

MILIONOVÉ LÉTO SPORTKY

10 LETNÍCH PÁTKŮ
10 GARANTOVANÝCH MILIONÁŘŮ



KAŽDÝ PÁTEK OD 2. 6. DO 4. 8.
HRAJEME VE SPORTCE NAVÍC O PRÉMII 1 000 000 KČ.
S PLNÝM TIKETEM JSTE VE HŘE.



**MOBIL
.CZ**

Objev novou
SIMku
za **150 Kč**

**Data zdarma
až na měsíc!**



30 min. volání



1 GB rychlých dat

Data zdarma platí na 30 dní od dobítí 200-299 Kč a nad 300 Kč, máte-li je zvolena jako nárok na získání odměny. Akce „30 min. volání a 1 GB“ platí jednorázově až na 30 dní od aktivace nové SIM. Více o předplacené kartě na www.mobil.cz

metro

Česká pivní kultura
usiluje o zapsání na
seznam nehmotného
kulturního dědictví
UNESCO. STRANA 2



Před neukázněnými lidmi Sněžku opět chrání síť

Ochranáři rozmístili na nejvyšší české hoře a v nedalekém Obřím sedle několik set metrů ochranných sítí. Stálé **řetězové zábrany** totiž pohybu mimo vyznačené plochy nezamezí.

Česká pivní kultura chce na seznam UNESCO

V posledních letech jsme dost trpěli, konsolidační balíček je další rána, varuje svaz minipivovarů.

Jízda králů, loutkářství nebo například modrotisk. To vše už na seznamu českých nehmotných památek je. V budoucnu by na něj mohla přibýt i česká pivní kultura. Cesta to bude ale zřejmě ještě dlouhá. „V únoru podal Český svaz pivovarů a sladoven žádost o zapsání pivní kultury v Jihočeském kraji na krajský seznam nemateriálního kulturního dědictví a jsme velmi rádi, že rada kraje návrhu v květnu vyhověla. O několik dní později se obdobný úspěch konal i v Plzeňském kraji, kde byla přihláška podána již minulý rok,“ popisuje Michal Voldřich, prezident Českomoravského svazu minipivovarů, a dodává: „Po úspěšném zapsání pivní kultury na krajské seznamy již nic nebrání pokusit se zapsat českou pivní kulturu na národní seznam nehmotného dědictví, ze kterého může Česká republika nominovat tento kulturní statek na světový seznam UNESCO.“

Podle Voldřicha čeká nyní svaz náročný úkol. Je totiž nutné nejprve přesně definovat, co ona česká pivní kultura je.

„Proto jsme společně vytvořili Radu pro zapsání české pivní kultury na seznam UNESCO, jež je tvořena z odborníků ze vztahem k pivovarnictví, kteří mají akade-

NA HRADĚ SE PŘEDVEDOU I MAĎAŘI

Krásné prostory, dobré pivo a příjemná atmosféra. To je Festival minipivovarů na Pražském hradě, který pořádá Českomoravský svaz minipivovarů. Akce se koná v pátek 9. a v sobotu 10. června.

- Na festival přiveze každý z pivovarů svá dvě nejlepší piva a k degustaci bude připraveno přes 100 druhů piv 33 různých stylů z celé republiky. Celkově se vyčepuje přes pět tisíc litrů piva, což představuje na 66 tisíc degustačních porcí po 0,75 dl.

- Kromě 51 domácích pivovarů se představí i dva maďarské. Z Budapešti se dostaví Bílý králík a Parabolický pivovar Lazarus. „Dorazí minipivovary, které vnášejí na náš pivní trh pestrost, inovace a nové pivní styly. V poslední době jsou to především populární druhy NEIPA, silný barell aged beer či různě ochucená kyselá piva jako například exotikou voní-



Festival se koná v prostorách Královské zahrady.

CMSMP

ci jihoamerická ovocná Catarina sour. I přesto nás ale těší, že se minipivovary stále více obrací k druhu českého piva – ležáku, který naše pivo ve světě tak proslavil,“ zve na akci

její ředitel Jan Šurán. Na každý den je připraveno 1200 vstupenek a část z nich se bude prodávat i na místě. Počet návštěvníků je limitován bezpečností Hradu. **MAH**

mické zázemí v oborech historie, sociologie, etnologie a kulturologie,“ říká Voldřich.

Při příležitosti představení plánů svazu se jeho vedení vyjádřilo také ke konsolidačnímu balíčku. „Během posledních let utrpěly minipivovary mnoho ran. Počínaje covidem a nedostatečnými kompenzacemi přes zdražování energií až po zvýšení cen pohonných hmot a surovin. Nyní jako problém vidíme konsolidační balíček, se kte-

rým zásadně a důrazně nesouhlasíme. Nebyl s námi konzultován a například vůbec nechápeme, jak přišla vláda na to, že se zvýšením DPH na čepované pivo zvýší výběr o 1,5 miliardy korun. Nám to tak nevychází a doteď nám to nebylo vysvětleno,“ uvádí prezident svazu.

Ten má v současné chvíli 163 členů, což je zhruba třetina z celkového počtu 507 českých minipivovarů. Na valné hromadě, která proběhla v březnu letošního roku, od-

souhlasili členové svazu také změnu stanov a nyní může do svazu vstoupit i pivovar, který má výstav třicet tisíc hektolitřů piva za rok místo stávajících deseti tisíc. Svaz také podporuje návrh na zálohování plechovek a PET lahví, v následujících letech se pak minipivovary plánují soustředit na udržitelnost.

„Hned dva české pivovary chtějí být během několika let uhlíkové neutrální,“ říká Voldřich. O které konkrétní jde, však neprozradil. **MAREK HÝŘ**

NEJZÁVĚŠJÍ NOVINKY NA ČESKÉ PIVNÍ MAPĚ

Zatímco před deseti lety bylo na našem území zhruba 100 minipivovarů, momentálně jich je 507. Kvůli pandemii a jiným těžkostem sice některé v posledních letech skončily, ale nové stále vznikají. Letos už se tuzemská pivní scéna rozrostla hned o osm minipivovarů. Některé vám představíme blíže.

- Jako první zmíníme **Vinohradský pivovar**. Ten byl obnoven už v roce 2014, letos expandoval za Prahu. V Káraném vznikl jeho bratříček. Majitelé totiž potřebovali navýšit již nedostačující kapacitu provozu na pražských Vinohradech. V místě bývalé sodovkárny se

vaří převážně spodně kvašená piva – Vinohradská 11° a 12°, novinkou je i světlé spodně kvašené pivo Káraná 9.

