

metro

Pro děti,
rodiče
i prarodiče



Autíčka, panenky a jejich doplňky, stolní hry. Vybavit si **chvíle z dětství** si budete moci na výstavě **Československé hračky druhé poloviny 20. století**, která probíhá do 22. září v **Regionálním muzeu v Chrudimi**. Ve dvou výstavních sálech uvidíte stovky exponátů ze **soukromé sbírky** Ladislava Suchánka. Najdete mezi nimi i několik unikátních kousků.



Pálava vydala tajemství. Roste tam unikátní houba

Seslička poduškovitá. Roste v horských lesích na západě Spojených států. Nově také na jižní Moravě!

Amatérský český mykolog našel na Pálavě vzácnou houbu, která dosud rostla jen ve Spojených státech. Vědci z Mikrobiologického ústavu Akademie věd ČR (AV ČR) ji identifikovali jako sesličku poduškovitou. Patří mezi vzácné a chráněné druhy a vyskytuje se v horských lesích na západě Spojených států. V Evropě se našla poprvé. „Nález v teplé oblasti střední Evropy je velmi nečekaný. Jde tak o nový druh nejen naší, ale i evropské mykoflóry. Nové druhy hub se popisují, i z našeho území, poměrně často, nicméně téměř vždy jde o druhy mikroskopických hub,“ říká Miroslav Kolařík z AV ČR.

Česká mykologie má dobré zázemí v množství amatérských mykologů, kteří s velkým nasazením houby sbírají a studují. „Nesprávně je slo-



Dosud byla známá jen na západě Severní Ameriky. AKADEMIE VĚD ČR

vo amatér spojováno s menší znalostí tematiky. Řada amatérských mykologů jsou vynikající znalci hub. Pouze omezené laboratorní, časové a finanční možnosti jim často nedovolují dosáhnout mezinárodně uznávaných výstupů,“ řekl Kolařík.

Podle ústavu jsou potřebnými kroky k profesionalitě studium DNA, uložení sběrů a dat do uznávaných herbářů nebo databází a v neposlední řadě publikace v mezinárodních vědeckých časopisech. „V rámci programu Strategie AV21 MycoLife nabízíme amatérským mykologům pomoc při studiu jejich zajímavých nálezů. Jedním z výstu-

pů je nález unikátní houby na Pálavě,“ dodává vědec.

Experti v programu MycoLife se zabývají léčivými i rizikovými faktory hub pro lidské zdraví nebo životní prostředí. Připraví také první český psaný Velký atlas mikroskopických hub a budou monitorovat houby v ovzduší škol. Program má trvat do roku 2028. Velké houby, takzvané makromycety, se spojují s houbami kloboukatými. Řada druhů tvoří podzemní plodnice, které rostou pod povrchem nebo jsou v zemi částečně zanořené. Příkladem mohou být například lanýže nebo jelenky. V terénu je lze najít cíleným sběrem, kdy se

PRVNÍ V EVROPĚ

Seslička je nápadná houba, která má až šesticentimetrové plodnice v podzemí.

- Nepodobá se ničemu, co mykologové z české krajiny znají. V Evropě se našla vůbec poprvé. Byla objevena na Milovické stráni na Pálavě v Chráněné krajinné oblasti Pálava.

- Vědci Mikrobiologického ústavu Akademie věd ji identifikovali jako Sedecula pulvinata, která dosud neměla české jméno. Pojmenovali ji seslička poduškovitá. Překvapením pro ně bylo, že houba není jen endemitem chladných jehličnatých lesů na západě USA.

- V přírodní rezervaci poblíž Mikulova žije řada ohrožených druhů motýlů, brouků či ptáků. **MET, ČTK**

za pomoci motýčky odkrývá svrchní část zeminy. Ústav doporučuje se zaměřit na místa rozrytá zvěří, která tyto houby cítí a ráda konzumuje. **ČTK**

INZERCE

metro

SBĚRATELSKÝ KABINET

MICHELSKÁ 18, Praha 4

RÁDI VYKOUPIME:

VEŠKERÉ HODINKY VČETNĚ PRIM, TĚŽ NEFUNKČNÍ, I DÍLY A HODINÁRSKÉ POZŮSTALOSTI, MINCE, ODZNAKY, POHLEDNICE, MILITARIE, ZNÁMKY, KNIHY A ČASOPISY, VYZNAMENÁNÍ, BANKOVKY, HRAČKY GRAMODESKY, NÁBYTEK DO R. 1970, RÁDIA, LAMPY A LUSTRY, UHLÁKY, SKLO A PORCELÁN, VÁNOČNÍ ODZOBY A BETLÉMY I PAPIROVÉ, MAPY, ANGLIČÁKY, OBRAZY A GRAFIKY, STARÉ NÁDOBÍ A NÁRÁDÍ, VZDUCHOVKY, ČTYŘLÍSTKY, STARÉ PŘÍBORY, HRNCE A KASTROLY, ATP.

VÝKUP KNIH!!!

2 000 Kč ZA KAŽDÝCH 10 KNIH, KTERÉ OD VÁS VYKOUPIME
CENNÉ KNIHY OHODNOTÍME ZVLÁŠTĚ. VYKOUPIME TAKÉ POHLEDNICE A MAPY!

