

The Metro logo, featuring the word "metro" in a white, lowercase, sans-serif font, followed by a white globe icon with latitude and longitude lines. The logo is set against a dark green background.

Kyberzločincům už pomáhá i umělá inteligence

Počet kybernetických podvodů roste. Ročně se Čechům ztratí více než miliarda korun. Když banky najdou zbraň, podvodníci **vymyslí další trik.** Začali používat třeba i AI. **STRANA 2**



NEWS

ZPRÁVY Z OKRESŮ NA METRO.CZ – VYFOŤTE QR KÓD

HURÁ NA BRIGÁDU

Některé metody kyberpodvodníků mohou podvést přivést za míře.

- Jedním z posledních druhů podvodů je takzvané „lajkování“. Prezentuje se jako brigáda a ten, kdo se přihlásí, má za kladné hodnocení pomoci „lajku“ dostávat peníze.
- Obvykle prvních několik set korun dotčného na konto přijdou. Tím si potvrdí, že „brigáda“ je legální a že „to funguje“.
- Později mohou zločinci „brigádníka“ nalákat na to, aby si zaplatil vyšší úroveň, která mu za hodnocení přinese i víc peněz.
- Někdy se brigáda změní v přeposílání vysokých částek na další účty za provizi. Může se jednat i o praní špinavých peněz.
- I když lidé často vědí, že se jedná o podvod, o typ „letadla“, pokračují dál v naději, že vydělají nebo že se jim alespoň vrátí to, co už do systému vložili. PH

Chci být podveden, a vy mi v tom pořád bráníte

Strach a touha okamžitě a bezpracně zbohatnout. Kyber i nekyber finanční zločinci využívají kromě moderního digitálního prostředí i odvěké a nesmrtelné lidské slabosti.

Počet kybernetických podvodů roste. „V roce 2023 zaznamenaly banky 69 685 napadených klientů s celkovou škodou 1,35 miliardy korun,“ říká jedna ze zpráv České bankovní asociace. Jenže se ukazuje, že ve spojení s moderními technologiemi se uplatňují i zcela primitivní metody. A jsou kupodivu účinné.

Celoživotní úspory v obálce a na zlatém podnosu

Zkuste si to představit. Na ulici vás osloví neznámý člověk. Prozradí vám „důvěrně“, že v ulici, kde jste právě zaparkovali váš vůz za milion, za dva i více korun, se kradou auta. Ale když mu dáte klíčky od vašeho zbožňovaného plechového miláčka, zdarma vám vůz převezme na bezpečné parkoviště a vy si zatím můžete vyřídit potřebné záležitosti.

Zřejmě ho pošlete do háje s tím, ať si najde jiného hlupáka. Zkušenosti bankovních specialistů na podvody ale ukazují, že co se týká peněz, chovají se lidé často naprosto podle tohoto scénáře.

„Člověk až nechce věřit, ale vyskytl se případ, kdy podvodníci přesvědčili paní, že jí hrozí nebezpečí zcizení peněz z účtu, že je vybrala, dala do obálky a sama dovezla na skútru neznámému člověku, který přislíbil, že její peníze bezpečně uloží jinde,“ vypráví si jeden z případů Marek Macháček, expert na prevenci platebních podvodů Komerční banky.

Jen vymyslí protizbraň, podvodníci vymyslí další trik. Nejhorší podle Macháčka je, že když zločinec někomu zavolá, že mu nabídne rychlé a bezpečné zbohatnutí nebo že jsou jeho peníze v akutním nebezpečí, nenechá se okrádaný přesvědčit ani skutečným bankovním specialistou, že se jedná o podvod. „Vy mi bráníte v tom, abych zbohatl, říkají nejčastěji. A já ne-



Klíčky od vozu za milion či dva byste nikomu neznámému zřejmě nepředali. Vlastní peníze ale „odevzdají“ lidé často rádi. PEXELS

mám čas s těmi lidmi telefonovat čtyřicetkrát, i když vídím, že na jejich účtech probíhají podezřelé transakce. Vládou tam emoce a vidina obrovských peněz,“ připomíná Macháček. Lidé tak podle něho doslova na zlatém podnosu předají zločincům statisíce i miliony korun, někteří dokonce své celoživotní úspory. To, že pak podvedení obviňují banky, že nezabránilly v tom, aby o své peníze přišli, si nenechají vysvětlit.

Pokusy o nabourání se do účtů, platebních karet, mobilního bankovníctví, to jsou záležitosti, jež banky u nás i ve světě zaznamenávají denně. I proto neustále inovují odhalovací metody a aktualizují pravidla, podle nichž lze kyberútoky identifikovat. Některé banky mají ta-

kové ukazatele v rádech nižších stovek. Přesto je musejí denně inovovat a rušit ta, co už podvodníci nepoužívají.

Zbohatněte bez práce s Andrejem a Terezou

Umělá inteligence začala sloužit i kyberzločinu. Naposledy se stalo „hitem“ internetu video s expremiérem Andrejem Babišem nebo s moderátorkou Terezou Pergnerovou. Věrně sladěný hlas a pohyb úst u obou jmenovaných sliboval měsíční výdělků až ve statisících. Stačilo jen odeslat počáteční investici. Video byla samozřejmě falešná, ani jeden z jejich protagonistů nikdy nic podobného neudělal, ale na rozdíl od staršího falešného videa s prezidentem Petrem Pavlem se už jednalo o relativně kvalitní podvod.

DYCKY MOST!

Typický profil osoby podvedené pomocí kybernetických nástrojů nelze vytvořit (viz box).

- Podle Komerční banky lze dohledat, že mezi nejčastější adresy podvedeného či napadeného patří severočeský Most. Následují Praha 3 a 7 a Chomutov.
- V současnosti je nejvíce pokusů o finanční podvody v oblasti kryptoměn.
- Neplatí, že hlavními věkovými kategoriemi, na které míří kyberzločinci, jsou senioři. V první trojce napadených jsou ročníky 1977, 1975 a 1979. PH

Finanční domy, i když jsou konkurenti, se navzájem rychle informují o novinkách v šedé zóně finančních virtuálních podvodů. Pokud někde zjistí, že od klienta odchází podezřelé platby na neznámý účet, v síti ho zablokují, aby na něj další klienti nemohli nic odeslat, a číslo takového konta sdělují i dalším bankám.

Banky mají pro tyto situace nejrozumnější nástroje na ochranu zákazníků. Jsou zdarma nebo za symbolický měsíční poplatek. „Kliknutím na podvodný odkaz v SMS zprávě a e-mailu se můžete dostat do problémů. Služba na rozpoznání podvodných webů na nebezpečnou stránku klienta nikdy nepustí,“ vysvětluje mluvčí České spořitelny Filip Hrubý. PAVEL HRABICA

Typická oběť?

Znají města, kde lidé naleťují finančním podrazákům nejčastěji. Vědí zhruba, kolik let je těm, kteří jsou nejčastěji podváděni nebo napadáni. Ale nelze „zprůměrovat“ sociální a profesní profil typické oběti finančního podvodu. „Můžete to být vy, můžete to být vysoce postavený bankéř i řidič taxi. Nejsou typické znaky, podle kterých by podvodníci útočili,“ říká Marek Macháček z Komerční banky. PH



PEXELS

Nebude Šumavou. Klid tady zůstane

Správa Chráněné krajinné oblasti Český les (CHKO) připravuje nouzová nocležiště, kde budou moci turisté jednorázově přespat a rozdělát oheň. CHKO má vytipovaná místa, rovnoměrně rozložená po celém území podél zhruba stokilometrové státní hranice na Tachovsku a Domažlicku, bývalé železné opony. „Mělo by jich být nejméně deset,“ říká ředitel CHKO Český les Tomáš Peckert.

Český les, kde se nepočítá s větší výstavbou, bude nadále klidové území pro relaxační pobyty a cykloturistiku. Ochránci přírody vidí veřejná tábořiště jako rozumnou alternativu. „Kde nechceme tvrdou turistickou infrastrukturu, ale chceme umožnit legální přenocování lidem, kteří tudý procházejí a chtějí spát venku. Aby byla místa, kde si mohou rozdělát oheň a jednorázově přespat,“ uvádí ředitel. Správa CHKO jedná s majiteli pozemků, aby nocležiště akceptovali, i s možnými pro-

vozovateli, kteří budou za tábořiště zodpovídat. Nyní se diskutuje o třech místech – na vrcholech Čerchov na Domažlicku a Havran na Tachovsku a dále na Zlatém potoce na Tachovsku. Lidé tam bu-

dou moci přespat ve stanu a rozdělát si oheň. Výhledově by měla být nocoviště také v Karlovarském kraji, kde není CHKO. Fenomémem Českého lesa je přes 70 obcí, které zanikly po druhé světové

válce. Klidové území nabízí možnost relaxačních pobytů a spoustu cest pro cyklisty mimo silnice. Podle ředitelky Destinační společnosti Český les Lenky Křížkové se počty turistů každoročně zvyšují.

„Ale nejsou to rozhodně davy jako na Šumavě. Zůstáváme územím, které lidi láká primárně klidem a neporušenou přírodou i tím, že tu davy nejsou. A tak to i zůstane,“ dodala Křížková. **ČTK**

INZERCE

Pá-Ne

OD 26. 7. DO 28. 7.

super
prodloužený
víkend

KUPÓN NA SLEVOU

V APLIKACI

-25%

TICHÁ
BÍLÁ VÍNA

Aktivovat za 10 bodů



FLORA
Margarín
1 kg

AKCE!
pouze
69,90



Popcorn
různé druhy
100 g

AKCE!
pouze
8,90



MIŠA
Zmrzlina
tvarohová/
meruňková
55 ml
(=100 ml 27,10)

AKCE!
pouze
14,90



STARBUCKS
NESPRESSO
Kávové
kapsle
různé druhy
10x5,3 g-10x5,7 g
(=100 g 157,72)

AKCE!
pouze
89,90



FELIX
Fantastic
Kapsičky pro kočky
hovězí/kuřecí/tuňák/losos
44x85 g
(=100 g 7,73)

AKCE!
pouze
288,80



KRUŠOVICE
12
Pivo
světlý ležák
0,5 l vratná láhev
(=11 27,80)

AKCE!
pouze
13,90



VOSCARINI
Prosecco
DOC
perlivé víno
Itálie
0,75 l láhev
(=11 93,20)

AKCE!
pouze
69,90

Úzkost. Přichází rafinovaně



Projevuje se plíživě, skrytě a rafinovaně, takže mnohdy člověk ani sám neví, že za tím, co mu komplikuje život, stojí ona. „Naučte se úzkosti rozumět. Vnímejte ji jako semafor, který něco signalizuje proto, aby vás ochránil,“ radí psychoterapeutka Lenka Suchá. Kdo jsou jejími nejčastějšími klienty? „Jde o lidi vnímavé, přemýšlivé, svědomité a pracovité, které trápí úzkosti. Týkají se často toho, co si o nich druzí myslí nebo pomyslí. Může to mít kořeny v dětství, v přísné a hodnotící výchově například,“ dodává. Máte pocit, jako byste byli uvězněni ve vlastní hlavě plné neodbytných a dotěrných myšlenek, pro které vám už nezbyvají síly na nic jiného? Trápí vás nespavost, nebo máte dokonce problémy s alkoholem? Více čtěte v novém vydání týdeníku Téma.