- Novou rybou v českém pivním rybníčku je i **Pivovar Sever**. Ten byl založen v historickém centru města Děčín. Vlajkovou lodí pivovaru se stal Severský ležák, jenž je doplňován Severskou APA a pšenici.

- Na jaře slavnostně otevřel i moravský **Pivovar Ivančice**. Ten vznikl původně jako koníček. „Každý z naší rodiny do konečného díla přináší část sebe a v pivu se pak zrcadlí pohoda a láska, které u nás

v průběhu vaření a péče o pivo panují. A aby byla harmonie i chuťová, celý proces vaření piva je pod taktovkou nejkrásnější sládkové,“ básní pivovar na svém webu.

- V květnu otevřel nový pivovar také v Praze. **Bohemia Goose** nabízí pět druhů vlastního piva. Koncept spojuje pivovar a restauraci v jednom. Jak již název napovídá, můžete tu ochutnat menu složené z husích a kachních pokrmů.

- Občas se už podle názvu pozná, kde pivo uvařili. Schválně si tipněte, z kterého města je tříňactistupňová Ráholecká

sojka. Albrecht z Valdštejna, na počátku 17. století odňal jičínským měšťanům právo vařit pivo. „Sucho“ skončilo letos. **Minipivovar Jičín** bude vařit třeba i spodně kvašený světlý ležák Ráholec.

- Albert, Mandarín, Frida nebo třeba Sherlock. To jsou názvy piv nového řemeslné pivovaru **Twinberg**. Ten si vybudoval zázemí i s posezením pro hosty v olomoucké čtvrti Repčín, nedaleko cyklostezky. Sládek má za sebou několik let zkušeností s vařením piva doma, v létajícím pivovaru i minipivovarech. Na léto chystá i ovocné kyseláče. **MAH**

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1

Nemovitosti - poptávka

Vyplatíme Vaše dluhy!

Vykoupíme Vaši nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet

737 352 730

Auto-moto - poptávka

• Sbíráme auta, motorky, traktory, voj. techniku, díly, vraky, technické průkazy, typové osvědčení, vybavení dílen, garáže vše do r 1990. Tel. 734843403

Práce - nabídka

me c
+ Kariéra

VELITEL/
ZÁSAHOVKA/
GATE (M/Ž)
SOKOLOV

200 Kč/h (HPP/DPP)

Potřebujete čistý VRT a AJ na úrovni B1.

800 111 112

Novinky z Metronomu. Středa, rap, podcasty i stávající ceny

Letošní ročník festivalu Metronome Prague se koná od 21. do 24. června na Výstavišti Praha.

Šesté plnohodnotné pokračování Metronomu se blíží. „Zbývají už jen tři týdny. Hlavní část je třídní, od čtvrtka do soboty. Jde celkem o sedmdesát vystoupení na sedmi scénách. Už 21. června máme opening koncert, kde vystoupí David Koller s kapelou a dorazí ukrajinský dámský orchestr Queens Orchestra, který je aktuálně v exilu v Polsku. Bude to takové symbolické zahájení v kontextu dění ve světě,“ říká pořadatel festivalu David Gaydečka.

Ten také dodal, že se s kolegy rozhodl nezdražovat vstupenky. Permanentka vyjde i nadále na 3590 korun.

Ve všech pavilonech

Promotér akce Martin Voňka včera na tiskové konferenci uvedl, že festival obsadí v areálu Výstaviště Praha v Holešovicích zhruba sto tisíc metrů čtverečních a čeká se až pětadvacet tisíc lidí. „Navyšujeme počet míst k sezení. Používáme keramické toalety a bude i teplá voda. Nově bude komfort zóna, která poskytuje divákům větší zázemí,“ říká Voňka k vyššímu komfortu a dodává: „Letos využijeme všechny čtyři Křižkovy pavilony. Dvě hlavní scény Metronome stage i Park stage budou srovnatelné.“

Na Metronomu bude fungovat bezhotovostní systém, platit bude možné běžně bankovními kartami, chytrými hodinkami nebo telefonem. Neuplatňují se čipy jako jinde.

Všechno nádoby na festivalu je vratné a recyklovatelné, k dispozici bude široká nabídka jídla i pití.



Takto vypadala atmosféra na Výstavišti Praha v Holešovicích loni. Letos se očekává opět velký zájem diváků.

METRONOME PRAGUE

Zábava mezi koncerty

Kdo nebude chtít pouze poslouchat hudbu, má šanci si zpestřit program hlavně na scéně Metronome Fair. „Letošní téma je odvaha, a když už se někdo rozhodne strávit tam čas, můžeme si dovolit mu nabídnout program, který doplní ten hudební

a návštěvníka pobaví. K vidění budou i výstavy, různé sporty či filmy. Před hlavním programem se budou natáčet přímo na stagi živé podcasty,“ uvádí dramaturgyně Alena Švejnová. Nově bude i venkovní úniková hra. Úplně novou scénou je v jednom z pavilonů rapová.

AUTA NECHTE DOMA

V nočních hodinách bude posílena městská hromadná doprava.

- „Prosím, aby návštěvníci nejedli autem, dopravní situace v okolí Výstaviště je komplikovaná. Dopravní podnik chystá přestavbu tramvajové trati a Správa železnic přestavuje železniční trať,“ říká předseda představenstva Výstaviště Praha Tomáš Hübl.

Hlavními hvězdami festivalu budou Jamiroquai, Aurora, ZAZ, Editors, J.I.D či Moderat.

Z domácí scény se představí třeba PSH s živou kapelou, Zrní, Jana Kirschner, MYDY.



PAVEL URBAN

pavel.urban@metro.cz

INZERCE

RAJČATA Z MORAVSKÝCH FAREM V Tržnici

LEPŠÍ PRO VÁS
LEPŠÍ PRO
ČESKO

**-40%
MIN.**

**NA RAJČATA
STRABENA, NELINKA
A HRANÁČEK**

albert
STOJÍ ZA TO JÍST LÉPE

Tato akce se vztahuje na rajčata z Albertovy tržnice Strabena, Nelinka a Hranáček v balení 250 g od 31. 5. do 6. 6. 2023 nebo do vyprodání zásob v jednotlivých prodejnách.

KULTURA

Drony létají i zbytečně. Erhart toho moc nevyřeší

Celovečerní debut Jana Březiny servíruje divákovi tajemství i hrdiny neschopné komunikovat.