Přijedeme kamkoliv v Čechách i na Moravě.

Likvidujeme též celé pozůstalosti.

NÁVŠTĚVY PO TELEFONICKÉ DOHODĚ 602 229 348
sberatelskykabinet@post.cz

Se spolujatelí není řeč?



608 728 636

Vykoupíme váš podíl za víc, než myslíte.

§ nepotřebujete souhlas spolujatelů

👉 cenová nabídka zdarma

💰 peníze ihned při podpisu smlouvy

👉 skayocapital.cz



Svůj svátek fakt milují

Žádný jiný svátek neslaví Američané tak velkolepě jako Den nezávislosti 4. července. Jedná se o nejameričtější ze všech amerických svátků. Sociální sítě zaplavily fotky Američanů se symboly. K oslavám se přidala i zpěvačka Miley Cyrus (na snímku). Den nezávislosti, Independence Day, podepsání Deklarace nezávislosti 4. července 1776 a zrod nového suverénního národa: Američanů.

MET

PVK instalovaly v Thomayerově nemocnici unikátní technologie na čištění odpadních vod

Fakultní Thomayerova nemocnice (FTN) a Pražské vodovody a kanalizace (PVK) představily společný projekt, který jako první v ČR využívá nové technologie k čištění nemocničních odpadních vod přímo u jejich zdroje.



Nemocniční odpadní vody mohou mít infekční charakter a navíc být velmi zatíženy tzv. mikropolutanty.

Nové zařízení na čištění odpadních vod efektivněji a účinněji odstraňuje znečišťující látky. Projekt je zaměřen na čištění specifických nemocničních odpadních vod, které mohou mít nejen infekční charakter, ale jsou také velmi zatíženy tzv. mikropolutanty. Jedná se zejména o farmaka, která nejsou stávajícími technologiemi v běžných čistírnách odpadních vod účinně odstraňována. Takové látky se pak mohou dostávat do povrchových vod a negativně ovlivňovat i další složky životního prostředí. Projekt byl finančně podpořen díky Norským fondům prostřednictvím SFŽP (Státní fond životního

prostředí ČR), a to částkou ve výši 23 099 715 Kč.

Díky PVK

Odstraňování zbytků léčiv z odpadních vod je jedním z klíčových nástrojů v boji s předcházením vzniku antibiotické rezistence bakterií. „Hlavním cílem projektu je ochrana zdrojů pitné vody. Jsme hrdí na to, že právě naše nemocnice bude průkopníkem v tak významném a ojedinelém projektu, který je zaměřen na ekologii a vůbec ochranu životního prostředí. Což je pro nás velice důležité a chcí ještě jednou velice poděkovat společnosti Pražské vodovody a kanalizace za to, že si vybrala jako partnera

provedení projektu právě naše zařízení.“ uvedl ředitel FTN doc. MUDr. Zdeněk Beneš, CSc.

Pro vodoхозяйdáře jsou nemocniční odpadní vody velmi důležité, protože obsahují takzvané mikropolutanty. „Technologie na odstranění mikropolutantů sice existují, ale jsou komplikované a investičně i provozně nákladné. Proto dává smysl je instalovat v čistírnách odpadních vod přímo u zdroje znečištění. Thomayerova nemocnice se díky tomuto projektu stane vzorem pro ostatní zdravotnická zařízení nejen v Praze, ale po celé České republice,“ doplňuje Petr Mrkos, generální ředitel Pražských vodovodů a kanalizací.

Nové technologie

Stávající technologie čištění odpadních vod ve Fakultní Thomayerově nemocnici zahrnuje mechanické předčištění, biologické čištění a dezinfekci chlornanem sodným. Podobným způsobem se dnes čistí většina nemocničních odpadních vod.

Nově bylo v rámci projektu optimalizováno mechanické předčištění a byl vytvořen zcela nový třetí a čtvrtý stupeň čištění.

Co bylo třeba upravit? U mechanického předčištění došlo k doplnění rotačního



Nově bylo optimalizováno mechanické předčištění a byl vytvořen zcela nový třetí a čtvrtý stupeň čištění.

bubnového síta, které zajistí odstranění drobnějších frakcí nežádoucích pevných částic.

Třetí stupeň byl vybudován za stávajících dosazovacích nádrží a začíná mikrofiltrační jednotkou, která zaručí uniformní kvalitu odpadních vod natékajících na ozonizaci. Dalším krokem je pak samotná ozonizace, v jejímž rámci se plynný ozon dávkuje do čistěné odpadní vody, a dochází tak k silné oxidační reakci, která rozbíjí molekuly mikropolutantů – léčiv, farmak, hormonů, jejich metabolitů apod. Po ozonizaci je voda vedena do vymíracích nádrží, kde se zbylý ozon odvětrá.

Čtvrtý stupeň čištění tvoří filtry s granulovaným aktiv-

ním uhlím (GAU), ve kterých jsou zachyceny zbylé organické mikropolutanty. Na výstupu se pak ještě voda zabezpečuje chlorací a pak je vedena do městské kanalizace.