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

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

Akceptujeme tyto platební prostředky:



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

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



Moje první volba

Investujte s e-Finance Group

podílejte se na investicích do komerčních a bytových nemovitostí

KOMERČNÍ SDĚLENÍ

Mimořádná investiční příležitost

Zajištěné e-Finance dluhopisy akciemi

Investujte do nemovitostí prostřednictvím dluhopisů e-Finance



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

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

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

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

Investorské benefity

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

MIMOŘÁDNÁ INVESTIČNÍ PŘÍLEŽITOST

až 9%
roční výnos

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

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

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

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

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



www.e-finance.eu



info@e-finance.eu



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



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

e-Finance
Reality

SPECIALISTÉ NA PRODEJ ČI PRONÁJEM INVESTIČNÍCH NEMOVITOSTÍ V CELÉ ČR

ZAJISTÍME:

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

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



IVO ŠKAROUPKA

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



NAVŠTIVTE EFI PIVOVAR & HOSTINEC V BRNĚ

Ochutnejte řemeslná piva a poctivou českou kuchyni

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

OBJEVTE EFI HOSTINEC



EXKURZE DO EFI PIVOVARU



Nám. 28. října 23, Brno-střed



+420 515 557 515



Dívky vyhrály světovou soutěž

Tereze Řezáčové (vlevo) a Kateřině Hrdinové z Brněnska se podařilo vyrobit kostýmy podobné filmovému originálu a svým vystoupením oslnit porotu na světové soutěži Extreme Cosplay Gathering v Paříži. Obě dívky se převtěly do postav z filmu Noc v muzeu a soutěž v polovině července vyhrály, za sebou přitom nechaly konkurenci ze Spojených států, Austrálie i dalších zemí. Výroba kostýmů zabrala okolo 500 hodin. Cosplay je zkratka pro costume play, tedy kostýmovou hru. Nadšenci se snaží kostýmem i hereckým výkonem co nejvíce přiblížit nějaké postavě z filmu, komiksu nebo videohry.

ČTK

Za diamant získá majlant

Zadlužený dělník našel obří kámen v hodnotě 2,23 milionu korun.

Velké štěstí se usmálo na chudého muže v indickém státě Madhjadpraděš. Dělník našel obří diamant. Za více než 19 karátový kámen by na vládní aukci mohl získat osm milionů rupií (2,23 milionu korun). Rádzu Gound si už více než deset let pronajímá doly ve městě Panna v naději, že najde diamant. Toto město je proslulé svými nalezišti diamantů a lidé si často od vlády pronajímají levné, mělké doly, ve kterých obvykle jen s nejzákladnějšími nástroji a vybavením hledají cenné kameny. Tyto doly je možné si pronajmout za zhruba 200 až 250 rupií na určené období. Každý nález je poté

předán vládnímu úřadu pro diamanty, jenž kámen ocení.

V roce 2018 našel horník v jednom z dolů v Panně diamant v hodnotě 15 milionů rupií. Takové nálezy jsou však vzácné. Gound dodal, že jeho rodina si pronajímá doly většinou během monzunového období, kdy není dost práce v zemědělství a zedničině. „Jsme velmi chudí a nemáme žádný jiný zdroj příjmů. Tak to děláme v naději, že si vyděláme nějaké peníze,“ řekl. Diamant bude prodán v příští vládní aukci a Gound dostane výslednou sumu, ze které se odečte vládní poplatek a daně. Gound doufá, že za tyto peníze postaví lepší dům a bude moci dokonce zaplatit svým dětem kvalitní vzdělání. Nejdřív ale chce splatit dluh ve výši 500 tisíc rupií. A co bude dál? „Vrátím se do dolu hledat další diamanty,“ dodal.

ČTK

PENNY.

OD ČTVRTKA DO STŘEDY
25. 7. – 31. 7. 2024

COŽE?
KRABÍČKY A NOŽE!

Se slevou až 63%

více na www.penny.cz

Produkt	Cena	Sleva
Boni Mléko trvanlivé polotučné 1,5% tuku 1 l	10,90 Kč	45%
Vejsce čerstvá M* 10 ks	24,90 Kč	48%
Sýr Mascarpone San Fabio 250 g	29,90 Kč	40%
Šunka nejvyšší jakosti 100 g	17,90 Kč	43%
Vepřová kýta bez kosti ve vakuu	89,90 Kč	-
Cibule kuchyňská žlutá volná	13,90 Kč	53%
Hrozný révy vinné bílé volné	47,90 Kč	46%
Květák 1 ks	29,90 Kč	50%

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

Odběr zboží z tetáku je možný jen v obvyklém množství, maximálně 2 kartony na osobu na den, není-li uvedeno jinak. Fotografie mohou být ilustrační. Vyhrazujeme si právo změny. Další podmínky nabídky na www.penny.cz. *Takto označené produkty nenáleží do stálého sortimentu, mohou být tedy dodány na příslušné prodejny v menším množství, a z toho důvodu jedinečná nabídka na toto zboží platí pouze první den uvedeného období akce. **Doporučená prodejní cena výrobce. Sleva je poskytována za body za nákupy v prodejnách Penny Market. Body za své nákupy můžete získat do 14. 8. 2024. Získané body lze uplatnit do 21. 8. 2024. Akce platí do vyprodání a vydání zásob v jednotlivých prodejnách Penny Market s. r. o. Podrobná pravidla na www.penny.cz.

Amatérští herci opět míří na Jiráskův Hronov

94. ročník festivalu nabídne desítky divadelních představení a koncertů.

Již počtyřidevadesáté se v šestitisícovém městečku Hronov, rodišti Aloise Jiráska či Josefa Čapka, uskuteční tradiční mezinárodní festival amatérského divadla Jiráskův Hronov, který nepřerušila druhá světová válka, komunisté ani celosvětová pandemie covidu. Začne předvečerem 2. srpna, kdy bude vztyčena festivalová vlajka, přijedou seminaristé a festivaloví hosté a Divadelní soubor Na Tahu z Červeného Kostelce zahájí letošní ročník inscenací Vítr ve větvích topolů.

„Spousta, i známých, profesionálních divadelníků pochází z amatérského prostředí

a celá řada z nich jezdila do Hronova do vzdělávacích seminářů. Jsem vždycky nadšený z toho, že se tito lidé do Hronova vrací jako profesionálové a přináší současným seminaristům svá díla, která jsou vždy zajímavá a pro mnohé velmi inspirující. Tím se daří do Hronova dostávat inscenace, které jsou mimořádné i v profesionální sféře,“ říká programový ředitel festivalu Jan Julínek.

Festival bude probíhat na několika místech, bude se konat v prostorách Jiráskova divadla, Sálu Josefa Čapka, Sokolovny. Novinkou letošního ročníku je Black box ve Winkov aréně, tedy na místním zimním stadionu.

„Black box je prostor, který v Hronově dlouhodobě chyběl a byla po něm mimořádná poptávka od souborů, které tvoří komornější a alternativnější divadlo a klasické diva-



Jiráskův Hronov je nejstarší divadelní přehlídkou v Evropě. IVO MIČKAL

delní sály pro ně nejsou příliš vhodné. Tento prostor bude hostit jak slovenský soubor, tak inspirativní představení i inscenace hlavního a doprovodného programu, které postoupily z celostátních přehlídek amatérského divadla,“ odhaluje ředitelka festivalu Šárka Čmelíková a dodává: „Během festivalu se návštěvníkům představí v hlavních hra-

cích prostorách 41 souborů včetně slovenského souboru dNO Námestovo, které odehrají 106 představení včetně čtyř profesionálních inspiračních inscenací. V rámci volného programu se pak veřejnosti představí 33 divadelních souborů, uskuteční se 32 koncertů, šest výstav a také dalších 20 doprovodných akcí.“

METRO

INZERCE

Nemovitosti - poptávka

Vyplatíme Vaše dluhy!

Vykoupíme Vaši nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet

737 352 730

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

OLYMPIÁDA A JÁ

Epický Murray v Londýně

Osobně jsem byl na olympijských hrách v Londýně 2012. Dokonce jsem viděl finále tenisu, kde nastoupili Federer a Murray. Domácí Murray tehdy vyhrál ve wimbledonské kolébce tenisu, to bylo epický! Kdyby třeba hrála nějaká z českých tenistek finále, tak se dívám asi i během koncertu. Pamatuji si, jak jsme hráli na filmovém festivalu ve Zlíně, když naši hokejisti hráli nějaký z vyřazovacích zápasů – bubeník měl na bubnech hozený tablet s přenosem. Že-rem to. Nedávno jsem viděl záběry z koncertu The Killers, kdy na chvíli přerušili koncert, aby se všichni dívali na závěr semifinále ME ve fotbale, které hrála Anglie, a ve chvíli, kdy rozhodčí odpískal konec, začali hrát svůj největší hit Mr. Brightside, měl jsem z toho husinu.

MIRAI
NAVRÁTIL
HUDEBNÍK



ARCHIV KAPELÝ

Prago Union v Ledárnách

Hip-hopová formace Prago Union vedle koncertování napříč republikou své příznivce brzy potěší i novou deskou, ze které právě vypustila do světa první singl s názvem Cílová skupina. Naživo bude možné formaci vidět třeba ve středu 31. července na Občanské plovárně. Po boku kapely se tu na pódiu objeví i legendární David Koller a zpěvačka Bára Poláková, kteří si s frontmanem Katem stihnou duet. Hostem bude rapper Rest.

MET

Ed Sheeran zaplní Hradec

Při dvou víkendových koncertech britského zpěváka Eda Sheerana v Hradci Králové se čeká velký nápor v dopravě. Sobotní a nedělní koncerty světové hudební hvězdy na hradeckém letišti ve festivalovém Parku 360 by mohlo dohromady navštívit kolem 100 tisíc lidí. Část silnic v okolí letiště bude pro běžnou dopravu uzavřená, rychlost bude na silnicích u letiště snížena na 30 kilometrů v hodině. České dráhy na koncerty vypraví zvláštní vlaky. ČTK

KRÁTCE

Bullock slaví 60

Herečka Sandra Bullock, jedna z nejžádanějších hollywoodských hvězd, ztvárňuje ve většině filmů samostatné a temperamentní ženy. Brunetka se širokým úsměvem, která dnes oslaví šedesátiny, ale nespolehá jen na svůj pěkný obličej a herecké nadání, dokázala se prosadit i jako producentka. Jejím životním krédem je spolehat se především jen sama na sebe.

Přes 40 galerií

Do festivalu Prague Art Week24 se od 5. do 8. září zapojí přes 40 galerií a výstavních prostorů v hlavním městě. Zahájí ho vernisáž Josefa Bolfa v Centru současného umění DOX a kromě výstav festival nabízí také performance, přednášky a debaty. Několik výstav se otevře na ne-tradičních místech, třeba v budově bývalé banky v Jeruzalémské ulici. ČTK

Letní hubnutí na červeném koberci – tajemství celebrit odhaleno!

Chcete **zhubnout** a vypadat úžasně v plavkách?
Takto to zvládnete bez hladu, potu a obětí.

Tyto náplasti odsávají všechny nepotřebný tuk!
ROZDÁVÁME 100 BALENÍ ZDARMA

Prázdniny jsou za dveřmi a média informují o dalších celebritách, které působivě zhubly. Jejich tajemstvím jsou profesionální náplasti, které fungují jako domácí zeštíhlující masáž. Až na to, že tato léčba nezpůsobuje nebezpečné komplikace. Náplasti jsou pohodlně bezpečné a... zdarma! Teprve nyní si můžete pořídit **balení za 0 Kč** i vy.