Tuzemští debutanti nemají zejména v poslední době u kritiků právě na různých ustlano. Své o tom ví například mladý režisér Jeremy Tichý, který před pár dny uvedl do kin svou celovečerní prvotinu Cool Girl! Nyní je tu Erhart – film debutujícího režiséra a scenáristy Jana Březiny, jenž v recenzích rovněž dostává na frak. Zhruba hodinový příběh, který diváci mohou zhlédnout v kinech ode dneška, je totiž veskrze banální. A záleží hodně na vás, s jakou náladou jej budete případně sledovat.

Tajemství z devadesátých let Erhart (Filip Březina) se do jisté míry snaží znovu otevřít téma 90. let, nepříjemné pro politiky a podnikatele, kteří byli tehdy akterky divoké privatizace. Mladík jménem Erhart, který za celý film prakticky nesundá koženou bundu, se vrací do rodného města, aby navštívil svou duševně

ně nemocnou matku (Petra Jungmanová). V jejich chátrajícím domě jej ale čeká nepříjemné překvapení. Dům totiž není tak úplně jejich, a jak vzápětí napovídá i velká cedule s nápisem Na prodej, musejí se neprodleně vystěhovat. Následně hospitalizovaná matka k tomu všemu tvrdí, že se Erhartovy roky nezvestný otec vrátil, aby tomu učinil přítrž.

Mezitím se místní průmyslník žijící v daleko honosnějších kulisách rozhodl kandidovat do Senátu a jeho nezletilá dcera Berenika alias Biba (Klára Soukupová) mu chce na to konto natočit volební video. Což jí příchod Erharta trochu zkomplikuje. Mladík má totiž, jak bývá u podobných postav zvykem, jednu superschopnost. Ačkoliv působí poměrně marně a moc toho nenamluví, z nějakého důvodu mu dříve či později padá k nohám snad každá žena, co se na plátně objeví.

Mysteriózní dráma

Film vypráví zdánlivě detektivní příběh minulosti rodičů na pozadí romantické současnosti jejich dětí, aby postupně obě roviny nevratně propojil. Divák by se měl spousta s hlavními hrdiny ptát, co má společného Novotný s Erhartovým otcem, který byl nejprve poslán do vězení a později zmizel neznámo kam. Jak všichni zamíchá půvabná terapeutka Fany (Elizaveta Maximová), která propojuje obě rodiny a obě generace? Co se skutečně stalo v devadesátých letech minulého století, v době přechodu od diktatu-



Filip Březina jako Erhart přichází nyní do kin. BONTONFILM



ry k demokracii, v tomto symbolickém provinčním městě s ocelárnou, v níž se doslova slévají malá i velká tajemství? Na nalezení odpovědí, které jsou povětšinou naprosto banální, si ale musí divák pár desítek minut počkat. Pokud to ovšem neuhodne předem.

Poezie a banálnost

Březinovu prvotinu by bylo velice snadné označit za špatný film. Její zápletky je totiž ryze samoúčelná, postavy jednají zejména v druhé půli filmu minimálně podivně a celkově jsem si po zhlédnutí snímku odnesl z kinosálu pocit, že by se všechny rádobí záhady, které se ve filmu řeší, daly vyřešit poměrně jednoduše. Třeba kdyby si hlavní postavy sedly na pět minut k jednomu stolu a jak se říká kápli božskou.

Já se ovšem snažím být k Erhartovi a jeho tvůrcům co možná nejvíce shovívavý. Je

to vidět i u mého veskrze průměrného hvězdičkového hodnocení. Herecky je totiž snímek celkem OK, atmosféra je příjemná. Hudba, efekty, a především kamera baví, jak to jen v rámci možností jde. Film dokonce chvílemi až okouzlí svou vizuální stránkou. Vždyť kolikrát jsme v tuzemské produkci viděli samoúčelné záběry z dronu. Tady se jimi šetří a jsou využity funkčně.

Marný Diktátor

Film je často tak dobrý, jako je jeho hlavní hrdina. Filip Březina není špatný herec. Jako Erhart ale nemá i kvůli nedopečenému scénáři příliš co hrát. Postava v podání někdejšího představitel divadelního Diktátora toho během filmu příliš neudělá. Spíše to vypadá, že zbylé figury v čele s nenadále bláznivou Bibou vyřeší vše za něj. Režisér Jan Březina byl možná až přehnaně ambiciózní po stránce vizuálu (scéna s listím je zábavná), patrně ale zapomněl či spíše nezvládl ukotvit příběh. Je to velká škoda. I proto, že inspiraci našel režisér v osobní zkušenosti. I on pochází z malého města, kterému kdysi dominovala slavná továrna se 150letou historií.

„V 90. letech byla privatizována. Stroje se prodaly a stovky lidí přišly o práci. Šlo o nevratný proces, jehož následky pocítujeme dodnes. Podobně vnímám hranici mezi přítelstvem a šílenstvím – je snadné ji překročit, ale těžké je vrátit se zpět,“ prohlašuje Březina.

FILIP JAROŠEVSKÝ

INZERCE

SOUTĚŽ PRO ČTENÁŘE DENÍKU METRO

VYHRAJTE

5 dárkových balíčků

s novou americkou komedií PAPPA MIA!



SOUTĚŽNÍ OTÁZKA

Kde se narodil Robert De Niro?

- a) Londýn
- b) Peking
- c) New York

Instrukce k soutěži:

Své odpovědi zasílejte do dnešní půlnoci na adresu vyhraj@metro.cz ve tvaru JMÉNO, PŘÍJMENÍ, ADRESA, TELEFON, SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ (A, B, nebo C), do předmětu e-mailu uveďte: PAPPA.

5 výherců získá dárkový balíček s novou americkou komedií PAPPA MIA!

Výherci budou kontaktováni e-mailem

do 3 pracovních dnů. Více informací o pravidlech soutěže a vyzvednutí cen najdete na www.metro.cz



MOJE MĚSTO, MOJE METRO

PREMIUM KUPÓÓÓÓÓÓN

PURTEX

Sleva 1.500,- Kč
při nákupu nad 8 tis. Kč

PRO ZÍSKÁNÍ KUPONU SI STÁHNĚTE APLIKACI

Portmonka

VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE WWW.ELKUPON.CZ

FRAJER

„Pečujte o sebe a vztahy,“ radí psychoterapeutka

Klimatická krize, omezení a ztráty na majetku i na životech způsobené pandemií covidu, válka vedená Ruskem proti Ukrajině – to jsou některé z příčin, jež podle psychoterapeutky Olgy Kunertové způsobují zhoršující se duševní zdraví v posledních letech. „Jde o celkové znejistění. Přenos informací je pořád rychlejší, a tak to vypadá, že třaskavých témat ve společnosti je víc než dřív,“ říká pro Metro Kunertová. Nejčastěji za nich chodí lidé s úzkostmi, které v poslední době převládají.