Jako první v ČR

Díky nově instalovaným technologiím bude odpadní voda zbavena minimálně 90 % nežádoucích mikropolutantů. „Od modernizace ČOV FTN si slibujeme zlepšení stavu životního prostředí v Česku, zároveň bychom ale rádi ukázali odborné i široké veřejnosti, že pokročilé čištění nemocničních odpadních vod u zdroje má smysl a že je v zájmu nás všech,“ uvedl Ing. Jan Halíř, náměstek pro ekonomiku, techniku a provoz z FTN.



Díky nově instalovaným technologiím bude odpadní voda zbavena minimálně 90 % nežádoucích mikropolutantů.

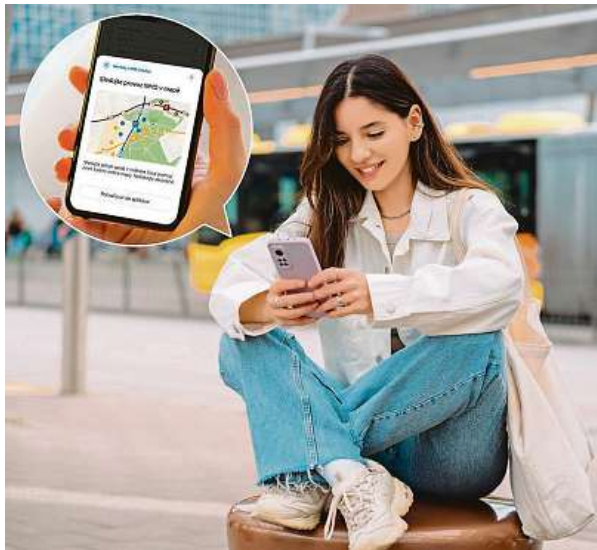
PRAHA

Už to jede? Apka ukazuje, kde se zasekl váš autobus

Nově si v mobilu můžete zobrazit mapu se všemi vozy metra, tramvaji, busů i vlaků v reálném čase.

Webová aplikace Mapa PID zobrazuje již nějaký ten pátek v reálném čase aktuální polohy všech spojů metra, tramvaji, autobusů, vlaků i přívozů, a to v celém systému Pražské integrované dopravy. Pokrývá tedy jak MHD, tak příměstské linky ve Středočeském kraji. Aktuální polohy spojů nově najdete také v mobilní aplikaci PID Lítačka. Tím se má podle politiků a organizátora dopravy ROPID výrazně zjednodušit a zefektivnit cestování po Praze a Středočeském kraji. Společně s nedávno přidaným vyhledávačem nové generace se navíc jedná o další upgrade, který oblíbená aplikace v poslední době nafasovala.

„Ve Středočeském kraji, kde lidé často musí přestupovat a kombinovat různé druhy dopravy, je schopnost sledovat polohu spojů v reálném čase klíčová. Uživatelé aplikace tak mohou okamžitě



„Kdepak mám tu tramvaj? Aha, tady je.“ S upgradovanou verzí PID Lítačky snadno zjistíte, kde se nachází váš spoj.

2x PID



Vaše tramvaj se v mapce zobrazí jako pohybující se číslko.

tě reagovat na aktuální dopravní situaci, což zvyšuje efektivitu a spolehlivost jejich každodenního dojíždění a zlepšuje celkový komfort cestování veřejnou dopravou,“ říká radní Středočeského kraje pro dopravu Petr Borecký.

Budoucnost v mikromobilitě

Aplikace PID Lítačka už dávno není jen nástrojem pro kontrolu jízdenek. Nyní nabízí širokou škálu funkcí, které mají za úkol usnadňovat každodenní cestování po Praze a Středočeském kraji. Uživatelé mohou prostřednictvím aplikace platit za parkování, vyhledávat nejrychlejší a neefektivnější spojení kombinací různých dopravních možností včetně sdílených dopravních prostředků.

„PID Lítačka se zaměřuje na budoucnost městské mobility, a proto do svých funkcí zahrnuje i mikromobilitu, jako jsou například sdílená kola. Tímto způsobem aplikace přispívá k modernímu

a ekologickému cestování, které je šetrné k životnímu prostředí a pohodlné pro uživatele,“ vysvětluje Luboš Kratochvíl, předseda představenstva městské společnosti Opeátor ICT, která má vývoj a provoz aplikace na starosti.

Apka i pro řidiče

„Mapa spojů PID nyní funguje jako webová stránka a mezi uživateli je mimořádně oblíbená pro svou názornost a užitečnost. Implementaci tohoto nástroje do PID Lítačky plníme přání mnoha cestujících, pro které tak bude mobilní aplikace skutečně komplexním nástrojem pro cestování nejen veřejnou dopravou po Praze, ale i celém Středočeském kraji,“ popisuje ředitel ROPID Petr Tomčík a dodává, že Mapu spojů PID používá i spousta řidičů tramvaji a autobusů, kteří si tak třeba před střídáním řidičů na odpolední směnu snadno najdou svoji tramvaj nebo autobus, má-li nějaké zpoždění.

První kritika

Shrňme si to. Nově si v aplikaci můžete zobrazit mapu se všemi vozy metra, tramvaji, autobusů a vlaků v reálném čase. Navíc v rozšířeném vyhledávací při rozkliknutí detailu spoje uvidíte kromě jízdního řádu i poslední známou polohu. Takže snadno zjistíte, kde se nachází autobus, na který čekáte. „Nová funkce se propisuje postupně, ve svém telefonu byste ji měli mít do sedmi dnů. Aplikace vám sama řekne. Budeme moc rádi, když si mapu vyzkoušíte a dáte nám následně vědět své první dojmy,“ uvádí na Facebooku ROPID.