ROZDÁVÁME
100 BALENÍ ZDARMA!
VOLEJTE: 352 579 606



S čím si spojujete letní prázdniny? Pohodové procházky v přiléhavých šortkách a vzdušných topech? Bezstarostné koupání ve skrovných bikinách? Nebo se studem a komplexy z tukových faldíků a vypouklého břicha? Objevte tajné eso v rukávu hvězd, jejichž „plážové“ fotografie vypadají vždy bezchybně. Jedná se o moderní zeštíhlující náplasti 3 v 1, které:

- Zrychlují metabolismus** tím, že zrychlují metabolické procesy a ➔ přeměňují tukové buňky na energii. Proto zhubnete i bez přísné diety a cvičení.
- Spalují tuk** tím, že odstraňují přebytečné tukové ➔ buňky a blokují ukládání nového tuku.
- Stabilizují váhu**, pokud je vaším strašákem jo-jo efekt, ➔ nemusíte si s ním už dělat starosti. Náplasti stabilizují vaši chuť k jídlu a nastartují váš metabolismus. Díky tomu zůstanete štíhlí po mnoho dalších let.

Lepší nabídku nenajdete:



Zavolejte a získejte balíček náplastí (zásoba na 1 měsíc) za 0 Kč.

„Odstraňují tuk s laserovou přesností.“

Specializované náplasti na hubnutí jsou diskrétní, pohodlnou a účinnou alternativou k dietám, cvičení a léčbě. Stimulují metabolismus v místě aplikace, takže pokud je vaším problémem vystouplé břicho, pouhým nalepením náplastí začnete odbourávat tuk právě z této oblasti. Totéž platí pro oblast ramen, zad a hýždí.

Odborník na dietetiku



Ploché břicho a štíhlý pas

Proč si celebrity vybírají průlomové náplasti? Protože používají jen to nejlepší. A začíní náplasti odsávají tuk nepřetržitě. Díky tomu si ti nejkrásnější a nejkrásnější tohoto světa udržují ideální postavu, i když paří až do rána v exkluzivních přímořských

Náplasti na hubnutí 3 v 1 jsou určeny pro lidi, kteří:

- ➔ Čeli své nadváze
- ➔ V minulosti se neúspěšně pokoušeli zhubnout
- ➔ Zažili jojo efekt
- ➔ Chcete se zbavit celulitidy a stríí
- ➔ Na dovolené chtějí zaujmout svou dokonalou postavou!

Akce:

- ➔ Zrychlení metabolismu
- ➔ Spuštění procesu lipolýzy, tj. odbourávání tukové tkáně
- ➔ Přeměna tuku na energii
- ➔ „Detoxikace“ těla od toxinů a bakterií

Účinky:

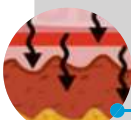
- ✓ Hubnutí
- ✓ Zeštíhlení obličeje, paží, břicha, pasu, hýždí a stehen
- ✓ Zbavení se přebytečné vody z těla
- ✓ Vyhlazení a zpevnění pokožky

letoviscích a neštití se lahodného jídla. Důležité je také pohodlí a diskretnost. Snadná aplikace náplastí a její neviditelnost pod oblečením zajišťují, že nepřekáží při dlouhých túrách ani při odpočinku na lehátku. Ať děláte cokoli, **každý den vám náplast rozpustí nežádoucí tuk z těla.** Navíc doporučení od špičkových odborníků. Důmyslná technologie hubnutí byla vyvinuta s maximální péčí a kvalitními ingrediencemi. Není tedy divu, že revoluční metodě důvěřuje tolik celebrit.

Hubněte jako hvězda: efektivně a ZDARMA



Nalepte inovativní náplast na čistou pokožku



Účinné látky okamžitě pronikají do krevního oběhu a spalují nepotřebný tuk



Zaznamenáte úbytek hmotnosti, zeštíhlení břicha a stehen a redukci celulitidy

NEJEDNÁ SE O TISKOVOU CHYBU.
Rozdáváme 100 balíčků náplastí na hubnutí ZDARMA. ZAVOLEJTE NYNÍ.
Kdo dřív přijde, ten dřív mele!

„Moji přátelé mě na ulici nepoznávají.“

Jakmile jsem se o těchto náplastech dozvěděl, rozhodl jsem se objednat tři balení a udělal jsem dobře, protože vím, že kvůli rekordním prodejům je nyní problém s jejich dostupností. Ztratil jsem impozantní množství váhy, aniž bych změnil svůj životní styl. Obrovské břicho, celulitida na stehnech a povislá kůže zmizely. Na dovolené jsem chytala obdivné pohledy!



Emma 41 I., Oklahoma City

Poslední šance získat produkt za 0 Kč - nepropásněte ji!

Náplast jednoduše nalepte na oblast, kterou chcete zeštíhlit, a specializovaný přípravek rozpustí tuk a vypudí ho z vašeho těla, čímž vám zajistí požadovanou postavu. V zahraničí byly náplasti vyprodány během několika dní. Stejně by tomu mohlo být i u nás, takže neotálejte, vezměte telefon a zavolejte hned.

OBJEVTE SÍLU NÁPLASTI, KTERÁ VÁM UMOŽNÍ HUBNOUT BEZ PŘESTÁVKY, ZATÍMCO BUDETE ODPOČÍVAT NA DOVOLENÉ.



Zavolejte: 352 579 606

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

Prvních 100 lidí, kteří se ozvou do 16.08.2024, obdrží od výrobce **100% náhradu!**

*Následující produkt je kosmetický přípravek a není určen k diagnostikování, léčbě ani prevenci jakýchkoli nemocí. Předkládaný obsah nepředstavuje lékařskou radu a nemůže nahradit konzultaci s odborníkem. *Tento reklamní článek je založen na fikci a jakákoli podobnost se skutečnými osobami, místy nebo událostmi je čistě náhodná. *Účinky používání produktu závisí na individuálních dispozicích uživatelů a mohou se lišit. Informace uvedené v článku o účincích a rychlosti působení produktu nepředstavují záruku prodávajícího o jeho vlastnostech.

Marpo přichází jako cowboy

Otakar Petřina ml. alias Marpo je na české hudební scéně známý už léta i se svou kapelou Troublegang. V Mekce americké country, v Nashvilu, natočil novou desku s názvem Cowboys & Dreamers. Pokřtí ji na koncertě 17. srpna v pražských Ledárnách Braník.

Přiznám se, že čistě country album mě překvapilo.

Country muziku poslouchám už nějakých deset dvanáct let. Ale původně moderní americké country, až časem jsem se dostal i k tomu staršímu jako Waylon Jennings nebo Johnny Cash. Na albu Dead Man Walking už prvky country taky byly a tři roky stará deska Backwoods Bred byla country i blues hodně ovlivněná. Takže jde jenom o logické vyústění toho, že jediný žánr, který poslouchám, je country, a má tvorba k tomu víc a víc směřovala.

Můžete porovnat pozici country v Česku a v Americe?

V Americe je to jeden z nejprodávanějších a nejnavště-

vovanějších žánrů. Teď nedávno dokonce zpěvák George Strait na stadionu v Texasu překonal světový rekord v návštěvnosti, tam bylo asi 110 tisíc lidí, to je úplně šílený. V Česku to mělo nějakou minulost, ať už je to Druhá Tráva, Pavel Bobek, nebo Michal Tučný, kde to je trampská tradice, americký country spíš založený na kovbojství a na jejich historii, teď už je to u nás spíš táboráková záležitost. V tomto mi přijde, že bohužel u nás nemá takovou základnu, že tuto hudbu dělala generace Pavla Bobka a Roberta Křesťana, ale podle mě v tom nikdo tak nepokračoval. Tak doufám, že já budu jeden z těch dalších průkopníků, který na ně naváže.

Vznikalo album stejně jako minulé, nebo bylo potřeba systém práce nějak upravit, třeba kvůli frázování textů?

Jelikož jsem bubeník, frázování textů nebo obecně hrát si s rytmem pro mě není problém. Ale spíš to bylo poprvé, kdy jsme jeli do studia a album bylo jenom z půlky hoto-



Marpo

JIŘÍ STANĚK

vé, chtěli jsme na konečnou podobu desky nechat působit Nashville, kouzlo města i energii studia. Takže jsme hodně věcí dodělávali na místě, ať už to byly texty, nebo ať to byly některé písničky úplně, opravdu jsme jeli s tím, že nám chyběly dva songy, a udělali jsme je tam. V minulosti jsme to v rámci ušetření peněz většinou dělali tak, že jsme přijeli s hotovým demáčem a ve studiu se jenom jedná ku jedné přehrál. Byl to tentokrát jiný proces, než na který jsme zvyklí, ale myslím, že se vyplatil.

Na albu máte také dva hosty, rapera Struggla Jenningse

a hudebníka JJ Lawhorna. Jak došlo k této spolupráci?

Se Strugglem jsem byl v kontaktu už asi pět let na Instagramu, začali jsme se sledovat, občas jsme si napsali, dokonce i spolupráce se už řešila. Ale v Americe to funguje tak, že když tam nejste, žádná spolupráce není, v podstatě to bylo jenom o tom přiletět. Řekl mi, že si hrozně cení, že jsem sebral odvahu udělat desku ve Státech, dát do toho peníze a že přijde do studia nám nahrát sloku. Musím říct, že to bylo neskutečné a inspirující. A vlastně člověk zjistí, že ty životy jsou velmi podobné, i když jste americká hvězda, akorát člověk vydělává jiný peníze.

Dá se říct, že jste si od něj něco vzal i do budoucna?

On uspěl v poměrně starších letech, tak spíš utvrzení, že nikdy není v životě konec. Člověk má občas pocit, že už bude konec, když mi bude 40, když už jsem zažil všechno, ale život pořád běží dál a nevíme, co nás kde za rohem čeká.

Z desky jste vypustil dva singly, máte už zpětnou vazbu?

Fanoušci na to reagují dobře a ve velkém množství, oproti třeba minulé desce. Což mě hrozně překvapilo, protože jsem se trochu bál, jak v našich krajích přijmou, když uslyší banjo nebo housle. A paradoxně na to reagují fakt skvěle.

Vaše koncerty jsou známé show a efekty. Tuto desku pokřtíte pod širým nebem v Ledárnách Braník. I tam jste si pro fanoušky připravili něco speciálního?

Myslím si, že „to bude největší, nejlepší show“, to teď píše každý do tiskových zpráv. Tak snad jen že pokud lidi fakt chtějí přijít na koncert a užít si ho, ať dorazí na nás, protože vědí, že my tu energii vždycky doručíme a že naše koncerty jsou jedny z nejšílenějších. Navíc budeme hrát skoro celé nové album, zatím k němu ani neplánujeme žádné turné, takže to bude jedinečná příležitost.

IVETA BENÁKOVÁ



Hledáme řidiče, dělníky a pracovníky do provozu. Přidej se k nám!

Pracoviště: provozovny po celé ČR

- Stabilní a jistá práce
- Pravidelná výplata a prémie
- Příspěvek na stravu a pojištění

Podívej se na naše stránky
nebo zavolej pro více informací.

👉 www.kariera.ave.cz ☎ 733 696 979



Dělají podcast v utajení

Krotitelé soundtracků. Dvojice youtuberů s hlavami v krabicích. Proč to dělají?

Máte podcast, kde „krotíte“ filmové i seriálové soundtracky, můžete nám to vysvětlit?

Zjistili jsme, že při tom obrovském množství podcastů o všech věcech světa u nás neexistuje žádný pravidelný pořad, který by se věnoval filmové hudbě takovým způsobem, který by se nám líbil. Tak jsme si řekli, že ho musíme udělat sami.

Je filmová hudba trendy?

Asi nejvíc, co kdy byla. Z filmových skladatelů se stávají popkulturní ikony, objíždějí svět se svými turné a zároveň vznikla úplná záplava různých komponovaných večerů, kdy nějaký symfonický orchestr hraje tu vánoční filmy, tu Piráty z Karibiku. Na Nemocnici na kraji města v Rudolfinu ale stále čekáme!

