i další zajímavý trend – pravidelné kolísání počtu nehod v průběhu roku. „Nejrizikovější jsou jarní (duben–červen) a podzimní měsíce (září–listopad), což souvisí s rozmnožovacím cyklem spárkaté zvěře a její zvýšenou aktivitou. Na jaře kulminují nehody se zvěří v květnu, kdy se na počtu všech nehod podílí 13 %, na podzim pak v listopadu, kde mají 12,5% podíl. Celoročně dominuje nehodám vysoká, na podzim se ovšem významně zvyšuje riziko, že se potkáte s divokým prase-

tem,“ říká Jan Chalas ze společnosti DataFriends, která je autorem a provozovatelem Portálu nehod.

MAPA RIZIKOVÝCH MÍST VARUJE ŘIDIČE

Portál nehod (www.portalnehod.cz) je užitečným nástrojem pro řidiče při plánování jejich cest, protože si zde mohou na interaktivní mapě dohledat, které úseky jsou nejrizikovější a kde nejčastěji dochází k dopravním nehodám – právě například z důvodu střetu se zvěří.

Počty dopravních nehod v roce 2023 a srovnání s předešlými lety

rok nehody	počet nehod	objem nehod se zvěří	podíl nehod se střetem se zvěří na všech nehodách	průměrná škoda střetu se zvěří
2014	7437	266 055 386	9 %	35 775
2015	9226	323 047 266	10 %	35 015
2016	10 490	389 431 767	11 %	37 124
2017	12 982	516 523 653	13 %	39 788
2018	13 138	506 602 451	13 %	38 560
2019	16 461	689 596 438	15,4 %	41 893
2020	15 719	587 663 039	16,6 %	37 386
2021	17 571	720 461 447	17,7 %	41 004
2022	17 176	741 367 146	17,6 %	43 163
2023 *	17 089	744 981 214	17,2 %	43 593
celkový růst	230 %	280 %		122 %

Asistenční služby najdete nejen v autopojištění

Pojištění aut či cestovní pojištění – to jsou nejčastější typy pojistek, které klientům nabízejí asistenční služby. Přibývá ale klientů, kteří si cení asistencí také u majetkového pojištění.

Pomoc při nehodě i poruše auta

Když se řeknou asistenční služby, většině lidí se vybaví pomoc pojišťovny při havárii nebo poruše auta. Tyto asis-

tence jsou již dlouho nedílnou součástí havarijního pojištění a povinného ručení. Škála služeb je v základních balíčcích různě široká, motoristé si často ale i připlácejí za



nadstandardní služby, zejména, když vyráží autem do ciziny. „Klientům v pojištění motorových vozidel pomůžeme nejen u nehody, poruchy, ale také když natankují špatné palivo. Naše asistenční služba má první zkušenosti i se zásahy u elektrických vozidel,“ uvedl Ondřej Poul, ředitel Centra Likvidací pojistných událostí v pojišťovně

Kooperativa. Asistenční služby pro Kooperativu zajišťuje společnost Global Assistance. Každoročně vyráží asi na 70 tisíc zásahů, hlavně u pojištění vozidel. U pojištění majetku se jedná o zhruba 4 tisíce zásahů ročně. Nejčastěji vyjždí asistence v letním, dovolenkovém období, a pak v zimě. „V téměř polovině zásahů naše

asistence řeší poruchy motoru, pak poškozené pneumatiky. A každoročně se nám ozve přes 500 klientů, kteří potřebují asistenci, protože natankovali nesprávné palivo, nebo přes 150 klientů, kterým palivo došlo a využívají asistenci k jeho dovozu. U pojištění majetku klienti nejčastěji využívají služby zámečnicka,“ dodal Poul.