Reakce na sebe nenechaly dlouho čekat. „Čekal bych, že když mi má aplikace zobrazit aktuální polohu, bude to opravdu aktuální poloha. Zatím to funguje tak, že vidím tramvaj na zastávce tak dlouho, dokud není na další, kde se pak na mapě zničehonic objeví. Postrádá to tedy smysl,“ kritizuje uživatel Karel Šimek.

FILIP JAROŠEVSKÝ

INZERCE

SOUTĚŽ DENÍKU

metro
MOJE MĚSTO, MOJE METRO

**VYHRAJTE
5 DÁRKOVÝCH BALÍČKŮ
S ANIMOVANOU KOMEDIÍ
JÁ PADOUCH 4**

**SOUTĚŽNÍ
OTÁZKA**

Kdo propůjčil v češtině hlas padouchovi Gru?

A) Kryštof Hádek
B) Jiří Lábus
C) Rytmus

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: Padouch. 5 výherců získá dárkový balíček k animované komedii Já Padouch 4. Výherci budou kontaktováni e-mailem do 3 pracovních dnů. Více informací o pravidlech soutěže a vyzvednutí cen najdete na www.metro.cz.

KDY pondělí 8. 7. a úterý 9. 7. 2024 od 10 do 17 h.

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

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

ZLATO: zubní zlato i (nečištěné) šperky mince a zlomkové až 1500 Kč za gr

STŘÍBRO: přibory, tabatěrky a technické stříbro

HODINKY: náramkové, kapesní až do roku 1990

ŠPERKY: granátové a brilantové šperky

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

KRÁTCE

Dopravní komplikace

Technická správa komunikací začne v pondělí rekonstruovat vytiženou křižovatku ulic Českomoravská, Sokolovská a Čuprova v Libni. V pondělí začne také oprava Cínovecké ulice, která navazuje na D8 ve směru ze severozápadu.

Hlavní omezení dopravy daná oběma rekonstrukcemi potrvají do konce srpna. Výluky o prázdninách zasáhly také MHD. Kvůli zahájení stavby nové tramvajové trati nejezdí tramvaje přes Václavské náměstí. Výluky tramvají jsou také v Nádražní ulici v Praze 5 nebo mezi Strossmayerovým náměstím a Výstavištěm v Praze 7. **ČTK**

Zámek promění japonský svátek

Tradice Japonska můžete poznat na slavnosti Tanabata – svátku hvězdných milenců, která se koná v sobotu v zámeckém parku v Dolních Počernicích. Už 5. ročník této letní lidové oslavy pořádá Česko-japonská společnost a vstup na akci je zdarma. **MET**



ČÍSLO DNE

47

Cestující se již mohou dostat z náměstí Jiřího z Poděbrad do stejnojmenné stanice metra dvojicí výtahů, které za zhruba půl miliardy korun dal vybudovat dopravní podnik. Nové výtahy byly součástí celkové rekonstrukce. Z 61 stanic metra jich tak nyní má bezbariérový přístup 47. **ČTK**

ZOOALBUM Pravidelné vážení nově narozeného luskouna



Stejně jako první v Evropě odchovaný luskoun – slavná samička Šiška – i ten druhý, který se narodil v noci na pondělí, absoluuje každý den ráno

a pak i odpoledne vážení. Jeho hmotnost je nutné sledovat proto, aby se případně mohlo začít s jeho umělým příkrmováním.



MIROSLAV BOBEK
Zoo Praha

INZERCE

TESCO Máj Národní

Jsme tu opět pro vás



Ušetří 20 %
Clubcard cena

Všechny cukrovinky pouze v Tesco Máj Národní 3. 7.–9. 7. 2024



3. 7.–16. 7. 2024
Radegast Rázná 10
0,5 l, sklo
(1 l = 35,80 Kč)
s Clubcard:
(1 l = 27,80 Kč)
Záloha na láhev 3 Kč.

Běžná cena 17,90
-22%
13,90
Clubcard cena



Běžná cena 69,90
-57%
29,90
Clubcard cena



Broskve
1 kg, volný prodej
max. 12 kg/den

3. 7.–16. 7. 2024
Birell Active
0,5 l, plech,
ochucené
nealkoholické
pivo, více druhů
(1 l = 49,80 Kč)
s Clubcard:
(1 l = 37,80 Kč)

Běžná cena 24,90
-24%
18,90
Clubcard cena



Běžná cena 114,90
-39%
69,90
Clubcard cena

Kostelecké Uzeniny špekáčky
600 g, balené
(100 g = 19,15 Kč)
s Clubcard:
(100 g = 11,65 Kč)

Slevu 20 % na všechny výrobky Tesco Finest automaticky získá člen Clubcard, který v období od 3. 7. do 9. 7. 2024 nakoupí v Tesco Máj Národní a při placení použije svou kartu Clubcard. Slevu nelze uplatnit na výrobky mimo řadu Tesco Finest a online nákupy.

TESCO
Počítejte s námi

Romantická krajina venkovské Libně

Miluju Prahu a deník Metro vybírají nejkrásnější pražské veduty.