Lidé návštěvu odborníka odkládají s tím, že si zkusí poradit sami. Kdy by měli pomoc vyhledat?

Čím dřív, tím líp. Jde ale o to, jakou pomoc. Nikomu neuškodí si popovídat o věcech, které mu dělají starosti, kterými se trápí. Lidé ale příliš nerozlišují mezi psychologem, psychoterapeutem a psychiatrem. Situace na trhu je navíc značně nepřehledná také kvůli tomu, že svoje služby jako psychoterapeutické označují mnozí léčitelé či absolventi nějakých krátkých kurzů, kteří pak mají tendenci slibovat nesporné. Psychologové primárně diagnostikují, psychiatři medikují. Člověk, který si chce o věcech popovídat, řešit nějaké životní problémy, by měl vyhledat psychoterapeuta, a to pokud možno

takového, který splňuje určitá kritéria svého vzdělání.

Jak se pozná kvalifikovaný psychoterapeut?

Měl by mít vysokoškolské vzdělání a komplexní psychoterapeutický výcvik a ideálně by měl být členem nějaké odborné asociace, která dohlíží na etiku jeho pracovních postupů. U takového psychoterapeuta zaplatí člověk zpravidla hotově, může se na něj ale obrátit, kdykoli uzná za vhodné. Taková služba má velký význam mimo jiné preventivní. Potíže se totiž mohou prohloubit a zkomplikovat, člověk může začít vykazovat příznaky nějaké psychické poruchy. Pak může dostat diagnózu a čerpat psychoterapii na pojišťovnu. Tu však nabízejí pouze kliničtí psychologové a psychoterapeuti, kterých je jako šafránu a moc jich nepřibývá. Čekací doby na takovou péči jsou mnohdy několikaměsíční, někteří kolegové nepřijímají nové pacienty vůbec. Otázkou současné doby není, kdy by měli pomoc vyhledat. Spíš jde o to, jakou a kde.

Může takto propuknout také bipolární porucha?

Otázka vzniku duševních poruch není jednoznačná. Má se za to, že s tou predispozicí se člověk rodí. Jestli ale choroba opravdu propukne, záleží spíše na životních podmín-



Psychoterapeutka Olga Kunertová

ARCHIV O. K.

kách, sebezrozvoji, kondici a tak dále a v neposlední řadě také na míře stresu, kterému je dotčený vystaven. To se týká i bipolární poruchy.

Jaké jsou její příznaky?

V určitých intervalech se střídají období hlubokého emočního propadu, deprese s obdobími nadnesené nálady doprovázené pocitem, že nic není problém, a zrychlením životního tempa. U každého se střídají nálady, ne vždy to lze považovat za poruchu. Změny emotivity musí splňovat určitá kritéria závažnosti a také dobu trvání těch period. Jsou to dlouhodobější, několikátýdenní až několikaměsíční stavy těžko ovlivnitelné vnějšími okolnostmi.

Dá se s tímto onemocněním žít i bez medikace?

Samozejmě že dá, ale je to zbytečně utrpení, a také je to velmi riskantní. V obdobích manie dotčený může pod vli-

vem klamného dojmu o své všemocnosti rozjet různé ne-reálné projekty, utratit všechny rodinné úspory a podobně. A ani tento stav není jednoznačně subjektivně příjemný. Jde o stav doprovázený velkým napětím a hrozcím vyčerpáním.

Co byste doporučila lidem, kteří pociťují nějaké psychické nepohodlí, ale nevědí, co s tím dělat?

Ať více pečují o sebe a vztahy se svými nejbližšími, méně se honí za nejistými cíli, jako je třeba vidina úspěchu, zbohatnutí a podobně. Ať věnují více času sportu, relaxaci, naučí se meditovat. Když to ale nestačí nebo člověk neví, jak na to, není ostudou vyhledat pomoc psychoterapeuta. Jen doporučuji se vyhnout rádo by odborníkům, kteří slibují rychlý efekt a zaručené metody. V psychoterapii nic zaručeného není. Snad jen to, že když má odborník pětiletý psychoterapeutický výcvik, tak pravděpodobně nebude šarlatán. To by si měl každý zkontrolovat, třeba na našich stránkách psychoterapie.cz. Naši členové se zavazují k celoživotnímu vzdělávání, hlásí se k určitým etickým zásadám a pracují pod pravidelnou supervizí.



VERONIKA REICHELTOVÁ

veronika.reicheltova@metro.cz

INZERCE

**VŽDY
LEVNĚ**

**STOVKY PRODUKTŮ
ZA SNÍŽENÉ CENY DLOUHODOBĚ**



SLUNKA
Olej
slunečnicový
1 l

**DLOUHODOBĚ
SNÍŽENÁ CENA**

78,90

64,90



TCHIBO

Instantní káva
Gold Selection/
Gold Selection Crema
180 g/200 g

**DLOUHODOBĚ
SNÍŽENÁ CENA**

pouze

189,90



Moje první volba

ilustrační foto

PLAY

Den všech dětí

Milé děti, k vašemu svátku vám přeju všechno nejlepší. Já vím, že se to tak říká, a bůhví, co to vlastně znamená, ale já mám pro vás i konkrétní přání. Například vám přeju, abyste žily v zemi, která aktivně vytváří podmínky pro váš dobrý život. Počínaje porodem. Přeju vám vládu a samosprávu, která reaguje na demografické výkyvy včas a nenechá vás zápatit o vzdělání s nedostačujícími kapacitami škol. Přeju vám, aby to, co na vás společnost oceňuje, nebylo jen to, že posloucháte na slovo, a hlavně ve veřejném prostoru nerušíte. Abyste

**”Přeju vám
vyrůst
v bezpečí
a v prostředí,
které vás
přijímá.**

měly možnost učit se beze strachu, že uděláte chybu. Abyste neztrácely svou přirozenou zvědavost a touhu zkoušet nové věci pár měsíců po tom, co nastoupíte do školy. Přeju vám všem, abyste dostaly šanci rozvinout svůj potenciál. Ze srdce vám přeju, aby to, komu se narodíte, neurčilo nezměnitelně váš osud. A abyste i vy, kdo nežijete v ideálních podmínkách, v podporujících rodinách a v prosperujících oblastech, dostaly šanci vyrůst v bezpečí a v prostředí, které vás přijímá. Těm, které se hledáte a nejste si jisté svojí identitou, přeju, abyste mohly být samy sebou a nemusely se bát, že vám kvůli tomu někdo ublíží. A kdo vyrůstáte v „duhových“ rodinách, kéž máte brzy šanci mít oba právoplatné rodiče. Protože manželství pro všechny bude znamenat hlavně větší právní jistotu pro vás. A dětem, které vyrůstají bez rodičů, přeju fungující systém náhradní rodinné péče. Tak tohle myslím, když říkám, že vám přeju všechno nejlepší.