Nechcete prozradit svou identitu, má to důvod?

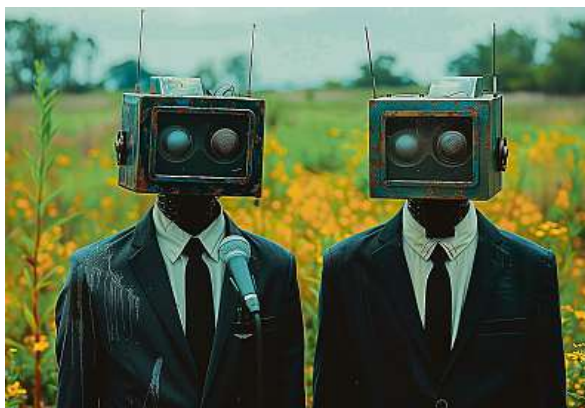
V krabicích, co máme na hlavě, máme právě různé antény a přijímače, díky kterým posloucháme soundtracky.

Jste díky inkognitu více kritičtí?

Určitě, pod pláštík anonymity se často schová nejen kritika, ale i špetka jízlivosti.

Proč dáváte takovou důležitost tomuto druhu hudby?

Filmová a seriálová hudba je velmi důležitou součástí vyprávění. Často může celý film zachránit nebo naopak zkatit. A určitě nepřeháníme, když řekneme, že někteří skladatelé filmové hudby



„Máme rádi soundtracky, a tak si o nich povídáme,“ říká dvojice fanoušků filmové hudby. Pracují však inkognito.

METRO

patří zároveň k nejlepším světovým hudebním autorům. Hlavně je ale filmová hudba velká zábava.

Jaké jsou trendy v soundtrackech, dá se to zjednodušit?

Stejně jako u populární hudby i soundtracky podléhají trendům. V posledních desetiletích je tu posun od klasického symfonického orchestru k takovému továrnímu skládání soundtracků, které jsou sice výrazné, ale ne vždy zapamatovatelné. Jejich melodii si stěží vybavíte, a už vůbec ne třeba zabroukáte. Asi nejvýraznějším představitelem tohoto trendu je Hans Zimmer.

Jakou úroveň a kvalitu mají obecně české soundtracky? Myslím tedy skladatele, ne jen playlist seskládaný z písní.

Velmi dobrou, především ty z období před rokem 1989. Skladatelé Luboš Fišer, Zdeněk Liška nebo Petr Hapka jsou ikony československé

filmové a seriálové hudby. Z těch mladších určitě vyčnívá Ondřej Soukup a dnes třeba Ondřej Brousek. České soundtracky jsou často opravdu skvělé, problém je, že je u nás nikdo pořádně nevydává.

Co socialistické soundtracky, jakou měly úroveň?

Pokud se bavíme o normalizačních seriálech, často ta hudba převyšovala ten seriál samotný. U majora Zemana, kde hudbu složil legendární Zdeněk Liška, je často až v kontrastu s topornými hereckými výkony a agitačním scénářem. Okres na severu je snad ještě horší. Zde byl skladatelem Otmar Mácha, a byť se jedná o zajímavý soundtrack absolutně, svojí mohutností neodpovídá těm banalitám, které řeší soudruh Pláteník. Největší symbióza je zřejmě u Nemocnice na kraji města, tam hudba Jana Klusáka krásně sedí k těm zdoluhavým záběrům a celkově dramatickému tématu ortope-

die, která má tu nádhernou vlastnost, že lidské tělo nejen léčí, ale z gruntu mění.

Jaké zajímavosti o soundtrackech jste vypátrali?

Zajímavostí se dá najít opravdu hodně, vlastně skoro ke každému soundtracku něco. Vtipné a smutné zároveň třeba je, že ke slavnému filmu 2001: Vesmírná odysea složil skladatel Alex North kompletní původní soundtrack, který režisér Stanley Kubrick záměrně nepoužil a vůbec mu to neřekl. North se to dozvěděl až na premiéře.

Jaký je úplně nejlepší a nejhorší český soundtrack?

Takhle to říct nejde. Určitě jsou tady prvotřídní díla, jako jsou už dříve zmínění Fišer a Liška, ale i u skladatelů, jako byl Petr Hapka nebo Karel Svoboda najdeme skvělé věci. Nejhorší soundtrack taky neznáme, není to soutěž, ale určitě je v Čechách spousta soundtracků, které prostě jen prosumí a v níkom nic nezanechají.

A zahraniční?

Podle Amerického filmového institutu je třeba nejlepším filmovým soundtrackem všech dob hudba ke Star Wars. Ten je samozřejmě skvělý, John Williams je ikona filmové hudby, a je třeba škoda, že nikdy nedělal třeba nějakou bondovku. Zajímalo by nás, jak by se s tím popasoval.

Kde vaše podcasty najdeme?

Najdete je na Spotify, ale tam je pouze část jednotlivých dílů. Zbytek si můžete předplatit na Herohero, kde nás lze i podpořit. **PETR HOLEČEK**

INZERCE

Když vás život vyhodí z rytmu, pomůžeme vám naladit zpět tu správnou notu.



Životní pojištění • Penze • Finanční poradenství

Na vás záleží

A photograph of three women laughing joyfully on a beach. The woman on the left is wearing a purple knit top and has her head tilted back. The woman in the middle is wearing a pink long-sleeved top and is also laughing. The woman on the right is wearing a light purple dress and has her head tilted back. The background shows the ocean and a clear sky. A green wavy line is drawn across the top left of the image.

“Co nám prospívá, to nás posiluje”

Zažij sílu inspirace.

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

Zjistit více:



 Moje dm-app
 dm.cz

99Naše síla pramení zevnitř66

My ženy
se inspirujeme
navzájem
dm.cz/zenskezdavi



OVONEX
Ferrum
kapky
doplněk stravy
100 ml
387 Kč
▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 02.01.2024 387 Kč
30.06.2022 399 Kč



nupreme*
Hempreme Omega
konopný olej
doplněk stravy
100 ml
299 Kč
▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 10.01.2024 299 Kč
15.11.2023 359 Kč



Značka dm
Mivolis
Omega-3 1000 mg
doplněk stravy
60 kapslí
99 Kč
1,65 Kč za 1 ks
▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 19.03.2024 99 Kč

Značka dm

Mivolis
vitamín C 1000
+ vitamín D3
+ selen depot
doplněk stravy
30 tablet
84⁹⁰ Kč
2,83 Kč za 1 ks
▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 10.11.2022 84,90 Kč



Bylinné Kapky*
Drmek
doplněk stravy
50 ml
159 Kč
31,80 Kč za 10 ml
▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 12.04.2023 159 Kč

* Tento produkt není k dostání ve všech prodejnách.
Dostupnost doporučujeme ověřit v aplikaci
Moje dm nebo v online shopu dm.cz.



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

KRÁTCE

Rekordní

Zelené elektrárny firmy ČEZ v prvním pololetí vyrobily téměř 1,4 terawatthodiny elektřiny, což je meziročně o 4,7 procenta více. Zároveň jde o nejvíce elektřiny z vody, slunce a větru za posledních jedenáct let. V Česku se obnovitelné zdroje podílejí na produkci elektřiny 14 procenty. **ČTK**

Pracovní „pohotovost“. Lidé se neumějí odpojit

Někteří lidé sledují a reagují na firemní e-mailovou a další komunikaci i během volna. Naposledy dostala příkaz odpojit se a o dovolené odpočívat i naše kolegyně Tereza.

Momentálně hýbe světem zaměstnanců ministerský nápad, že by si lidé sami určovali pracovní dobu. Zdá se však, že větším problémem je, aby lidé dokázali vypnout a nabrat síly i v době, kdy nepracují a kdy si dokonce berou zákonem vymezené volno „na zotavenou“.

Hlavně aby mi nic neuteklo, problém šéfů i nešéfů

Být v pohotovosti takzvané 24/7 na všech firemních kanálech, od e-mailů po komunikační aplikace, to není problém jen šéfů, kteří mají pocit, že jsou nepostradatelní a bez nich by se zhroutil svět. I když to po nich nikdo nevyžaduje, sledují firemní dění, a reagují na ně také mnozí zaměstnanci. A to i o víkendech, dovolených nebo svátcích, kdy jejich povinnosti zůstávají ostatní. I ti mají pocit, že by jim něco v rámci práce uteklo. Často si neuvědomují, že tak během volna moc sil nenaberou.

Aktuální průzkum serveru Platy.cz ukázal, že značné části zaměstnanců v Česku to nedá, a ve svém volnu kontrolují e-mail a vyřizují naléhavé



Kontrolovat pracovní e-maily a zvedat telefonáty od nadřízených v době, kdy už „padla“ nebo kdy jsme na dovolené? Více než polovina z nás se neumí od pracovních povinností oddělit.

METRO

VÍTĚZÍ 14 DNÍ

36

Tolik procent lidí si bere dovolenou o délce dvou týdnů. Čtyři a více týdnů volna v jednom kuse je pak záležitost asi jedné pětiny zaměstnanců. Jen jeden týden si letos v létě vezme 12 procent.

nadřízený volá podřízenému na služební, nebo soukromé číslo. Pro pracovní mobil platí, že ho člověk zvednout musí, ale zase jen v pracovní době. O dovolené ho může nechat směle vyzvánět. Pokud používá člověk i soukromý mobil, nemusí ho v žádném případě firmě sdělovat.

Zrušili vám dovolenou? Máte právo na kompenzace

Platí však, že z naléhavých důvodů může zaměstnavatel pracovníkovi jeho dovolenou přerušit. Současně je však zaměstnavatel povinen nahradit veškeré náklady, které tím odvolanému zaměstnanci vzniknou. Například když si musí zakoupit letenku a ta původní mu propadne nebo stornovat bez náhrady domluvený výlet. **PAVEL HRABICA**

nost. Což je ale mýlka. To, že nezvednete během dovolené telefon nadřízenému, znamená, že by na vás čekal nějaký postih. Takže není ani povinnost trávit dovolenou tam, kde je signál. Navíc je také rozdíl mezi tím, jestli

INZERCE

Korunka

Není o co hrát?

Vyhraje v Korunce Raketu

50 MILIONŮ!

korunka.eu

2x denně, jen za 30 Kč.

„Otékala jsem, přibírala jsem na váze a trávila jsem hodiny na záchodě...

Ted' si nevzpomínám, co je to nadýmání a zácpy!“

Než znovu sáhnete po projímadle nebo pilulce na pálení žáhy, přečtěte si příběh **paní Lenky J. (73)** z Havířova, která naučila svá střeva a žaludek skutečnou školu přežití. Naše hrdinka nám prozradí, jak se vypořádat s trávicími problémy bez restriktivní diety a poškození trávicího systému.

Když se u paní Lenky J. (73) z Havířova objevily žaludeční potíže, žena se dostala do začarovaného kruhu a snažila se jich zbavit sama. Testovala domácí způsoby na nadýmání, plynatosti a zácpy, brala projímadla a nakonec jí úplně přestal fungovat trávicí systém...

„U nás ve Slezsku každý rád jí. Roláda s knedlíkem, vepřové koleno, kozi bradu a další takové jídla, a je samozřejmě, že je to všechno těžké. Některým to nevadí, ale moje břicho se nafoukalo jako balón, i když jsem snědla jen trochu oběda. Cokoli jsem snědla, bolela mne játra, řihalo a páliło, jako by mi někdo pálił ohněm v jícnu. Můj manžel zuřil, protože jsem mohla půl dne sedět na záchodě a blokovat koupelnu. Kolikrát jsme se někde zpozдили, protože jsem se nemohla vyprázdnit. A moje břicho bylo tak nafouklé, že jsem si nemohla zapnout žádnou sukni.