Cykloasistence na vzestupu

„Cykloasistence je součástí pojištění majetku ve variantě KOMFORT. Klienti je mohou využít v případě nefunkčnosti jízdního kola nebo nehody na výletě. Drobnější závady technik opraví na místě, s náročnější opravou klienty odveze do servisu nebo domů zdarma až do vzdálenosti 50 km,“ uvádí Ondřej Poul. Typickým případem může být píchlé kolo či přetržený řetěz. Pomůže nejen v tuzemsku, ale i v zahraničí, a to do vzdálenosti 30 km od českých hranic. „Vloni naše asistence zaznamenala 170 cyklozásahů,“ doplnil Poul.



Seznámení

• Pavel 41 let/165cm/50kg. Hledám ženu od 32 let z Prahy 6. Zájmy: procházky, tanec. Těším se na odpověď. Tel.: 73721917, po 19:00 hod.

Hobby - nabídka

SBĚRATELSKÝ KABINET

Michelská 12A, Praha 4, Michle
VYKOUPIME IHNED ZA HOTOVÉ

odznaky, známky a staré pohlednice, staré gramofon. desky, veškeré staré mince, kapesní, náramkové hodinky, i nejdoucí, všech značek (i PRIM), starou bižuterii, český granát, nábytek do r.1975. Savle, bodáky a uniformy, rádia a tranzistory, vánoční ozdoby, formičky na vánoční cukroví, betlémy, housle a hudební nástroje. Kufry, textilie, veškeré nádobí, šicí a psací stroje, obrazy a grafika, lampy a lustry, hmoždíře, žehličky, konvice, lavory a umyvadla, sklo a porcelán, paroží, fotoaparáty, staré nářadí, malířské válečky, přístroje, kabelky, kufry a staré uhlíky. Staré rybářské potřeby (pruty, navijáky, podběráky). Papírové peníze – v podstatě vše co přijde pod rukou. Bereme opravdu téměř vše.

VÝKUP KNIH!!!

2 000 Kč za KAŽDÝCH 10 KNIH, KTERÉ OD VÁS VYKOUPIME

Cenné knihy ohodnotíme zvlášť. Vykoupíme také POHLEDNICE A MAPY!

Přijedeme rádi kamkoliv v Čechách i na Moravě.

Návštěvy u nás až po tel. domluvě. Likvidujeme též celé pozůstalosti.

Tel.: 602 229 348
sberatelskykabinet@post.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

Byty - poptávka

KOUPÍM BYT V PRAZE

jako investici pro děti, právní vady, dluhy nejsou překážkou. V bytě můžete dále bydlet. Platba ihned. Reální kancelář prosím nevolat. Tel: 601 522 292

BYT/DŮM POPTÁVKA

s přítelkyní hledáme ke koupi byt a rodinný dům v Lounech, případně v dojezdové vzdálenosti do Loun. V jakémkoli stavu. Děkujeme za případnou nabídku. Tel: 731 117 381

• Pro zaměstnance ambasad a konzulátů hledáme menší i větší byty k pronájmu v Praze. Tel.: 723047669

• Ihned zaplatím za Váš BYT, dům. Možné dožití seniorů, slušné jednání. Uhradím dluhy a právní servis. Děkuji J. Jurdová 725805115

• Koupím několik starších bytů na investici. Jsem primý kupec a platím hotově. Byt si sám vyklidím a zrekonstruji. Děkuji za nabídky, Grygar 739641969

• Lékařka koupí byt v Praze v jakémkoli stavu. Okamžitá platba v hotovosti. Tel/Sms: 777 269 462 .RK nevolat

Nemovitosti - poptávka

KOUPÍM CHATU

Hledám ke koupi chatu, chalupu do 50 km od Prahy. Stav nerozho. duje. Předem děkuji za nabídku. Tel: 725 911 070

KOUPÍM DŮM NEBO POZEMEK

v Praze a okolí. Právní vady ne vadí. Financování mám zajištěno. RK-nevolat. Tel.: 725 719 745

POPTÁVKA CHATA HORY

koupím chatu/chalupu nebo stavební pozemek na horách, či v dojezdové vzdálenosti do hor. Krkonoše, Krušné, Orlické, Jizersky, Šumava. Může být i Vysočina. Na stavu nezáleží, spíše na místě. Tel.: 773 117 381