DOBŘÝ DEN, JMENUJI SE
JULIE ČERVENÁ,
BYLO MI PĚTATŘICET A MÁM DVĚ MALÉ DĚTI.

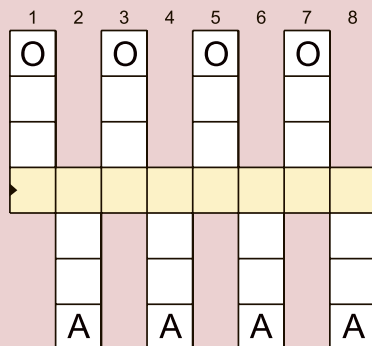


7	5	8	4	6	1	3	2	9
4	2	6	9	3	7	5	8	1
1	3	9	8	2	5	6	7	4
9	4	3	1	7	6	8	5	2
2	1	7	5	4	8	9	3	6
8	6	5	2	9	3	1	4	7
6	7	2	3	5	9	4	1	8
5	8	4	6	1	2	7	9	3
3	9	1	7	8	4	2	6	5
5	7	4	9	2	3	8	6	1
1	2	3	8	5	6	7	9	4
9	8	6	4	7	1	2	3	5
8	9	5	7	6	4	1	2	3
6	1	2	3	9	5	4	8	7
4	3	7	1	8	2	6	5	9
3	4	9	6	1	8	5	7	2
2	6	1	5	3	7	9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

ŘEŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: VLADIMÍR

LUŠTĚNKA

- oblečení
- roky
- zasklené otvory
- otvor
- opak „trpaslíci“
- peněžní systém
- orlům vlastní
- vinný keř



@mojemetro



#MetrotagMaliňák nám přistál přes naši platformu Hlídač na našem webu. Jakub Maliňák nám poslal svou kresbu, no posuďte sami, co tím chtěl básník, tedy náš čtenář, říct. V kontaktu s námi můžete být prostřednictvím Hlídače nebo zveřejňovat své výtvořky s našimi hashtagy #metrotag #mojemetro.

#METROTAG

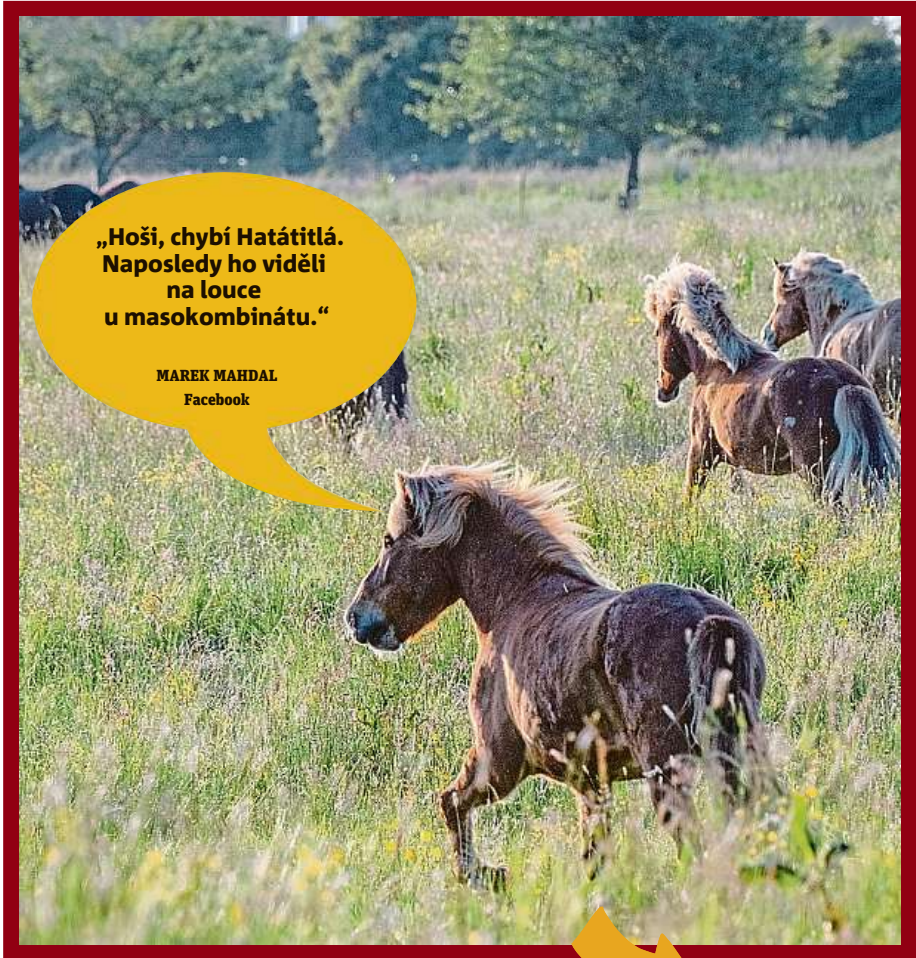
Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, výzvu, básničku nebo něco namalujte. Výtvoř vyfotíte a sdílejte s hashtagem #METROTAG na svém Instagramu. Vzkaz lze poslat i jako zprávu přes Facebook nebo e-mailem na mms@metro.cz. Váš výtvoř dáme do novin!

Z METRA



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

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



POČASÍ

DNES



23/27 °C

ZÍTRA



20/24 °C

SOBOTA



18/22 °C

NEDĚLE



18/22 °C

Teplotní rekordy: ↓ 4,2 °C (1977) ↑ 31,9 °C (1927) Bio: ❤️ ❤️ ❤️



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

FOTO: 2x AP

ČT1



20.10 Vyprávěj
Charta 77. Seriál (ČR, 2009-2013).
Tonda chce podepsat Chartu.
Hrají: R. Vojtek, S. Skopal

21.05 Bilance: Zákaz
spalovacích motorů

21.30 Máte slovo s M. Jílkovou

22.29 Výsledky losování
Šťastných 10

22.30 Na stopě

22.55 Komisař Montalbano
Krimiseriál (It., 2008)

00.50 AZ-kvíz

ČT2



20.00 Zločin v Polné (2/2)
Historické drama (ČR, 2016).
O soudním procesu, jenž
vstoupil do československých
dějin. Hrají: J. Plesl, K. Heřmá-
nek ml., K. Roden