Nevědomě jsem se otravovala

Pomyslela jsem, že musím začít držet nějakou dietu, jinak budu úplně vyčerpaná. Ale už po 3 dnech jsem toho měla dost – cítila jsem se ještě hůř. Tak jsem si nakoupila různé bylinky a čaje. Nic mi nepomáhaly, a já to do sebe už nedokázala nalévat. Můj močový měchýř bolel a moje střeva se zdála nehybná. Tak mě napadlo jíst sušené švestky a popíjet kefirem, protože je prý dobrý na trávení. Ach jo... Když mě na procházce donutilo, škoda mluvit o tom, co bylo dál. Cítila jsem se tak zahanbeně, že jsem skončila s kombinováním.

A pak jsem začala brát různá projímadla. Něco pomohlo, na chvíli to lepší, ale za jakou cenu! Ve střevech mě mačkalo a bublalo jako v hrnci s vařící vodou! No, ale jsem se bez nich vůbec nemohla obejít, tak jsem je brala dál. A tehdy jsem se dostala do problémů... Bolelo mě břicho, bylo tvrdé jako kámen. V boku mě píchalo, lekla jsem se, že mi selhala játra nebo něco jiného. Až jsem jednoho dne měla takové zkroutení střev, že mě odvezli do nemocnice.

Přísná dieta po zbytek života?

Lékař se zeptal, jestli to myslím vážně, že беру tato projímadla. *Užíváním projímadel jste si podráždila žaludek a střeva a zabila veškerou bakteriální flóru nezbytnou pro správné trávení. Zjednodušeně řečeno, váš trávicí systém je v hrozném stavu, sotva může fungovat. Ještě déle a došlo by k trvalému poškození sliznice nebo úplně neprůchodnosti střev! Zácpy, plynatosti, píchání v ját-*

rech, reflux a bolesti břicha jsou důsledkem zbytků jídla a toxinů, které zůstávají ve vašich střevech. Tělo je otrávené a právě jste přilila oleje do ohně! Bála jsem se toho, že budu navždy odsouzena k požívání kojenecké výživy. Naštěstí mi lékař doporučil vyzkoušet nový, v zahraničí oblíbený, přípravek na zácpy. Sice zatím není k dostání u nás v lékárnách, ale můžete si ho snadno objednat u výrobce.

Nemusíte držet dietu, klidně můžete jíst to, co obvykle jíte. Jen prosím pravidelně používejte tento přírodní přípravek. *Nejedná se o obyčejné bylinné tablety, ale o inovativní probioaktivní formuli proti zácpě. Jemně čistí střeva od usazenin a škodlivých bakterií, reguluje sekreci trávicích šťáv a regeneruje stěny trávicího systému. Obsahuje extrakt z benediktinského cnikusu, který obnovuje sliznici a správnou mikroflóru ve střevech, zrychluje metabolismus a odstraňuje zácpy, nadýmání, plynatosti, koliky. Extrakt z kustovnice čínské a vzácné odrůdy Euterpe oleracea čistí střeva a játra od toxinů, zlepšuje imunitu a fungování celého těla. Přestanete otékat a mít bolesti břicha. A především zmizí problémy s vyprazdňováním, pálením žáhy a zažívacími potížemi po jídle.*

Konečně dlouho očekávaná úleva!

Řídila jsem se radami lékaře a objednala jsem si tento přípravek. Jakmile jsem zahájila kúru, hned jsem se cítila lépe! Břicho jsem měla méně nafouklé, nechodila jsem těžce a otekla jako sud. Jedla jsem, co jsem chtěla a vůbec jsem se nehlídala. Nechci tady moc mluvit, ale i když jsem snědla oběd a dala si nášup, a taky jsem snědla dva kousky koláče se sýrem, to byl klid [smích]. Žádných ošklivých plynatosti nebo nadýmání. Bylo mi tak nějak lehce, úplně jinak než po těch předchozích excesech. Na záchodě vše funguje jak má. Už tam nemusím vysedávat po celých dnech.

Po 5 dnech bolesti břicha byly úplně pryč a pálení žáhy už mě netrápí. Dokonce po káfičku nebo cukrovím. Můj manžel mi tento přípravek poděbává, protože mi závidí, že po jídle ani trochu neřihám. Ale, co je lepší – nejenže jsem se zbavila trávicích problémů, ale navíc jsem zhubla 4,5 kg! Moje břicho je mnohem menší. A vidím, že váha stále klesá. Ted' si teprve můžu užívat!“

Zapomeňte na trapné neduhy

Díky kúře Ensim Comfort MAX se jednou provždy zbavíte všech gastrointestinálních potíží a problémů s vyprazdňováním. Znovu získáte lehkost života a budete si jídlo opět užívat.



Paní Lenka J. (73) z Havířova

S probioaktivní formulí ENSIM COMFORT MAX ZA POUHÝCH 5 DNŮ:

Zbavíte se zácep, průjmů, nadýmání, plynatosti, koliky, pálení žáhy, píchání v játrech a všech zažívacích potíží

Pouze do 29.07.
o 100%
levnější!!

Zregenerujete trávicí systém a obnovíte bakteriální mikroflóru

Zrychlíte si metabolismus

Budete regulovat rytmus vyprazdňování

Detoxikujete a vyčistíte své tělo od toxinů

Snížíte břišní obezitu až o 2-3 velikosti

A to vše je v 100% přírodní a bezpečné pro váš trávicí systém!

VELKÁ UVÍTACÍ AKCE!

Inovativní kúra na zácpy Ensim Comfort MAX se právě začala prodávat také v České republice! Výrobce proto připravil unikátní uvítací propagační akci, ve které si můžete kúru vyzkoušet zcela **ZDARMA!**

Pospěšte se! Pouze nyní máte šanci získat jedno ze **60 bezplatných balení** probioaktivní formule proti zácpám **Ensim Comfort MAX!**

Zavolejte do 29.07.2024 a využijte jedinečnou příležitost! Dostaňte balení tablet Ensim Comfort MAX **za 0 Kč.** Rozhoduje pořadí přihlášek.

Zavolejte: 576 201 944

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

PLAY

Festivaly

Hudební léto patří festivalům. Prý jich letos bude v Česku kolem dvou set, i když je fakt, že se dnes často za festival prohlašuje kdejaká akce, kde vystoupí víc než dvě kapely. Tento víkend patří jubilejní 30. Benátské! s Impulsem a včera odtud Ráááádio vysílalo speciální narozeninový program s koncerty Yo Yo Bandu a Jelenů.

Je zajímavé pozorovat, jak se festivaly v čase mění. Letos jsem třeba viděl kdysi legendární Portu. Už dávno to není festival tramské a folkové písně, který ovládal obří Lochotín. V Les-

„Diváci museli sledovat kapely z krytého výčepu. Vypadali spokojeně.“

ním divadle v Řevnicích jsem místo liščích ocasů a koltů proklatě nízko u pasu viděl písničkářské folk rockové nebo soft rockové kapely. Dávni příznivci trampingu by nejspíš zaplakali. Viděl jsem i pár malých festivalků. Třeba Valdecký léto. To je typ přehlídky, která stojí a padá s partou nadšenců a zisk jde na bohubilý účel. Vybrala se docela

slušná částka na místní rodinu s tragickým osudem. Jenže stačí špatné počasí, a příští rok už takový festival nemusí existovat. Snad tak nedopadne promoklý Riverfest v Českém Šternberku. Diváci museli sledovat kapely z krytého výčepu, ale vypadali spokojeně. Užil jsem si i hvězdami nabitý festival Rock For People. Pokud po ránu nevyspáváte kocovinu, můžete se tu zúčastnit i pár přednášek nebo menších přehlídek okrajových žánrů a to je fajn. Trochu míň mě baví, že některé festivaly nabírají rozměr blížký matějské pouti. Na druhou stranu – festival jako forma rodinné zábavy? Proč ne?



IMPULS
JOSEFA VLČKA

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

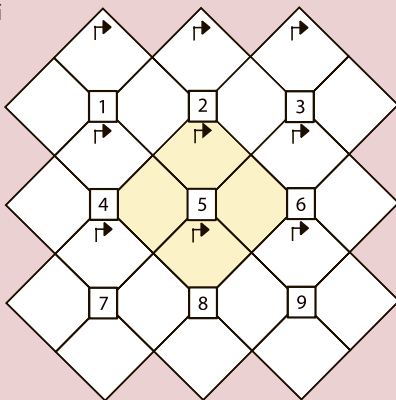
2	1	4	8	3	6	5	7
6	8	2	5	7	1	3	4
9	8	2	4	1	6	7	5
4	6	9	8	3	1	5	2
7	1	6	9	8	3	5	4
3	2	5	6	4	7	1	9
1	3	8	6	5	4	7	2
6	4	1	2	8	3	5	7
8	5	3	1	7	9	2	6

ŘEŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: KILKY

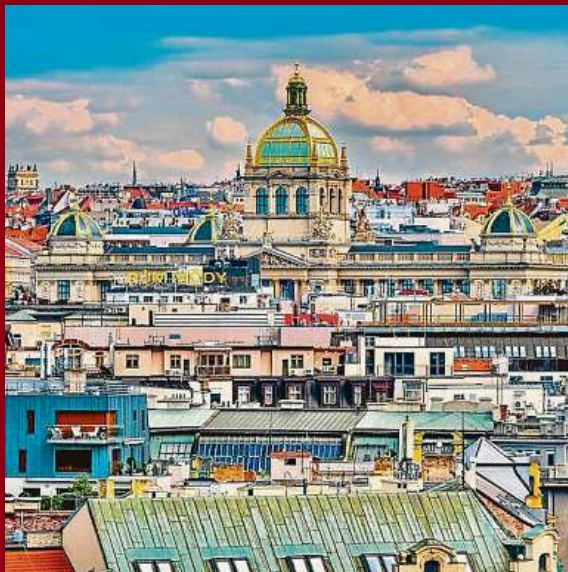
LUŠTĚNKA

Slova vpisujte okolo číslice doprava, první písmeno je vždy nad číslicí.

1. sloužící k žeti
2. pletiva pod kůrou
3. opak „lichý“
4. cyklus (zast.)
5. tajenka
6. směrem níže
7. oblíbený nápoj
8. nedělitelná dvěma
9. Lechové (náčelníci)



@mojemetro



Odkud hledíme k Národnímu muzeu? Prozradí vám to závěrečné tři tagy. #praha #awesome_phototrip #prag #mojemetro #fotimecesko #krasnápraha #leicaphotos #praguelife #streetofprague #majnarodni #obchodnidumma #terasamaj. Za prima fotku děkujeme @miroslav.kopriva.prague.

#METROTAG

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

TĚŽKÝ ŽIVOT KNIHOMOLŮ #20

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



● Zastavte přetrvávající infekci a získejte zdravou pokožku.

ORIGINÁLNÍ EPSOMSKÁ SŮL odstraňuje mykózu

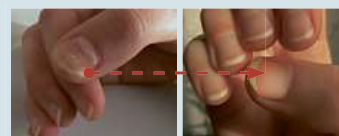
Je to fakt: tento inovativní antimykotický přípravek dokáže vyřešit hned několik vašich zdravotních problémů najednou! Okamžitě eliminujte kandidózu a zbavte se nadýmání, zácpy, průjmu, letargie a únavy, příznaků kožních alergií, náchylnosti k infekcím, a dokonce i sklíčenosti a zápachu z úst! Drtivá většina klientů potvrdila, že 1 koupel v epsomské soli denně stačila na boj s nesnesitelnými potížemi!