• Koupím několik starších bytů na investici. Jsem primý kupec a platím hotově. Byt si sám vyklidím a zrekonstruji. Děkuji za nabídky, Grygar 739641969

Práce - nabídka

• Pokladní v týdnu i o víkendu 165-213,60 Kč/hod i bez praxe - zaškolíme, směny pomocí ONLINE REZERVACE, Praha a okolí, denní zálohy. Tel.: 222534534

• Přijmeme montážníka na výměny vodoměrů v Praze a střední Čechy. Požadujeme výuční list instalatér a ŽL. Tel. 605775509, e-mail: renemares@email.cz

BRIGÁDA V O2 ARENĚ MS V HOKEJI 2024

120 - 140 Kč/hod. Pořadatel, security, kontroloři lístků

VOLEJTE

+420 734 793 488

m2c

OSTRAHA OC A ADMIN. BUDOV PRAHA

Mzda až 1 900 Kč za směnu.

800 111 112

prace@m2c.eu

• Přijmeme: Mechanik – silniční stavební stroje. Plný/zkrácený úvazek pro zkušené i absolventy. Praha Západ – Středokluky, tel. 720823928, PORR a.s.

• Městská část Praha 6 - Úřad městské části nabízí výkon práce PŘESTUPKÁŘE/PŘESTUPKÁŘKY. Blíží informace jsou zveřejněny na www.praha6.cz v rubrice Volná pracovní místa. Lhůta pro doručení přihlášky s doklady: 03.05.2024 v podatelně Úřadu městské části Praha 6. Kontakt: Mgr. Ripa, DiS., tel. 220 189 761 nebo Mgr. Bc. Milada Fricová, tel. 220 189 973.

• Přijmeme: Vedoucí obalovny – výroby asfaltových směsí pro Prahu a Střední Čechy. Více informací na: www.karieraporr.cz nebo tel. 267226155, PORR a.s.

• Přijmeme: Obsluhu obalovacího soupravy asfaltových směsí. Zaučení je samozřejmostí. Dlouhodobá spolupráce. Praha- Běchovice. Volejte 724339306, PORR a.s.

• ZŠ a MŠ Dr. Edvarda Beneše v Praze 9 – Čakovicih přijme učitele nebo učitelku pro 2. stupeň ZŠ pro následující předměty: Inf, Fy, Aj, nástup od září 2024. Nabízíme pedagogickou podporu a příjemný kolektiv. Finančně podporujeme vzdělávání pedagogů, nabízíme vlastní notebook, pravidelné odměny a jiné benefity. Životopisy prosím zašlete na emailovou adresu: zscakovice@zscakovice.cz Tel: 734 588 863

• Gymnázium na Praze 10 přijme pomocnou kuchařku do školní kuchyně na plný úvazek. Nástup květen až září 2024. Tel. 274813827.

Konkursní řízení

na místo ředitele/ky

ZŠ Montessori

MČ Praha 12 hledá do nově zřizované školy s programem Montessori vhodného kandidáta/ku na funkci ředitele/ky.

Předpokládaný nástup 1. 7. 2024. Termín pro podání přihlášky: 3. 5. 2024 do 12.00 hod.

Podrobnosti na www.praha12.cz/Školství/Volná pracovní místa ve školách.

• Gymnázium v Praze 4 přijme od září 2024 učitele ŠPANĚLSKÉHO JAZYKA a učitele ANGLICKÉHO JAZYKA. Životopisy zašlejte na e-mail: frydlova@gopac.cz. Informace na tel.čísle: 272941932.