21.35 Tomáš Halík:
Dialogy se světem
Časosběrný dokument
režisérky V. Korčákové

22.30 Fauda III (6/12)
Seriál (Izr., 2019)

23.15 Bitvy o Evropu
Operace Market Garden

00.10 Máma II (1/4)

NOVA



20.20 Zlatá labuť (18)
Romantický seriál (ČR, 2023).
Marta nechce promluvit.
Bouchner ji má v hrsti. Stejně
jako Alenu a Irenu. Hrají:
M. Dancingerová, A. Vacula,
P. Kostka, D. Kolářová

21.35 O 10 let mladší
Tým špičkových odborníků
je připraven na proměnu
Drahomíry a Tomáše

22.40 Kriminálka Vegas II (13)
Vykostění.
Krimiseriál (USA, 2022)

23.40 Mentalista (22, 23)
Krimiseriál (USA, 2008)

PRIMA



20.15 Zoo (118)
Žárlivé ženy. Rodinný seriál
(ČR, 2023). Síd trvá na svém
rozhodnutí. Filip nazpíval duet
s Viky. Hrají: M. Pecháček, Š.
Bilina, V. Freimanová

21.35 Inkognito
V zábavní show Inkognito se
čtveřice osobností snaží uho-
dnout profesi jednotlivých hostů
nebo jejich identitu. Hádejte
společně s nimi a pobavte se
nečekanými myšlenkami.
Moderuje L. Bouček

22.45 Inkognito

23.55 Ano, šéfe!

ÓČKO



18.30 NN NIGHT RUN: Brno
Běh pro dobrou věc

18.35 Óčko hity
Klipy nonstop

20.30 TOP 3 Óčko Chart
První 3 místa hitparády
diváků Óčka

20.45 Óčko hity
Klipy nonstop

21.30 Ne...telní?
Na rande i s handicapem

22.30 Óčko flirt
Proud klipů se vzkazy
diváků Óčka



Otevřeno

V nákupním centru Euro-park v Praze ve Štěrbobolech dnes zahajuje provoz nový hypermarket Globus. Jedná se o první nově otevřený hypermarket této značky v Česku po 12 letech. Kromě prodeje zboží bude Globus také velkou část svého sortimentu vyrábět. Zajištěný je i dostatečný počet parkovacích míst, kterých je 2100.

Připravte střeva na cesty

Nezvyklá koření, oleje a další potraviny, na které nejsme zvyklí, mohou naše trávení oslabit.

Dovolenou je třeba si užít a nasbírat na ní zážitky. Těšíme se nejen na výlety, ale také na exotickou kuchyni, zmrzlinu na promenádě nebo dovádění ve vodě. Mnohým cestovatelům však plány omezí trávicí potíže. Jednou z možností, jak lze toto riziko snížit, je posílit imunitu střev užíváním probiotik.

Posilujte mikroflóru a nepijte vodu z kohoutku

Probiotika jsou živé mikroorganismy v trávicím traktu, které mají příznivý vliv na zdraví. Správná rovnováha této mikroflóry ve střevěch ovlivňuje nejen dobré

trávení, ale také naši celkovou imunitu. Narušení rovnováhy se může projevit průjmem, zácpou nebo třeba nadýmáním.

„Trávicí potíže jsou častým nevídaným společníkem cestovatelů,“ říká Jarmila Staszková, vedoucí lékárny Agel v ostravských Vítkovicích. „Změna prostředí, jiná strava a stres mohou vést ke změnám střevní mikroflóry a způsobit problémy. Jednou z možností, jak připravit trávicí trakt na cestu, je preventivní podávání probiotik, která osídlí střeva a posílí imunitu,“ radí lékárna.

V některých zemích se strava výrazně liší od domácí. Požívání nezvyklých koření, olejů a kombinací potravin může naše „hodné bakterie“ oslabit. Také místní voda může ovlivnit naše trávení, proto je doporučováno pít jen bezpečnou balenou vodu a vyhnout se nápojům s le-

dem, který je vyroben z vody kohoutkové. „Je dobré užívat probiotika i během cestování, aby se předešlo trávicím obtížím. Jejich pravidelné doplňování může pomoci tělu přizpůsobit se změnám a minimalizovat riziko střevních problémů,“ uvádí Staszková.

Najdete je i v kysaném zelí

Zvláště u cestovatelů do oblastí s vyšším rizikem střevních onemocnění, jako jsou země třetího světa, jsou probiotika velmi užitečná. Podobně také při cestování na dlouhé vzdálenosti, při kterém trávíme mnoho hodin v sedě bez pohybu v letadle nebo autě, mohou probiotika pomoci udržet trávicí systém v ucházející kondici.

„Ideální je probiotika zařadit do pravidelného stravovacího systému. Nacházejí se v potravinách, jako jsou jogurty, kefíry, kysané zelí, kimči a mnoho dalších fer-

mentovaných potravin. Těsně před dovolenou však výraznou změnu jídelníčku nedoporučuji,“ uvádí Staszková. „Na cesty je vhodnější pořídit si probiotika ve formě doplňků stravy jako kapsle, tablety nebo sirup, který je vhodný i pro malé děti. Probiotika ve formě kapslí či tablet mají oproti fermentovaným potravinám tu výhodu, že díky technologii výroby jsou odolnější vůči antimikrobiálnímu působení žaludečních šťáv, a tak se bezpečně dostanou až do střev,“ radí Staszková.

Probiotika při dodržení doporučeného dávkování na obalu mohou při cestování pomoci minimalizovat riziko střevních problémů, přesto situaci nepodceňujte a v případě vážnějšího průběhu střevních potíží se poraďte s lékařem o správném postupu a případném nasazení vhodné léčby.

Akce roku ve světě turistického a kempingového vybavení je tu!

Od 31. 5. do 20. 8. 2023 probíhá na Výstavišti v Praze Letňanech již 26. Prodejní Výstava stanů a vybavení do přírody. Největší akce svého druhu ve střední Evropě se představuje s nejširší nabídkou stanů, spacáků, karimatek a nově také batohů a kempingového nábytku. Těšit se můžete rovněž na velký outlet obuvi, spoustu produktových novinek, výstavní slevy i oblíbenou soutěž o atraktivní ceny.

„Druhé čtvrtstoletí s Prodejní Výstavou stanů a vybavení do přírody začínáme v rozšířeném formátu, s novými kategoriemi a se spoustou nových produktů. Věříme, že návštěvníci naše úsilí ocení a výstava se jim bude líbit.“ doplňuje mluvčí Výstavy stanů Vít Hruška.