Je vaše pokožka podrážděná, zarudlá, objevují se na ní puchýře a nepříjemné příznaky doprovází úporné svědění? Mohlo by se jednat o mykózu! Bez ohledu na to, jak dlouho s těmito neduhy bojujete, máte šanci s nimi bojovat - v pohodlí svých domácích lázní. Po relaxační koupeli v léčivé epsomské soli vás nebudou trápit nepříjemné kožní problémy, průjem, svědění a pálení kůže, lupy, apatie ani bolesti hlavy. Ať už se škodlivé patogeny projeví v podobě plísni nohou, nehtů, genitálií nebo hluboko usazených plísni, budete s nimi nadobro bojovat. Abyste se již nikdy nemuseli obávat akutních následků infekce.

„Moje ruce a nehty jsou opět krásné.“

„Říká se, že upravené ruce jsou vizitkou ženy. Přesto moje vypadaly po mnoho let příšerně, nehty jsem měla zažloutlé a lámavé, kůži červenou a strupovitou... I když se mi podařilo příznaky dočasně zmírnit, problém se stále vracel. Až jsem nakonec začala používat relaxační koupele s epsomskou solí! Dnes jsou mé nehty opět lesklé a pokožka na rukou sametově hebká. Po mykóze nezbyla ani stopa!“

Martina, 43 let



Nejsilnější epsomská sůl dostupná v Evropě - k dostání za 0 Kč!

Odborníci potvrzují, že pravidelné zdravotní koupele v koncentrované epsomské soli se sirnými prvky a hořčíkem jsou mimořádně účinným řešením kožních a plísňových problémů - účinnost minerálů vstřebaných přímo pokožkou během horké koupele dosahuje až 96,7 % a umožňuje úplnou eliminaci plísni a choroboplodných zárodků, které otravují vaše tělo. Proto se již od první koupele zbavíte pocitu pnutí a svědění kůže, vyrážek, podráždění, puchýřů, žloutnutí nehtů, nadměrného pocení, nepříjemného zápachu nebo šupinaté kůže.

Porazte mykózu - získejte zdravou pokožku, silné nehty a skvělý pocit pohody!

„Koupele v epsomské soli poskytují široké spektrum zdravotních účinků, působí na několika úrovních současně: epsomská sůl působí detoxikačně (odstraňuje toxiny a nečistoty z těla a povrchu kůže), protizánětlivě (zmírňuje podráždění), protiplísňově (potlačuje růst plísni a omezuje plísňové infekce) a také hydratačně, regeneračně, odstraňuje svědění, napětí a nepohodlí.“

expert
MedicReporters



Pouze nyní - získejte koncentrovanou epsomskou sůl **zdarma!**
Volejte: 277 279 595



KOSMETIK
HIT 2024

„Zbavila jsem se svědění, nadýmání a depresivních stavů.“



Paní Jana je jednou z tisíců lidí v Evropě, kteří si zdarma vyzvedli kvalitní epsomskou sůl a během chvíle se zbavili nepříjemných plísňových infekcí, vyrážek, podráždění kůže a znetvořujících černých skvrn na nehtech.

„1 dávka tohoto fantastického přípravku do koupele stačila k odstranění zánětu na nohou a rukou, zklidnění trávicího systému a zlepšení celkové pohody. Moje nehty získaly zpět svou zdravou barvu, přestaly se štěpit, zmizel nepříjemný zápach a neustálé svědění. Dnes už každého nakazím dobrou energií a ne patogenními plísněmi!“

Působí proti mzkóze již od prvního použití!

JEDINEČNÁ PŘÍLEŽITOST

Zavolejte hned, než vás předběhnou ostatní! Získejte originální epsomskou sůl za 0 Kč na telefonním čísle:

277 279 595

Použijte
nejkvalitnější
epsomskou sůl
a dejte sbohem:

- ✓ Kožní léze, vyrážky a zarudnutí
- ✓ Plísni rukou, nohou a nehtů
- ✓ Přetrvávajícím svěděním
- ✓ Bolesti břicha, plynatosti, průjmu a zácpy
- ✓ Žloutnutí, lámavost a křehkost nehtů
- ✓ Pocitům ospalosti, apatie, depresivním stavům



„Kůže je zdravá, svědění a pálení ustalo.“

„Díky epsomské soli se ze všech škodlivých hub stanou druhy na pokraji vyhynutí! Mně stačilo jen několik koupelí, abych se zbavila červených, suchých skvrn na kůži, svědění, pálení i bolestí břicha a opakovaného nadýmání.“

Miroslav, 58 let



OMEZENÁ NABÍDKA!
Poslední balení
epsomské soli
ZDARMA čekají.↓

ZBAVTE SE MYKÓZOU BĚHEM OKAMŽIKU

Prvním 100 lidem, kteří zavolají do 16.08.2024, bude poskytnuta **100% REFUNDACE.**

ZÍSKEJTE KONCENTROVANOU EPSOMSKOU SŮL ZA 0 Kč!

ZAVOLEJTE: 277 279 595

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

*Následující produkt je kosmetický přípravek a není určen k diagnostikování, léčbě ani prevenci jakýchkoli nemocí. Předkládaný obsah nepředstavuje lékařskou radu a nemůže nahradit konzultaci s odborníkem. *Tento reklamní článek je založen na fikci a jakákoli podobnost se skutečnými osobami, místy nebo událostmi je čistě náhodná. *Účinky používání produktu závisí na individuálních dispozicích uživatelů a mohou se lišit. Informace uvedené v článku o účincích a rychlosti působení produktu nepředstavují záruku prodávajícího o jeho vlastnostech.

SUDOKU: DALŠÍ NAJDETE NA WWW.SUDOKU.CZ

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

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



„Byl to boj,
ale tchyně
konečně odjela.“

JAROSLAV PAULÍK
Facebook

POČASÍ

DNES

25/29 °C

ZÍTRA

27/31 °C

NEDĚLE

26/30 °C

PONDĚLÍ

24/28 °C

Teplotní rekordy: ↓ 7,9 °C (1958) ↑ 35,0 °C (1782) Bio: ❤️ ❤️ ❤️



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

FOTO: 2x AP

ČT1



20.15 Doktor Martin 2 (12)
V kurníku. Seriál (ČR/SR, 2015).
Hrají: M. Donutil, J. Čvančarová, N. Lichý, G. Marcinková

21.10 Všechnopárty
Hudební skladatel, zpěvák a politik Michael Kocáb v zábavné talk show Karla Šípa. Dále účinkují: P. Kostka a F. Antonio

22.05 Hercule Poirot XII
Detektivní film (VB, 2009)

23.35 Toulavá kamera
Mozaika z regionů

00.10 Objektiv

ČT2



20.00 Borsalino
Krimidrama (Fr./It., 1970). Dva gangsteři, jedna žena a příliš malá Marseille. Hrají: J.-P. Belmondo, A. Delon, C. Rouverolová, F. Christopheová. Režie J. Deray

22.05 Samuraj
Krimidrama (Fr./It., 1967). Hrají: A. Delon, N. Delonová, C. Rosierová, F. Périer. Režie J.-P. Melville

23.50 Půlnoční muž
Krimithriller (USA, 1974). Hrají: B. Lancaster, S. Clarková, C. Mitchell, M. Woodward

01.45 Dalglish

NOVA



20.20 Raftáci
Komedie (ČR, 2006). Chtějí balit holky, a místo toho je čeká noční můra všech teenagerů – dovolená s rodiči! Hrají: V. Kotek, J. Mádl, V. Freimanová, P. Tomicová. Režie K. Janák

22.40 Konečná
Akční film (USA, 2013). Hrají: A. Schwarzenegger, F. Whitaker, R. Santoro, E. Noriega. Režie K. Jee-Woon

00.50 Kriminálka Miami X (15, 16)
Krimiseriál (USA, 2011). Hrají: D. Caruso, A. Rodriguez, E. Procterová, J. Togo

PRIMA



20.15 Kdo se ptá?
Intuice, štěstí a základní vědomosti, to jsou ingredience, které potřebují soutěžící v nové zábavné televizní show Kdo se ptá?

21.20 Máme rádi Česko
Zábavný pořad Máme rádi Česko opět prověří nejen znalosti diváků, ale především vědomosti českých celebrit

23.05 Ano, šéfe!

00.15 Policie v akci
Čtyři případy, čtyři lidské osudy

01.10 Policie Hamburk XIII (6, 7)

ÓČKO



17.00 New Music Radar

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

18.15 Óčko hity

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

metro

Vydává: MAFRA, a. s., Karla Engliš 519/11, 150 00 Praha 5, IČ: 45313351, www.metro.cz. Kontakty: 225 065 111, dopisy@metro.cz, jmeno.prijmeni@metro.cz. Redakce: šéfredaktor - Petr Holčáček, zástupce šéfredaktora - Šimon Merta. Tisk: Tiskárna ABC ČR, člen IF ABC. Inzerce: sales@metro.cz, inzerce@metro.cz, 225 065 120. Tisk: mafraprint - Praha a Olomouc

• Evidenční číslo MK ČR E 16400, ISSN 1211 - 7811. Distribuce: PNS, a. s. Vychází denně v pracovních dnech. © MAFRA, a. s., 2024 nebo uvedení dodavatele obsahu. Jakékoli užití a šíření částí nebo celku obsahu deníku METRO (včetně jejich překladu) bez písemného svolení vydavatele je zakázáno.

SUPERPRODUKTY v rámci LETNÍ CENOVÉ NABÍDKY!

Geniální produkty, které vám mohou usnadnit každodenní život, pomohou vám pečovat o vaši kondici a krásu, aniž byste opustili domov, a ušetří váš čas i peníze.

Nabídka
jen do 29.07!
Pouze pro
130 lidí.

Karobový bylinkový olej na PROBLÉMY SE SLUCEM!

Bylinná receptura vytvořená bylinkáři z Kazachstánu před 200 lety! V jiných zemích zatím neznámá. Jedinečná kombinace 6 bylin z divokých oblastí Kazachstánu pomůže odstranit **všechny problémy se sluchem za 7 dní**. Všechno, co musíte udělat, je dát si **3 kapky tohoto výjimečného oleje** do každého ucha dvakrát denně.

- Pomůže v jakémkoli stadiu ztráty sluchu
- I na **tinnitus** a **ucpané uši**
- Přírodní a bezpečná receptura



200 let stará receptura
NA NEDOSLYCHAVOST!

Hloubkové čistící náplasti na tělo

Japonské fyto-detoxikační náplasti na celé tělo, založené na starověké bylinné receptuře. Jsou nasyceny rostlinnými fytoextrakty, které pod vlivem tepla aktivují meridiány na ploškách chodidel odpovědné za správnou činnost orgánů. **Jako magnet vytahují z těla škodlivé toxiny**, chemikálie a těžké kovy, detoxikují střeva, játra, ledviny a klouby. **Budete lépe spát, mít více energie**, zhubnete a zlepší se vaše pohoda!

- Setné k pokožce – nezpůsobují alergie
- **Obnovují vitalitu** a zlepšují imunitu
- Na revmatismus, artritidu, nespavost, zácpu, migrény, otoky, alergie, chrapt...



Brýle pro jízdu v noci

Chrání před oslněním, odlesky a světlo-mety. **Navrženo pro nošení s dioptrickými brýlemi i bez nich**. Zvyšují ostrost vidění za nepříjemné oslňujícího světla, v mlze, po setmění, a v noci. Zvyšují kontrast a rozjasňují obraz. Za vzor sloužila vojenská technologie. Nenahraditelné pro jachtaře, rybáře a cyklisty.