Jen těžko uvěřit, že idylická venkovská krajina na obrázku je Libeň na začátku 19. století. Zachytil ji na vedutě Lorenz Jansha v roce 1810. Tento obraz najdete v kalendáři Miluju Prahu 2025 – Nejkrásnější pražské veduty.

Na obraze v ohbí řeky, která se v Libni stáčí od Karlína pod Bulovku, stojí Libeňský zámek, jehož prostory v současnosti využívá radnice Prahy 8 pro svatební a jiné obřady. V pravé části veduty a ještě dál u řeky vidíme dvě kaple, jež vyznačují svatováclavskou mariánskou cestu, kterou se ubírala procesí z Pražského hradu do Staré Boleslavi, aby tak oslavila památku patrona české země svatého Václava. Ten podle legendy těmito místy procházel při své poslední cestě vstříci úkladně

smrti, kterou zosnoval jeho bratr Boleslav v roce 935 u kostela svatého Kosmy a Damiana ve Staré Boleslavi. Několik kaplí vyznačujících cestu se ještě nyní ukrývá mezi novou libeňskou a karlínskou zástavbou.

Libeň bývala místem romantických výletů Pražanů. Čtvrť leží mezi kopci Labuťka, Hájek, Sluncová, Vítkov, Ládví, Okrouhlík a Zámecký vrch. Na jižních svazích se hojně pěstovalo víno, proto se také částí Libně říkalo Podviní. Charakter území určuje i Rokytka, jež se před soutokem s Vltavou rozlévala v rozsáhlou říční nivu.

Dominantou libeňské venkovské krajiny je zmiňovaný zámek, který dala na konci 16. století z bývalé tvrze přestavět majitelka Libně Eliška Hoffmanová z Donína. Už v roce 1608 se v zámku sešel římský císař Rudolf II. se svým bratrem Matyášem Habsburským, aby zde podepsali libeňský mír, který zastavil tažení vzbouřeneckého Matyášova vojska, jež se roz-



Libeňský zámek na Vltavě v okolí Prahy. Vedutu nakreslil Lorenz Janscha v roce 1810.

SÍBKOVÝ FOND MUZEA HLAVNÍHO MĚSTA PRAHY

ložilo poblíž Štěrbohol a Maletšic.

Libeň se nakonec stala majetkem Starého Města pražského a zámek sloužil jako letní rezidence staroměstských purkmistrů. V blízkosti zámku byl pivovar, sladovna, mlýn, na nedalekém Libeňském ostrově hamr, papírna, pila a prachovna.

Začínající průmyslová revoluce začala romantickou ven-

kovskou krajinu Libně proměňovat už v první polovině 19. století. Ve 20. letech tu vznikla kartounka Antonína Gottlase a v roce 1832 i první libeňská strojárna Rustonka. Určující pro rychlý průmyslový rozvoj oblasti byla také stavba železniční trati Praha-Vídeň, která vede po jižní hranici libeňského katastru.

Čtvrť se během několika málo let proměnila v průmys-

lové centrum. Vznikla tu První českomoravská továrna na stroje, Slévárny a strojírny bratří Prášilů. Rozvíjel se i textilní průmysl – bratři Perutzovi vystavěli tkalcovnu a přádelnu. Voskovaná plátina se vyráběla v Grabeho továrně, byla tu založena Weidnerova továrna na klobouky. V nejromantičtějších místech Libně, ve viniční usedlosti Kolčavka, vybudovali továrnu na cementové roury. Nedaňlo zámku vzniklo velké přístaviště s překladištěm.

Další rozvoj popohnala výstavba druhé železniční tratě z Prahy-Těšnova na Všetaty. Z obou tratí odbočovaly do nových továren vlečky. V Libně byla od roku 1877 hned dvě nádraží. Horní u křižovatky Harfa a Dolní u Palmovky.

Pracovní příležitosti přivedly do Libně tisíce nových obyvatel. V roce 1869 měla čtvrť 5845 obyvatel a o 25 let později už 17 240. V roce 1898 byla Libeň prohlášena městem a dne 12. září 1901 připojena k Praze jako její osmá čtvrť.

DAVID ČERNÝ

SERIÁL

Projekt Miluju Prahu vznikl na Facebooku. V současnosti stránku sleduje 140 tisíc fanoušků.

- Přední postavou projektu je spisovatel, fotograf a novinář David Černý. Ten o pražských tajemstvích vypráví i prostřednictvím knih.

- Miluju Prahu letos ve spolupráci s Muzeem hlavního města Prahy připravilo kalendář složený z unikátních vedut. Jejich příběh si můžete i díky Metru přečíst na stránkách našeho deníku. Pokud jste některou vedutu propásli, text najdete na Metro.cz. Stačí namířit mobil na QR kód.



Prahu miluju, nejraději ji mám večer, říká fotograf

Na tomto místě představujeme nejlepší pražské fotografy. Snímek kvetoucího sadu mandloní v Seminářské zahradě (vpravo) od Radoslava Vnencáka zdobí měsíc března kalendáře Miluju Prahu 2025.