„I když se stále držíme tradičního názvu Výstava stanů, akce zdaleka není jen o stanech. Naopak. Lákadel, které jsme si pro návštěvníky připravili, je vícero.“

Čeká na vás 160 postavených stanů pro rodiny, páry i jednotlivce. Navštívit můžete také naprosto unikátní

spacákové a karimatkové ležení, kde si na vlastní kůži vyzkoušíte všech 350 modelů spacáků mumiových, dekových, péřových i dětských a obdobný počet karimatek samonafukovacích, pěnových i nafukovacích.

Nově přibyla ucelená kategorie turistických a městských batohů, která čítá na 500 modelů a nesmíme zapomenout ani na kempingový nábytek - 300 modelů křesel, stolů, organizérů a dalšího kempingového vybavení.

„Ale ani to ještě není z novinek vše. Na 200 m² výstavní plochy jsme totiž vybudovali velký outlet obuvi do přírody a na volný čas.“ uzavírá výčet novinek Vít Hruška.

Nespornou výhodou a hlavní předností výstavy zůstává možnost si všechno vystavené produkty prohlédnout, vyzkoušet, osahat, porovnat

a rovnou zakoupit.

S výběrem vhodného vybavení vám pomůže pečlivě proškolený odborný personál, který je po celou dobu akce připraven se vším poradit a zodpovědět jakékoliv dotazy.

„U nás se odpovědi a rady dočká každý - úplný laik i ostřílený veterán. Každý zákazník má jiné potřeby, požadavky a jiná očekávání. Zakládáme si na tom, že u nás se vám dostane kvalitní péče a maximálně individuálního přístupu. Nezáleží na tom, zda hledáte spacák na chatu, křeslo na ryby nebo stan do Himalájí.“ rozvádí jednu z hlavních předností akce Vít Hruška.

Na Výstavu stanů je také možné objednat si jakékoliv zboží z e-shopu 4camping.cz. To si lze v klidu vyzkoušet a konzultovat s naším zkušeným personálem.

Otevřeno je každý den od 10:00 do 20:00, včetně ví-

kendů a svátků. Parkování přímo u vstupního vestibulu a vstup na Výstavu stanů jsou ZDARMA.

Přijďte si osahat a na vlastní kůži vyzkoušet vystavené vybavení od více než 80 značek z celého světa. Svátek turistiky a kempingu začal 31. 5. 2023.

Praktické informace - prodejní Výstava stanů a vybavení do přírody:

• **Termín:** 31. 5. - 20. 8. 2023, každý den od 10:00 do 20:00, včetně víkendů a svátků.

• **Místo:** Výstaviště PVA EXPO Praha-Letňany

• **Vstup i parkování (přímo u vchodu) jsou zdarma!**

• **Více na www.vystavastanu.cz. Všechn sortiment a ještě více najdete na www.4camping.cz**

O hluchoněmé tetě. Kniha získala cenu

Vznikala 16 let podle skutečné postavy. Pyšní se nejkrásnější ilustrací za rok 2022.

Ilustrátorka a spisovatelka Adéla Marie Jirků získala v rámci soutěže Nejkrásnější české knihy roku 2022 Cenu SČUG Hollar za vynikající ilustrační doprovod knihy Mařka. Adéla na knize pracovala dlouhých 16 let. „Projekt zpracovávající reálný příběh jak v literární, tak výtvarné podobě je důležitým vyjádřením a upozorněním, že na svět se lze dívat jinýma očima,“ zaznělo od komise, která knihy uplynulého roku hodnotila.

Kniha je záznamem spisovatelky a výtvarnice popisující nevšední přátelství dítěte s hluchoněmou tetou. Podivná paní odsouzená žít bez

UMĚLECKO-LITERÁRNÍ DOKUMENT

Mařka je autorská kniha o přátelství hluchoněmé Mařky a malé holčičky, v současnosti uznávané malířky a ilustrátorky Adély Marie Jirků.

- Mařka celý život pásala ovce na Valašsku, díky Adéle však na stáři objevila voskovky a začala jimi kreslit art brut obrázky. Adéla pak v dospělosti dostala potřebu zachytit Mařčin čistý svět, protože si uvědomila, že díky hluchoněmé tetě bylo její dětství výjimečné, proto-

že přece ne každý má svoji Mařku.

- S Mařkou a Adélou se můžete potkat na vlnách Českého rozhlasu Vltava v pořadu Mozaika nebo na webu regionálního patriotu – pana Maliny. Nebo se můžete vypravit do Galerie výtvarného umění v Hodoníně, kde Mařku vystavují už jen do 11. června. Poté se výstava přesouvá do Valašského Meziříčí, konkrétně do tamější Galerie Sýpka. Vernisáž proběhne 21. června od 18 hodin.

možnosti komunikovat s okolím umožní autorce vhlédnout do neznámého světa. Posledních šestnáct let vznikl literární příběh doplněný stovkou ilustrací, kresby olejovými pastely ostrých barev z-

chycují kontrasty v krajině i ve vztazích. Autorka také používá autentické art brut kresby hluchoněmé Mařky, které jsou jediným komunikačním prostředkem člověka ponořeného do ticha a osamění. **MET**



V soutěži Nejkrásnější české knihy roku 2022 získala kniha Mařka Cenu SČUG Hollar za vynikající ilustrační doprovod. 2x BY-WO-MEN.COM

Kros Popelka provede běžce po Zlaté stezce Českého ráje

Lyžařský areál v Popelkách v Lomnici nad Popelkou bude v neděli 4. června v obležení běžců.

Ti se sem sjedou nejen z blízkého okolí, aby se zapojili do jubilejního, pětatřicátého ročníku krosového běhu Popelka. Ten se pořádá od roku 1989 a je určený pro všechny věkové kategorie. Aktéři se

v jeho průběhu pokusí překonat letitý rekord Václava Paříka ze Sparty Praha v hodnotě 28:06 min., který je neměnný už od roku 1991.

Závod se v tomto roce stal také součástí projektu České unie sportu Tipsport Sportuj s námi, jehož mediálním partnerem je mediální skupina MAFRA.

„Očekáváme, že se zapojí celkem zhruba osmdesát dospělých vytrvalců v hlavním závodě a další tři stovky dětí v rámci doprovodných běhů. Těší nás, že s námi je řada účastníků už dlouhé roky



a také letos na startu uvítáme řadu známých tváří. Jak je u nás zvykem, v případě své jubilejní účasti se dočkají pamětních triček,“ prozradil Petr Pivrnec z pořádajícího Lyžařského sportovního klubu Lomnice nad Popelkou.