- **Eliminují 99 % odlesků a oslnění**
- **100% UV ochrana**
- Odolné proti rozbití
- Univerzální unisex fazona



Teleskopický malý dalekohled

Profesionální optika 50x60 poskytuje široké zorné pole a obrovské nastavení blízkosti až do 8 km. Prizmatická technologie NASA BaK-4 vytváří **vyšší kontrast a křišťálově čistou ostrost obrazu**. Díky superjasným prizmatickým čočkám s příkrovky NoReflex a FogStop **uvidíte vše na dosah ruky během dne, v noci, na slunci a v mlze!** Díky stativu a nástavci na smartphone můžete dělat **ostré fotografie a videa** na zápase, koncertu nebo venku.

- **Nastavení blízkosti od 50 m do 8 km!**
- Vodotěsné, protiskluzové tělo
- Ultralehký, vejde se do kapsy!
- Zdarma: popruh na zápěstí, stativ, nástavec na smartphone, čistící utěrka, pouzdro



Regenerační gelový obklad na hořestivé klouby

Stará bylinná receptura z daleké Sibiře, založená na unikátním složení rostlinných bioextraktů, bohatých např. cennými fytonidy, laktony a terpeny. Tyto látky mají protizánětlivé vlastnosti a potlačují bolesti kloubů, čímž **přinášejí okamžitou úlevu**. Receptura **obnovuje poškozenou chrupavku** a obnovuje viskoelastickou konzistenci synoviální tekutiny, takže kosti se o sebe neotírají a pohyby jsou hladké a bezbolestné.

- ✓ **Zmírňuje bolest**, štípání, ztuhlost i otok
- ✓ **Posiluje klouby**, chrupavky a šlachy
- ✓ **Při revmatismu, ischiasu, lumbago, artróze**



Magneto-turmalinové boxerky na potence

Díky hlubokému biomagnetickému působení a FIR vlnám **odstraňují problémy s erekcí** a neúplným ztopořením za pouhých 7-9 dní. Po 14 dnech **nošení zlepšují mikrocirkulaci v kavernózních tělesech penisu**, způsobují regeneraci erekčního mechanismu a zvěštní do jeho genetických schopností.

- Zvětšení až o 4,5 cm na délku a 37 % na obvodě
- **Biomagnetická masáž** oxydčuje, dodává energii a uvolňuje stres
- Podporuje činnost **močové soustavy a prostaty**

Patentovaný materiál s přídavkem 7856 turmalinových mikročástic vyzařuje záporné ionty a zdravé infračervené vlny FIR, **očisťuje krev, oxydčuje a posiluje svaly**.

3sekundový odblokovací pro sifony, umyvadla a dřezy

Uvolní i ty nejvíc znečištěné odtoky v umyvadle, ve dřezu, ve vaně, ve sprše nebo v záchodové míse během 3 sekund! Zapomeňte na boj s gumovým zvonek a chemickými prostředky, které rozežirají potrubí (při dlouhodobém používání vám zaplaví koupelnu nebo kuchyň)! Pomocí vysokotlaké technologie **vytlačí všechny zácpy**: z vlasů, usazenin z mýdla, papíru nebo zbytků jídla! Žádné úsilí ani placení instalatérů.

- **Neobyčejně snadné použití** – okamžitý efekt!
- Žádné cákání, žádné chlístání, žádný nepořádek a žádné dodatečné náklady
- **10x účinnější** než ruční gumové zvony, tekutiny, granule
- Neutralizuje nepříjemné pachy

Ultra silné 5sekundové nano lepidlo

Toto není obyčejné lepidlo! Je to **tekutý konstrukční plast**, který drží všechno pohromadě! Opraví a utěsní šperky, dýmky, hračky, kabely, pásky, kabelky, brýle, květináče za **méně než 5 vteřin!** Vestavěná UV lampa rychle vytvrzuje pojivo a vytváří **nerozbitný spoj**.

- Na **všechny materiály**: plast, dřevo, keramiky, kov, sklo
- **Jednoduchá a pohodlná aplikace**: ve formě pera
- Můžete jej vložit do kapsy!

Na opravách ušetříte nemalé peníze!



Fytoformula proti inkontinenci moči

Přírodní komplex účinných látek pro zdraví močového ústrojí **utěšuje močový měchýř, regeneruje a posiluje svaly pánevního dna**. Sníží počet návštěv toalety a prodlužuje čas mezi jednotlivými močením. **Chrání před skvrnami na oblečení**, trapným zápachem, bolestivým tlakem na močový měchýř a **nekontrolovaným únikem** při cvičení, smíchů či kašli.

- Žádná cvičení, diety ani zákroky
- **Pro ženy každého věku**, i po těhotenství
- Obnovuje plnou kontrolu nad močovým měchýřem



Pás na mytí a masáž 2v1

Bleskové a bez námahy umyjete celé tělo (záda, krk, paže, boky) ve sprše nebo při koupání ve vaně! Už se nemusíte ohýbat a kroutit rukama! Bodliny jemně **odstraní nečistoty, odumřelou pokožku** a přebytečný kožní maz, vyčistí póry a vyhladí pleť. Pás **rozmasíruje svalové napětí**, zlepší krevní oběh a **uvolní vás po náročném dni**.

- **2 pohodlná protiskluzová držadla** – pás vám neklouže z namydlených rukou
- Na jedné straně pásu jsou čistící bodliny a na druhé straně masážní
- 100% přírodní **eko-silikon**
- **2v1 – myje a peelinguje** pokožku
- Můžete si umýt chodidla, aniž byste se skláněli
- **5x účinnější** než běžné kartáče a houby!



Inteligentní napařovací žehlička 3v1

Žehlí, osvěžuje a čistí oblečení – jedním tahem. Můžete **žehlit vodorovně i vertikálně**, aniž byste oblečení sundali z ramínku! Technologie **SilverSteam** zaručuje žehlení bez rizika spálení nebo leknutí látky.

- **Pro všechny materiály**: od hedvábí po syntetiku
- **Snadno vyžehlí ty nejobtížnější záhyby**: dokonce i u knoflíků, manžet a límců
- **Ideální na lůžkoviny**, ubrusy a závěsy (není třeba je sundávat!)
- Nejen, že pracuje, ale také **čistí a dezinfikuje**, odstraňuje alergie, prach, vlasy a nečistoty



Vzdušná pohovka

Už žádná tahání těžkých lehátek a zdoluhavého nafukování matrací! **Tato ultralehká a pohodlná pohovka se sama nafoukne!** Stačí udělat 3 kroky proti větru a během pár sekund se naplní vzduchem. **Váží pouhých 0,6 kg**, takže si ji můžete snadno vzít kamkoli, kde si chcete pohodlně odpočinout: na pláži, na chatě nebo do kempu. Perfektně drží i na vodě!



SUPER SILNÁ díky dvoustevné nylonové membráně – neprorazí se o trávu, kameny a kořeny. Na slunci se neprohřeje.

- NA ČERSTVÉM VZDUCHU
- NAD VODOU • DOMA

Každý produkt obdržíte pouze telefonicky. Platba je zcela bezpečná při doručení. Garantujeme vysokou kvalitu!

**SUPER
PRODUKTY**

Volejte teď: **555 441 501**

Po-Pá 8-20 hod. So-Ne 9-18 hod. (Obyčejný místní hovor bez dodatečných poplatků)

SPORT

Dnes začínají olympijské hry. Věděli jste, že...

Deník Metro vybral několik zajímavostí a perliček, které se týkají sportovního svátku.

Nasajte atmosféru

Olympijské hry v Paříži se konají ode dneška do 11. srpna a ve stejném termínu se odehrává také Olympijský festival u jezera Most. Zde si zájemci mohou vyzkoušet hned 52 sportů.

Atmosféru zahajovacího ceremoniálu letních olympijských her mohou dnes okusit i Pražané. Pět minut před devátou hodinou večer se petřínská rozhledna zahálí do barev francouzské trikolory.

Hry v kapse

Zákulisí, nejnovější videa, program s výsledky, živé přenosy, podcasty, soutěže



Plážoví volejbalisté mají na olympijských hrách v Paříži kurty přímo pod slavnou Eiffelovou věží.

AP

a spousta dalšího. To všechno nabízí aplikace Olympijský tým, která je zdarma dostupná pro iOS i Android.

Nové sporty

Velká premiéra čeká na hrách na breakdance, který se stal olympijským sportem, a rovněž na BMX freesty-

le. Stejně jako v Tokiu se bude soutěžit ve skateboardingu, sportovním lezení a surfing. Poslední jmenovaný sport má na olympiádě jednu zvláštnost. O medaili se bude bojovat nikoli u evropských břehů Francie, ale na Tahiti. Tedy přes 15 tisíc kilometrů od epicentra her.

Originální zahájení

Poprvé v historii olympijských her se zahajovací ceremoniál neuskuteční na stadionu, nýbrž na řece Seině. Plavba lodí s 10 500 sportovci po 6,2 km dlouhé trase slibuje jedinečnou a originální podívanou. Do slavnostního ceremoniálu budou zapojeny i světoznámé památky jako katedrála Notre Dame či Eiffelova věž, která se na počest her poprvé ve své historii rozzáří do zlaté barvy.

Udržitelná olympiáda

Často zmiňovaný pojem pořadatelů je „udržitelnost“. Například medaile pro vítěze jsou vyrobeny z recyklovaných kovů, konkrétně z materiálů získaných z elektronického odpadu.

České naděje

Zajímá-li vás, kteří čeští sportovci mají šanci na medaili, otočte stránku.

MAH

KRÁTCE

Změní dres?

Fotbalový reprezentant Václav Černý by podle skotských médií mohl zamířit z Wolfsburgu na roční hostování do Rangers. Trenér glasgowského týmu Philippe Clement nechtěl možný příchod šestadvacetiletého křídelního hráče zatím komentovat. Černý přestoupil do Wolfsburgu loni v červnu z Twente Enschede, s německým klubem podepsal čtyřletou smlouvu. V uply-

nulé bundesligové sezoně odehrál 22 zápasů, v nichž vstřelil čtyři branky.

Lezecké výročí

K nejrespektovanějším horolezcům patří Radek Jaroš, který se přesně před deseti lety zdoláním druhé nejvyšší hory světa K2 stal prvním Čechem, jenž vystoupil na všech 14 osmitisícovek světa bez použití kyslíkového přístroje. K takzvané Koruně Himálaje přidal v roce

2019 i Korunu světa, která spočívá ve zdolání nejvyšších hor všech kontinentů.

Práva za miliardy

Basketbalová NBA na webu oznámila, že podepsala lukrativní jedenáctiletý kontrakt s třemi společnostmi o vysílacích právech. Podle agentury AP elitní basketbalová soutěž díky smlouvě, jež vstoupí v platnost v sezoně 2025/26, vydělá 76 miliard dolarů. **ČTK**

Hvězdný Messi chyběl u debaklu

Výběr fotbalistů zámořské ligy MLS druhým rokem po sobě prohrál vysoko Utkání hvězd. Po loňském debaklu 0:5 od Arsenalu tentokrát v Columbusu zvítězili jasně 4:1 hráči výběru mexické ligy. V tomto formátu se hrál exhibiční duel potřetí.

Domácí celek, v němž chyběli kvůli zranění kotníku z Copy América Lionel Messi či jeho spoluhráč z Interu Mía-

mu Luis Suárez, ještě bleskurychle zareagoval na vedoucí gól Germána Berterameho zhruba po čtvrt hodině hry, ale další trefa Ouassamy Idrissiho před pauzou a slepené branky Juana Brunetty a Maxiho Mezy ve druhém poločase už zůstaly bez odezvy. Jediným střelcem výběru MLS byl Cucho Hernández, kolumbijský útočník pořadatelského klubu Columbus Crew. **ČTK**

INZERCE



reiterman

OBCHODNÍ CENTRUM - Seifertova 4, Jihlava

OTEVÍRACÍ DOBA:

Po-Pá 8.00-18.00 / So 8.00-12.00

Platnost akce do 14.8. a do vyprodání zásob.