• Nemáte uplatnění ve svém oboru, nebo hledáte změnu a chcete si vydělat až 30.000 Kč čistého měsíčně v místě Vašeho bydliště? Poďte pracovat k naší bezpečnostní službě jako pracovník ostrahy. Info na tel. 800100286, 724596648

• Přijmeme zaměstnance ostrahy do Prahy 5, metro Luka. Nenáročná kontrolní činnost, denní/noční směny. Mzda dohodou. Kontakt: 720823732

• ZŠ a MŠ J. Seiferta, Vlkova 800/31, Praha 3 přijme na HPP kuchaře/kuchařku nebo pomocnou sílu do školní jídelny. Nástup ihned. Blíží informace na email: skopcova@skolaseiferta.cz nebo telefon: 222712500

• BA přijme pracovníky ostrahy polyfunkčního centra v Praze 5 - Lukách, od května. Mzda: 130 Kč/hod. čistého. Otevíráme více pozic. Tel.: 720823732

• Dělník - manipulant Praha 9. Náplň práce: třídění stavebního odpadu. Požadavky: fyzická zdatnost a dobrý zdravotní stav, trestní bezúhonnost, spolehlivost. Nabízíme práci na HPP, příspěvek na stravování a dovolenou, mzda 30.000 - 40.000 Kč. Více info: SIEGL s.r.o., Heroutová, tel.: 606091336 nebo e-mail: heroutova@siegl.cz

• Přijmeme spolehlivou toaletářku na obsluhu toalet - Praha 6, stanice metra "A". Vhodné pro důchodkyně, tel. 777065670.

• Hledám malíře restaurátorský na rekonstrukční práce na obrazech. Odměna dohodou. Kontakt: manvel4@seznam.cz, tel. 721235964

Starožitnosti

VYKOUPIME KNIHY

zaplatíme á 2000,- Kč za každou banánovou krabici knih, které od Vás koupíme.

Bibliofilie a cenné knihy oceníme každou zvlášť.

Telefon:

773 735 939

Služby - nabídka

HODINOVÝ MANŽEL

BĚŽNÁ CENA 500,-Kč/1h. NABÍZÍME V AKCI ZA CENU

299 Kč/1h.

email: schranky@fise.cz

Tel.: 775 423 423

www.fise.cz



ÚDRŽBA VAŠEHO DOMU, BYTU..

Starožitnosti

• STAROŽITNÍK koupí: obrazy, grafiku, knihy, hodinky, mince a bankovky, sklo, porcelán, sochy. Děkuji za nabídky. Dyn. Tel. 702401621

• KOUPÍM OBRAZY - krajinky, portréty atd. v jakémkoliv stavu a jiné starožitnosti. Kontakt: e-mail: manvel4@seznam.cz, tel. 721235964

• Sběratel koupí staré perské koberce, obrazy a starožitný nábytek, porcelán, sklo a staré pohledy. Tel.: 602218721

Hobby - poptávka

• Koupím z pozůstalosti kabelky, staré kožičky, fotoaparáty, dečky, nábytek, obrazy, bižuterii, odznaky, mince, knihy, porcelán, housle. Tel. 608221020.

• Koupím staré vzduchovky a plynové pistole, vzduchové pistole, lovecké nože, dalekohledy, puškohledy. Slavia, ČZ Zbrojovka a jiné. Tel. 608221020

Ostatní

• Koupím nářadí - staré, použité, nové a knihy. Tel.: 734126889

Finance - nabídka

• Půjčka do 24hod, konsolidace půjček, vyplacení exekucí, zajištění výhodného financování. Vše jen se zástavou nemovitosti. Tel:777 216 867

Pronájmy - poptávka

• Hledám pronájem pro 2os - pár bez zvířete. Nábytek nerozhoduje, dlouhodobě, dobrý stav. Podmínkou blízkost MHD. Děkuji. RK nevolat. T: 777615730

• Hledám byt k dlouhodobému pronájmu v Praze s dobrým spojením MHD. Slušné a solidní jednání. Pouze od příjmového majitele. RK nevolat. T. 608771545.



Knihy a časopisy

VÝKUP KNIH a KNIHOVEN

koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstalosti apod.

Přijedeme (pro více než 300 ks) zaPlatíme odvezeme

Celá ČR

tel. 604 11 44 66

e-mail: arco@antikvariety.cz

NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!



„Třinec umí hrát nad propastí“

Hokejisté Pardubic mají dnes první šanci zajistit si extraligový titul.