V místě konání v lyžařském areálu v Popelkách přijde nejprve od 9.30 hodin řada na dětské závody. Mladé naděje se představí na tratích dlouhých od padesáti metrů do dvou kilometrů, jež povedou v blízkém okolí prostoru startu. V 11 hodin odstartují dorostenci, muži a ženy do hlavního závodu na 8500 metrů. Ten kopíruje Zlatou stezku Českého ráje a účastníky krosu svým profilem šetřit rozhodně nebude. Vede částečně lesními úseky, obsahuje však i náročnější stoupání a otevřené partie s výhledy

na Český ráj, Jizerské hory a Krkonoše.

„Zveme současně i diváky, aby přišli borcům vytvořit pěknou atmosféru, máme pro ně navíc zajištěno pěkné zázení s občerstvením. Vyhlašovat budeme vždy šest nejlepších běžců v dětských kategoriích a po třech mezi dospělými. Pro děti máme samozřejmě připraveny medaile a drobné odměny, dospělí se mohou těšit na věcné ceny například v podobě sportovní výživy,“ uvedl Petr Pivrnec.

Foto: Archiv Tipsport Sportuj s námi

VYTIPUJ SI JEDEN Z 500 ZÁVODŮ

Sportování je sázka na jistotu a hlavní výhrou je zdraví. Zapoj se do největšího seriálu sportovních akcí v Česku. Čeká tě přes 500 akcí ve více než 60 sportech.

www.tipsport-sportujsnami.cz



PARTNEŘI PROJEKTU
TIPSPORT SPORTUJ
S NÁMI





NADACE LEONTINKA

Konec pádla mají „v nedohlednu“, i tak pojedou na Vltavě

Zítří od 16.40 se jako součást Primátorek uskuteční Spanilá jízda Leontinky. Souboj vůle proti handicapu svede posádka jedné párové čtyřveslice a skifu z VK Paprsek Brná – Ústí nad Labem. S nimi vyrazí na Vltavu ještě dva další paraskifari z jiných sportovních oddílů. Sestava lodí handicapovaných sportovců pod záštitou Nadace Leontinka sestává ze tří veslařů se zrakovým a dalším přidruženým handicapem a jednoho veslaře s mentálním postižením. „Některí z nich ani nevidí na konec pádla, jiní mají problém se soustředit, ale všichni společně musí fungovat jako sehraný tým,“ vysvětluje kormidelník a předseda veslařského klubu Paprsek Petr Janák.

MET

KRÁTCE

Nový trenér

Slalomářka Martina Dubovská se na nadcházející sezonu Světového poháru v alpském lyžování připravuje pod vedením nového trenéra. Česká reprezentantka angažovala do týmu Itala Livia Magoniho, jenž v minulosti trénoval úspěšné lyžařky, jako jsou Slovenka Petra Vlhová nebo Slovinka Tina Mazeová.

Trojice Čechů

V neděli se v Madridu uskuteční ME v olympijském triatlonu i se třemi českými reprezentanty. V ženském závodě se představí Petra Kuřfková, mezi muži Jan Volár s Tomášem Zikmundem.

Překvapení

Barbora Krejčíková a Kateřina Siniaková na Roland Garros nečekaně vypadly hned v 1. kole. Norsko-japonské dvojici Ulrikke Eikeriová, Eri Hozumiová podlehl 6:3, 2:6, 2:6. ČTK

Favorité? Pardubice a Zlín

Uspěje-li ve fotbalové baráži Vyškov, první ligu si zahraje poprvé v historii.

Úvodními zápasy dnes odstartuje baráž o první fotbalovou ligu. Patnáctý tým nejvyšší soutěže Zlín přivítá druhý celek druhé ligy Vyškov, který bude ve dvojutkáni usilovat o premiérový postup mezi elitu. Třetí mužstvo 2. ligy Příbram rovněž od 17.30 doma nastoupí proti Pardubicím,

14. týmu nejvyšší soutěže. Obě odvetu se hrají v neděli.

Baráž se v samostatné historii uskuteční teprve potřetí a zatím v ní byly stoprocentně úspěšné celky z nejvyšší soutěže. Loni si Bohemians 1905 poradili s Opavou a Teplicí s Vlašimí. V roce 2019 zase uhájily prvoligovou příslušnost Karviná a Příbram, zatímco Jihlava s Brnem tehdy zůstaly ve druhé lize.

Jasnými favority baráže jsou Pardubice a Zlín. A co na to jejich vyzyvatelé? Vyškov, jenž vlastní kamerunský podnikatel Kingsley Pungong,

hraje domácí utkání v pět kilometrů vzdálených Drnovicích. V případě postupu by ale klub musel jako azyl využít jiný vyhovující stadion. Jednou z možných variant je Znojmo. „Bude to pro nás těžká zkouška, ale začíná se od nuly a chceme být Zlínů důstojným soupeřem,“ uvedl kouč Jan Kameník. Příbram cílí na návrat do první ligy po sestupu v roce 2021. „Pardubice hrají kombinační fotbal, jsou herní tým. Většinu hráčů z nám z dob působení u reprezentace do 21 let,“ řekl trenér Karel Krejčí. ČTK

PRVOLIGOVÍ DIVÁCI

Fotbalisté Slavie byli doma nejnavštěvovanějším týmem v lize za posledních 19 sezon. V uplynulém ročníku nejvyšší soutěže dorazilo na stříbrný tým do Edenu v průměru 14 729 diváků na jedno utkání.

- Absolutní rekord samostatné ligy drží Brno ze sezony 1996/1997. Mělo průměrnou návštěvnost 21 659 diváků na zápas.

Tři porážky

Všechny tři české beachvolejbalové páry v kvalifikaci turnaje Pro Tour Elite v Ostravě včera vypadly hned na úvod. Jakub Štěpka s Tomášem Semerádem se proti brazilské dvojici George, Andre ujali vedení, ale nakonec prohráli v tie-breaku. Markéta Nausch Sluková s Helenou Havelkovou (na snímku) nezískaly stejně jako Anna a Kateřina Pavelkovy ani set. ČTK



Do čtvrtfinále ze třetího místa

Čeští parahokejisté obsadili na mistrovství světa v Kanadě třetí místo v základní skupině a dnes je čeká čtvrtfinále, v němž bude jejich soupeřem Německo, nebo Itálie. Tým trenéra Jakuba Novotného na turnaji v Moose Jaw po úvodní výhře 3:0 nad Koreou prohrál s oběma zámořskými soupeři a finalisty posledních pěti šampionátů – nejprve jednoznačně 1:7 s obhájci titulu z USA a v noci na včerešek našeho času s vicemistry světa Kanadany těsně 1:2. ČTK