Radoslav Vnencák je vášnivým fotografem. Často ho můžete potkat s velkým fotobatohem. Fotí pražskou architekturu, ale i reportážní snímky zachycující pražský společenský život. „Prahu jsem si zamiloval na první pohled. Fotím ji vlastně neustále, ráno, v poledne, ale nejraději večer.“ říká Radoslav, který pravidelně přispívá na stránky Miluju Prahu.

MET



LINÉ PŘIROZENÍ VÁM PŘINÁŠÍ HANBU V POSTELI?

Tento gel ho postaví na nohy.

Kdykoli budete chtít! **VYZVEDNI ZDARMA**

Táhne vám na 40 a bojíte se, že vám záchvaty impotence zničí intimní život? Mám pro vás novinku:

- ➔ V posteli budete co nejlépe fit. Je to otázka pouhé chvilky.
- ➔ Vymažete x erektilní atrofii x velikostní komplexy x řídkou ejakulaci.

Financuji **1000 BALÍČKŮ ZDARMA** penilní tužidlo s účinností „TITANIUM“
ZAVOLEJTE **NYNÍ: 376 944 250**



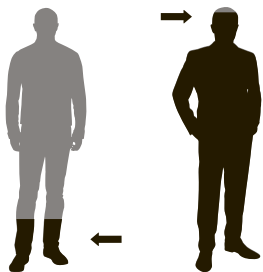
Jsem bývalý snookerový šampion s více než 40 miliardami dolarů na bankovním účtu. Těm, kteří si to zaslouží, **rozdávám tajemství gigantického úspěchu v ložnici zcela zdarma.**

Na vašem věku nezáleží ani v nejmenším. Nejstaršímu uživateli gelu „TITANIUM“ bylo právě 86 let, má vynikající sex 5krát týdně a ukradl 21letou dívku vlastnímu vnučkovi. Nemusíte chodit tak daleko, ale měli byste vědět jednu věc:

U gelu s účinností „TITANIUM“ jsou modré tablety zbytečné.

Bylo vám řečeno, že s přibývajícím věkem se hladina testosteronu přirozeně snižuje, takže se musí snižovat i vaše intimní schopnosti a že přirození lze zvětšit pouze pomocí penilních injekcí... Budu k vám upřímný: je to naprostý nesmysl. Na trhu již existuje přípravek, který přirozeně, bezpečně a bleskově **zvýšuje hladinu testosteronu až o 78 %**. Tento účinek je dlouhodobý a pocítíte ho jako intenzivní touhu po sexu a ocelovou **připravenost XXL již za moment** - kdykoli během dne nebo v noci.

HLADINY TESTOSTERONU



Bez jakékoli léčby:
20 %

Po účincích „TITANIUM“:
98%

Studie na 228 621 mužích
po 50 letech věku

Tento gel donutí vaše mužství
pracovat opravdu tvrdě.
**PROČ JI NABÍZÍM JAKO
DÁREK?**



ÚSTAV SEXUÁLNÍCH STUDIÍ
MUŽSKÉ ZDRAVÍ

Mimořádně účinný gel na erekci s účinkem „TITANIUM“ byl vyvinut v nezávislém Institutu pro sexuální zdraví mužů. Této vážené instituci přispívám již více než 20 let. V průběhu let jsem také viděl, jak

moderní muž čelí stále větším výzvám: už nemusíte jen zabezpečit rodinu, ale také být chápajícím, vřelým otcem, láskyplným dědečkem a především - milujícím partnerem. stále plným elánu a vášně. Budu upřímný: vydělat první miliardu dolarů byla ta snadnější část.

Pouze 9 % mužů má penis velikosti XXL a dokáže uspokojit každou ženu.

**PŘIPOJTE SE K NIM.
VÝZVA PRO GEL S ÚČINKEM
„TITANIUM“ GRATIS:
376 944 250**

Krise maskulinity - v poslední době se o ní hodně mluví. A zároveň se s typicky mužskými problémy zachází s disrespektem. Vždycky jsem byl sportovec, bojovník a rozhodl jsem se udělat něco pro to, abych ambiciózním a zasloužilým chlapům vrátil to, co je pro nás nejdůležitější - zdravou mužskou energii a mužskou hrdost na úspěšný vztah. A já sám jsem šíleně hrdý na tento

Podnikatelé, majitelé továren, sportovci, ředitelé - ambiciózní muži jako vy.

V posteli chtěli víc a stali se z nich erotičtí mistři.



Nikdy neskončím dřív, než uplyne hodina. A **každá partnerka je mi vděčná** za mou neúnavnou energii a vynikající schopnosti.

Petr, 57 let,
majitel sítě obchodů

Gel s efektem „TITANIUM“ odhaluje **špinavé tajemství chirurgů a lékárníků**. Chcete-li zvětšit své přirození jednou provždy a už nikdy s ním nemít problémy, nepotřebujete injekce ani pilulky!

Tomáš, 41 let,
závodník

Zaručená spokojenost! **Stačilo pouhých 5 použití**, aby se z mého „prcka“ stal po zážitcích toužící obr. Přibral jsem +3 cm.

Milan, 60 let,
realitní makléř

epochální úspěch: gelový přípravek, **který každý den osvobodí dalších 500 mužů od atrofie erekce**. Proto jsem připravil **balíček 1000 bezplatných balení gelu s účinkem „TITANIUM“**. Skutečně ničí příznaky impotence a můžete si o něj kdykoli říct - bez závazků z vaší strany, bez keců. **UPOZORNĚNÍ:** rozhodující je pořadí žádostí!