Útočník Lukáš Radil je jedním ze čtyř pamětníků posledního pardubického titulu v roce 2012. Po řadě let výkonostní houpačky mají nyní hokejisté z města perníku velkou šanci vrátit na východ Čech mistrovské oslavy. Nad Třincem vedou ve finále 3:2 na zápasy a dnes večer mohou proměnit mečbol.

„Základem je pokračovat ve vlastní aktivní hře,“ říká Lukáš Radil, který má v letošním play-off na kontě zatím 11 bodů za 5 gólů a 6 přihrávek. „Když hrajeme svůj hokej, přebíráme je, jsme silní na puku v útoku a Třinec nestíhá. Hlavně musíme hrát a nebát se vzadu. Máme důvod si věřit a mít sebevědo-



Pardubický Lukáš Radil v souboji s třineckým Tomášem Kundrátkem ČTK

mí. Kdo jiný může zlomit třineckou nadvládu než my?“ uvedl Radil. Zároveň si ale uvědomuje, že Oceláři mají tým, který nejlepší výkony podává právě ve vypjatých duelech výrazovací části soutěže. „Viděl jsem pár jejich zápasů, když hráli v uvozovkách nad propastí a trochu náhodně vždycky dali gól. Nechci je podceňovat, ale bylo to, jako kdyby jim vždycky

nějaká neviditelná ruka nějakou záhadou pomohla, aby do propasti nespadli,“ posmál se Radil.

To Oceláři budou spoléhat kromě bojovnosti hlavně na své brankáře. „Máme dva skvělé gólmány. Mazanec měl v sérii s Budějovicemi tři nuly, pak tam šel proti Spartě Kacetl a též se mu dařilo,“ konstatoval třinecký forward Andrej Nestrašil. **MET, ČTK**



Nový šéf

Majitelem fotbalové Zbrojovky Brno se stal Libor Zábanský, který vlastní i hokejovou Kometu. Bývalý hokejový reprezentant přebírá v druholigovém celku 80procentní podíl. **ČTK**

Xavi zůstane v Barceloně

Fotbalový trenér Xavi Hernández si rozmyslel odchod z Barcelony a dodrží smlouvu, kterou má do příštího léta. Vedení klubu to potvrdilo agentuře AFP. Čtyřiačtyřicetiletý Xavi se Barcelony ujal v listopadu 2021 jako nástupce odvolaného Ronalda Koemana. S týmem poté získal první dvě trofeje. Po španělském Superpoháru ji dovedl také k 27. ligovému titulu, prvnímu po čtyřech letech. V lednu však šokoval prohlášením, že klub po této sezoně opustí. Hovořil o nutném impulzu pro hráče. K obhajobě ligového titulu má Barcelona totiž daleko, za triumfem míří Real Madrid, na nějž Xaviho svěřenci ztrácejí v tabulce 11 bodů, ve španělském poháru i Lize mistrů vypadla ve čtvrtfinále. Přesto Xavi nakonec zůstává. **IDNES.cz**

ČÍSLO DNE

2

Hokejisté Vegas vyhráli i druhý zápas (3:1) 1. kola play-off NHL na ledě favorizovaného Dallasu. **ČTK**

KRÁTCE

Kousek od rekordu

Basketbalisté Miami zvítězili v Bostonu 111:101 a srovnali v osmifinále play-off NBA na 1:1 na zápasy. Pomohla jim k tomu velmi přesná střelba z dálky, když 23 trojkami vytvořili nový

rekord klubu v play-off a jen o dvě trojky zaostali za rekordem soutěže.

Češi na Giru

Na cyklistickém Giru d'Italia se stejně jako loni představí Jan Hirt a Josef Cerný.

Oba čeští jezdci jsou v nominaci belgického týmu Soudal Quick-Step na 107. ročník závodu, který odstartuje v sobotu 4. května. Loni ani jeden z nich úvodní Grand Tour sezony nedokončil kvůli nákaze covidem-19. **ČTK**

INZERCE

Tudy cesta nevede

Staré baterie a pneumatiky **nepatří** do lesa, ani příkopů.