Barel UH 20 L

širokohrdlý
šroubovací
vysoký

30l 339 459
50l 499 699

239 399

TRVALE NÍZKÁ CENA

PE-PO tuhý podpalovač

40 podpalů



Cena při odběru
10 ks.

při odběru po 1 ks
cena **25⁹⁰/ks**

24⁹⁰ 39

Bondi gumovací pero

0,7 mm, 1 ks, modrá

0,5 mm, 1 ks, modrá **NOVINKA**



GUMOVACÍ
napsaný text lze vymazat a znovu přepsat
na tomtéž místě

49⁹⁰ 79

Česáček na ovoce 3 m
s teleskopickou tyčí



299 389

AKCE ČERVENEC

Lukostřelba

Má to v genech. Její matka soutěžila na olympijských hrách v Pekingu. Marie Horáková se lukostřelba věnuje od dětství. Je několikanásobnou mistryní republiky v terénní i terčové lukostřelbě. Loni se navíc senzačně stala mistryní světa v individuálním závodu, když porazila ve finále Mexičanku Alexandru Valenciovou 6-0. Medaili chce i tentokrát. Hry sice začínají oficiálně až dnes, ale česká vlajkonoška do nich vstoupila už včera, když v kvalifikaci lukostřelkyň obsadila 31. místo. **TEXT: MAH, FOTO: MAFRA**



Freestyle BMX

V září oslaví devatenácté narozeniny, dárek by si ale mohla přivést už z olympiády. V roce 2022 se Iveta Miculýčová stala mistryní Evropy v soutěži Freestyle Park, když jako jediná předvedla trik cannon ball a porazila olympijskou vítězku Charlotte Worthingtonovou. Na světovém šampionátu v Abú Zabí získala ve stejném roce bronzovou medaili. Byla také vlajkonoškou české výpravy na Evropských hrách 2023, kde získala zlatou medaili ve Freestyle Parku a zároveň obhájila evropský titul. Cinkne to i letos? **FOTO: ČOV**



Plážový volejbal

Do olympijského turnaje, který plážoví volejbalisté odehrají přímo pod Eiffelovou věží, půjdou v pozici aspirantů na medaili. David Schweiner a Ondřej Perušič před rokem získali historický titul mistrů světa. Oni sami ambice mírní. Vědí, že bude potřeba i trocha štěstí. Ukázat se na olympiádě chtějí i kvůli minulé neblahé zkušenosti. Před třemi roky v Tokiu jim turnaj zhatil pozitivní test na covid, kvůli kterému nestihli první zápas. Nemilá zkušenost je ale zocelila. **FOTO: MAFRA**

Česká želízka v olympijském ohni podle Metra



Hod oštěpem

Formu má parádní. V červnu vybojoval na mistrovství Evropy zlato. Oštěp poslal nejdál posledním pokusem. Jakub Vadlejch patří do tréninkové skupiny olympijského vítěze Jana Železného. Mezi jeho dalšími úspěchy najdeme stříbra z mistrovství světa a olympijských her. S atletikou začínal v Kovošrotu Praha, zpočátku ji kombinoval s florballem. Již jako osmnáctiletý přehodil hraničci 80 metrů. Nyní je mu třicet tři. Kam až poletí jeho oštěp v Paříži? **FOTO: J. SVOBODA**



Rychlostní kanoistika

Několikanásobný mistr světa i Evropy v rychlostní kanoistice touží po medaili také z her. Martinu Fuksovi navíc věří i sázkarské kanceláře. **FOTO: MAFRA**



Vodní slalom

Devětadvacetiletý Lukáš Rohan má na kontě olympijské i evropské stříbro a zároveň několik cenných kovů z juniorských kategorií. **FOTO: MAFRA**



Vodní slalom

Už na základní škole Jiří Prskavec tvrdil, že pojede na olympiádu. Sám ale asi netušil, že se stane dokonce olympijským vítězem i mistrem světa. **FOTO: MAFRA**



Judo

Lukáš Krpálek dobře ví, jaké je to vyhrát zlato na olympiádě. Nejcennější kov má z obou posledních her. Takže letos do třetice všeho dobrého? **FOTO: MAFRA**



Trap

Sportovní střelec Jiří Lipták je ve 42 letech nejstarším členem české výpravy. Obhájí rodák z Brna tři roky staré olympijské zlato z Tokia? **FOTO: MAFRA**

AKCE **NATURA 2024**

Obdrzte přírodní blokátor,
se kterým můžete získat kontrolu
nad svým močovým měchýřem!

Čeká na vás za 0 Kč

„NYNÍ MŮŽETE ZNOVU ZÍSKAT KONTROLU NAD SVÝM MOČOVÝM MĚCHÝŘEM“

Trpíte: ➔ stresovou a přepadovou inkontinencí ➔ časté močení ➔ nepříjemné pocity a bolesti v oblasti močového měchýře ➔ pomalé a bolestivé mikce? Dochází u vás k „mokrým skluzům“ při kýchání, kašli nebo smíchu? **Tento expresní blokátor úniku vám může vyřešit problém s pomocováním - a to zcela přirozeně!** Rostlinné složky obohacené o bioelementy pomohou urychlit zklidnění infekcí močových cest, potlačí nepříjemné pocity při močení a zmírní nežádoucí únik moči a nutkání k močení.

A to vše za pouhých 0 Kč pro prvních 100 osob - v rámci programu NATURA 2024.



SABAUL PALMA – je vynikající při zánětu močového měchýře, potlačuje hypertrofii prostaty u mužů a poskytuje úlevu při menopauze.

Základem bylinného „těsnění“ močového měchýře je sabalová palma. Pomocí extraktu z této rostliny můžete snížit zánět močového měchýře, zlepšit funkci celého močového ústrojí, lépe chránit močové cesty před záněty a zabránit jejich opakování. Kromě toho tato látka zmírňuje tachykardii a zmírňuje příznaky hypertrofie prostaty u mužů a reguluje hormonální rovnováhu, čímž podporuje ženy procházející menopauzou.

V rámci PROGRAMU NATURA 2024 rozdáváme 100 balíčků v hodnotě 0 Kč prvním 100 volajícím.

ZAVOLEJTE NYNÍ A ZÍSKEJTE PŘÍRODNÍ TĚSNICÍ PROSTŘEDEK za 0 Kč!

381 601 312

„Přírodní metoda s přípravkem SABAL PALM ulevuje od bolesti močového měchýře. Pomůže i vám.“

Tuto metodu musíte v boji proti NTM (močové inkontinenci) rozhodně vyzkoušet. Používejte jej, pokud jste unaveni z bolestivých mikcí, po-

VYBERTE NA TOTO ČÍSLO A ZAVOLEJTE NA STŘEDISKO

ZA 0 Kč!

ZAVOLEJTE NYNÍ A MŮŽETE SE ROZLOUČIT S ÚNIKÝ MOČI A SKVRNAMI NA OBLEČENÍ.

ZAVOLEJTE, POKUD SE CHCETE ZBAVIT POCITU NUTKÁNÍ A TLAKU NA MOČOVÝ MĚCHÝŘ!

POSPĚŠTE SI, POČET PROPAGAČNÍCH BALENÍ JE OMEZEN!

381 601 312

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

citu přetékajícího močového měchýře a neodkladných návštěv toalety. Tento prostředek nedráždí žaludek a pomáhá snižovat hypertrofii prostaty u mužů - snižuje časté močení a noční úniky moči. Přírodní léčba navíc působí proti tvorbě ledvinových kamenů a stabilizuje hormonální rovnováhu. Ženšen obsažený v přípravku také zlepšuje sexuální výkonnost mužů a umožňuje jim dosáhnout a udržet erekci.

1 denní dávka přírodního přípravku pomáhá předcházet infekcím močových cest a bojovat proti jejich recidivám!

Odborník na problémy s močovým měchýřem

„Sabalová palma je označována za hit potlačování inkontinence“!

Navzdory vynikajícím výsledkům není tento lék dostupný ve stacionářích. Naštěstí TĚD můžete získat přístup k prostředku v rámci programu NATURA 2024 za 0 Kč.

LIDÉ, KTERÍ POUŽÍVAJÍ BLOKÁTOR ÚNIKU, PŘESTALI BĚHAT NA TOALETU.

NEČEKEJTE. VYZVEDNĚTE SI PROPAGAČNÍ BALENÍ A DEJTE SBOHEM ÚNIKŮM MOČI!

PRVNÍCH 100 LIDÍ, KTERÍ ZAVOLAJÍ DO 16.08.2024, OBDRŽÍ BALÍČEK PRODUKTŮ ZA 0 Kč.

ZAVOLEJTE: 381 601 312

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

Stále více Čechů si vyzvedává balení přírodního tmelu na močový měchýř za pouhých 0 Kč a užívá si aktivní život bez něj:

- ✗ kakání a úniku moči,
- ✗ mokrých skvrn na spodním prádle a nepříjemného zápachu,
- ✗ zánětů a infekcí močového měchýře,
- ✗ hypertrofie prostaty.



Jana, 58 l., Praha

Dlouho jsem se styděla za nepříjemný zápach, stopy na oblečení a za to, že jsem nevěděla, kdy budu mít „bouli“. Přestala jsem chodit s kamarádkami a chodit ven - naštěstí jsem v novinách narazila na inzerát o programu NATURA 2024. Zavolala jsem, vyzvedla si balíček za 0 Kč! Konečně se mohu svobodně smát, setkávat se s přáteli a držet v náručí svého vnuka. To ale není všechno, protože jsem pocítila, jak mi tento prostředek fantasticky pomohl zmírnit menopauzální návaly horka a studený pot.



František, 78 let, Brno

Bylo dobře, že jsem vyzkoušel tento rostlinný prostředek. Pomohl ukončit náhlé „výlety na záchod“. Jsem přesvědčen, že moje prostata je ve fantastické kondici a už mě netrápí!



Síla 5 přírodních složek pro lepší kontrolu močového měchýře!

Chcete přivítat konec úniků moči, nepohodlí a bolesti močového měchýře? V tomto přípravku je hit sabalová palma obohacená o:

MANGAN

Tento prvek prospívá svalům pánevního dna, zvyšuje jejich schopnost kontrolovat proud moči a potlačuje nekontrolované úniky.

KYSELINA PANTOTENOVÁ

Posiluje stav sliznic a podporuje tvorbu protilátek, čímž pomáhá lépe odolávat infekcím

EXTRAKT Z DÝŇOVÝCH SEMEN

Zlepšuje funkci močových cest a pomáhá při zánětech

VITAMIN B6

Podporuje funkci ledvin a močového měchýře.

„Přírodní složení je skvělé pro všechny typy inkontinence.“ Odborník na problémy s močením

Zcela přírodní složení. Nezatěžuje žaludek a střeva.

*Následující produkt je doplněk stravy a není určen k diagnostikování, léčbě ani prevenci jakýchkoli nemocí. Předkládaný obsah nepředstavuje lékařskou radu a nemůže nahradit konzultaci s odborníkem. *Doplněk stravy je potravinou, jejímž cílem je doplnění běžné stravy. Doplněk stravy nemá léčivé vlastnosti. *Tento reklamní článek je založen na fikci a jakákoli podobnost se skutečnými osobami, místy nebo událostmi je čistě náhodná. *Účinky používání produktu závisí na individuálních dispozicích uživatelů a mohou se lišit. Informace uvedené v článku o účincích a rychlosti působení produktu nepředstavují záruku prodávajícího o jeho vlastnostech.