Ředitelé molochů BIG PHARMA se mě snažili umlčet. Prohráli. Rozeslal jsem tento dopis po celé Evropě, abych to dokázal: dosáhnete vrcholu sexuální zdatnosti - a to bez jakýchkoli nákladů. Pokud učiníte moudré rozhodnutí....

Utrácím peníze za prášky...

CO SI VYBERETE?

Volám po gelu **TITANIUM** zdarma!

- ✗ Mohu nejdříve po 2 h
- ✗ Riskuji infarkt
- ✗ Nikdy si nejsem jistý, jestli se dokážu milovat
- ✗ Musím se vyhýbat alkoholu
- ✗ Před každým sexem se potím a mám horké záchvaty
- ✗ Moje mužnost funguje „na popud“



Jsem „připraven“
pouhé momenty ✓

Rychle a navždy se
zbavím impotence ✓

Po sexu se dámy vždy ptají na další ✓

Dokážu uspokojit i dvacetiletého ✓

Získávám 100% charisma a... ✓

Mužnost XXL ✓

30x více svlékacích schůzek a neúnavná mužnost, na kterou se můžete vždy spolehnout - to bude něco **SKVĚLÉHO!**

Vyzvedněte si balíček gelu zdarma na této výzvě:

376 944 250

Nabídka platí do: **18.07.2024**

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



POZNÁMKA: Odeslání již za 45 minut po objednání v diskrétním balíčku.

DEJTE NAVŽDY SBOHEM EREKILNÍ DYSFUNKCI A DOSÁHNĚTE ŠPIČKOVÉ SEXUÁLNÍ VÝKONNOSTI - AŽ 5X ZA SEBOU

*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 jakákoliv 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.

POPCORIN

Získá přízeň svého synka?



Do děje snímku Já, padouch 4 výrazně promlouvají dvě nové postavy – Gru junior a darebák Maxime Le Mal.

ILLUMINATION & UNIVERSAL PICTURES

Gag za gagem. Gru a Mimoni chrání početnější rodinu.

Hned na úvod se musím přiznat, že ač sám už jsem dosti „starý“ a vlastní děti také vyrostly, jsou pro mě filmy s padouchem Gruem, ale i ty „sesterské“ o Mimoních střední záležitostí. Novinka s názvem Já, padouch 4 sice do kin oficiálně vstupuje až dnes, přesto se stala jasným

vítězem právě uplynulého víkendu v českých biografech.

Série Já, padouch už více než dekádu patří mezi nejúspěšnější animáky současnosti. Čas se nedá zastavit a platí to i pro hlavní postavu Grua, který lehce zfotrovaťel a místo geniálních zloduských plánů vymýšlí, jak se vetřít do přízně svého malinkého synka Grua juniora. Jeho věk se nikdy nedozvíme, jisté však je, že ostatní postavy včetně jeho adoptovaných sester Margo, Edith a Agnes

vypadají úplně stejně jako v předchozích dílech. Tedy i stále super štíhlá maminka Lucy, kterou mimino má mnohem ráději než svého tatínka, jehož se snaží neustále vytáčet. A daří se mu.

Hlavním darebákem je tentokrát Maxime Le Mal, který se Gruovi snaží pomstít za šikanu na základce. Pořádí si proto nejen švábí tělo, ale i celou armádu tohoto hmyzího druhu. Gru s rodinou jsou zavazeny do programu na ochranu svědků a stěhují se na po-

klidné předměstí. Krotí je však záhy „nečekané“ vyzrazeno, a proto přichází ten pravý čas pro Mimoně, z nichž je pět vybaveno superschopnostmi. Něco na způsob Fantastické čtyřky plus jedna.

Čtyřka Já, padouch určitě pobaví. Nabízí další spoustu povedených gagů, mimoňských hlášek a v závěru také jakousi galerii zloduchů napříč oběma filmovými sériami – od Vectora přes Scarlet Odkráglou až po opět poraženého Maxime Le Mala. **SIM**



ZÁBAVNÁ CESTA. DO CÍLE VÁS DOVEDOU MIMONI

Navigační aplikace Waze oživi vaši cestu na dovolenou nebo výlet. Při příležitosti premiéry filmu Já, padouch 4 se její hlasové navigační pokyny rozrostly o hlas Mimoňů.

- Populární animované postavy vás do cíle dovedou se svým typickým humorem a trochu chaotickou energií.
- Uživatelé mají k dispozici dva módy hlasu – Despicable nebo Mega Despicable, tedy odporný a mega odporný.

Kromě navigačních povelů nechybí ani speciální mimoňský jazyk, který někdy bývá označován jako banánový.

- Dále máte možnost změny ikon vašeho vozidla. Slavný Gru-Mobile však na mapě uvidíte jen vy sami.
- Jediné, co vás snad na této cestovní novince může lehce zklamat, je, že hlasové pokyny nejsou v češtině, ale jen v angličtině, španělštině a portugalštině. **MET**



V každém z dílů stojí proti padouchovi Gruovi úhlavní nepřítel. Prvním byl vynalézavý protekční spratek Vector, následoval mega silný Eduardo a trojku ovládla zneuznaná TV star Balthazar Bratt. **DEVIANART.COM**

INZERCE

Korunka

má **7** nových
MILIONÁŘŮ

Vyhrát můžete až **50 MILIONŮ!**

Vsad'te
si také!

korunka.eu

18+ Ministerstvo financí varuje:
Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost!