Staré baterie a pneumatiky, které často považujeme jen za odpad, mohou být ve skutečnosti cennými surovinami, které lze znovu využít. Přitom jejich recyklací nejenže chráníme životní prostředí před znečištěním, ale také šetříme přírodní zdroje a snižujeme potřebu těžby nových surovin.

Zapojte se s námi do ochrany životního prostředí a staré automobilové baterie a pneumatiky odevzdávejte v místech zpětného odběru k recyklaci.

Každý takový krok přispívá k ochraně našeho životního prostředí.

Pro více informací navštivte internetové stránky zpetnyodber.eu



PORSCHE
ČESKÁ REPUBLIKA



Františkovy Lázně

LÁZEŇSKÁ DOVOLENÁ

Dopřejte si nezapomenutelnou dovolenou v lázeňském stylu.

SLEVA
20%

7 NOCÍ

(pobyt lze prodloužit)

POLOPENZE

(možnost dokoupení plné penze)

ALL INCLUSIVE NÁPOJE

neomezená konzumace
vybraných alkoholických, nealko-
holických, teplých a studených
nápojů během obědů a večerí

VSTUPNÍ LÉKAŘSKÉ VYŠETŘENÍ

1 LÉČEBNÁ PROCEDURA

DENNĚ (kombinaci procedur
určuje ošetřující lékař
při vstupní prohlídce)

NEOMEZENÝ VSTUP do hotelového akvaparku AQUAFORUM

Spa Resort PAWLIK - AQUAFORUM:
pondělí - neděle,
Belvedere, Tři lilie, Dr. Adler, Luisa
a Metropol: pondělí - pátek

	20% SLEVA 05.05. - 30.06.2024	JARO 03.03. - 04.05.2024	LÉTO 05.05. - 05.10.2024	PODZIM 06.10. - 16.11.2024	ZIMA 17.11. - 15.12.2024
Lázeňský hotel METROPOL ***	7 nocí	7 nocí	7 nocí	7 nocí	7 nocí
Standard dvoulůžkový	11 088	12 600	13 860	12 600	11 200
Komfort dvoulůžkový	11 480	13 160	14 350	13 160	11 760
Lázeňský hotel LUISA ***					
Standard dvoulůžkový	•	13 160	14 910	13 160	11 900
Standard jednolůžkový	•	16 450	17 150	16 450	13 160
Lázeňský hotel Dr. ADLER ***					
Standard dvoulůžkový	•	13 650	15 050	13 650	12 110
Standard jednolůžkový	•	15 960	16 660	15 960	12 600
Lázeňský hotel BELVEDERE ***					
Standard dvoulůžkový	•	15 050	16 310	15 050	13 510
Standard jednolůžkový	•	16 100	17 150	16 100	14 000
Lázeňský hotel TŘI LILIE ***					
Komfort dvoulůžkový	12 600	14 700	15 750	14 700	12 950
Superior dvoulůžkový	12 880	15 050	16 100	15 050	13 160
Spa Resort PAWLIK - AQUAFORUM **** budova B					
Komfort dvoulůžkový	16 968	20 300	21 210	20 300	18 200
Komfort jednolůžkový	18 480	21 700	23 100	21 700	19 460

Uvedené ceny se vztahují na osobu a pobyt v pokoji uvedené kategorie, ceny ostatních kategorií na www.frantiskovylazne.cz. Nabídka je časově a kapacitně omezena a není kombinovatelná s jinými akcemi či slevami včetně slevy VIP Clubu Františkovy Lázně. Pobyt začíná v den příjezdu večerí a končí snídaní v den odjezdu. Místní poplatek z pobytu bude připočten u povinných osob k ceně pobytu na základě obecně závazné vyhlášky města Františkovy Lázně dle platného znění ve výši 50 Kč za osobu a den.



INFORMACE A REZERVACE



info@frantiskovylazne.cz
www.frantiskovylazne.cz

Při rezervaci
uvedte prosím kód:

217621