ILLUMINATION UVÁDÍ

JÁ PADOUCH 4

V kinech od 4. července

ILLUMINATION



Kozub v novém filmu jako bezcharakterní sekuriták

Snímek Zahradníkův rok, inspirovaný také knihou Karla Čapka, půjde do kin 18. července.

Divadelní a filmový režisér, scenárista, dramatik, herec a od příštího roku také umělecký šéf Dejvického divadla Jiří Havelka představuje svůj nový film Zahradníkův rok. V hlavních rolích se objeví Oldřich Kaiser, Dáša Vokatá, Štěpán Kozub a Michal Isteník, ve vedlejších se představí Tomáš Jeřábek, Jiří Vyorálek, Alena Mihulová nebo Tezeza Dočkalová.

Na úpatí malebného kopečku žije zahradník (Oldřich Kaiser) se svojí ženou (Dáša Vokatá), kteří se starají o své malé zahradnictví. Jejich idyllický život je narušen, když se na nedalekém zámku chystá usadit nový majitel, který



Oldřich Kaiser a Štěpán Kozub ve filmu Zahradníkův rok DONART FILM

chce přetvořit krajinu podle svých představ. Když zahradnictví brání jeho plánům, spustí se sled bizarních událostí. Nový majitel nejprve vytvoří plot s žiletkovým drátem a zavře příjezdovou cestu. Postupně přidává ve svých činech na intenzitě, aby dosá-

hl svých cílů. Zahradník se však nevzdává a snaží se bránit svůj domov. Když se policie i starostka postupně utopí ve své vlastní byrokracii, zahradník se rozhodne vzít osud do vlastních rukou.

O rolích Oldřicha Kaisera a Dáši Vokaté, kteří jsou man-

želé i v reálném životě, se toho napsalo už mnoho. Jednu ze stěžejních postav ztvárňuje také herec, bavič a hudebník Štěpán Kozub. „Hraju hlídače. Je to taková ta krysa. Ustrašená, protože nepreferuje vlastní názor. Plní ‚rozkazy‘, taky se nejedná o postavu příliš bystrou. Vlastně je trošku i komická. Doufám teda. Zároveň možná i děsivá,“ říká ke své roli Kozub.

Tomu se účinkováním před kamerou s jeho velkým idolem splnilo dětské přání. „Přišel jsem první natáčecí den za Oldou Kaiserem a představil jsem se mu. ‚Dobrý den, já jsem Štěpán Kozub, chtěl jsem vám jen říct, že díky vaší práci jsem se před 14 lety rozhodl začít studovat herectví.‘ Olda se na mě podíval a odpověděl: ‚Hm... a to se ti teď mám jako omluvit nebo co?!‘ Úžasná reakce, na kterou nikdy nezapomenu,“ vzpomíná se smíchem. „Pracoval jsem tedy s člověkem,

na kterého jsem jako kluk koukal v televizi, a hlavou mi běželo: ‚Jak to ten pán dělá?‘ Olda je pro mě jako pro herce komika inspirací už od dob, kdy jsem začal koketovat s komediantským. Takže se dá vlastně říct, že jsem se na place potkal s někým, s kým jsem si to moc přál,“ dodává.

Nový film Jiřího Havelky, balancující na hraně bizáru, absurda a tragikomédie, je inspirován skutečným příběhem a stejnojmenným literárním dílem Karla Čapka. Děj je rámován čtyřmi ročními obdobími, i proto probíhalo natáčení nezvykle dlouho. „Asi mě mírně nekomfortní, baví mě, jak není ani zima, ani teplo. Jaro je taky krásné, když se vydaří. Nicméně je pro mě mírně nekomfortní, jelikož jsem alergik. Víte co? Zůstanu u podzimu, ten mě baví, je barevný a vlídný,“ odpovídá Kozub. V kinech bude snímek k vidění od 18. července.

IBE

KRÁTCE Z MFF V KARLOVÝCH VARECH

Další hvězda

Mezi hosty karlovarského festivalu včera přibyl německý herec, režisér a producent Daniel Brühl. Několikanásobného držitele Evropské filmové ceny po příjezdu před hotelem Pupp vítalo přibližně pět desítek filmových nadšenců a zástupců médií. Usměvavý Brühl před odchodem do hotelu vyhověl všem zájemcům o podpis. Herec známý z fil-

mů Good Bye, Lenin!, Hanebný pancharti nebo Rivalové ve čtvrtek převezme ve Velkém sále hotelu Thermal Cenu prezidenta MFF Karlovy Vary a uvede svůj režijní debut Soused. ČTK

Stipendium

Držitelem stipendia v Los Angeles od Allwyn a European Film Promotion pro rok 2024 se na Mezinárodním filmovém festivalu Kar-

lovy Vary stal William Sehested Hoeg z Dánska. Začal studovat na Dánské národní filmové škole v roce 2019, několik oceněných krátkých filmů však režíroval už předtím. Program Future Frames pomáhá evropským režisérům. Deset jich je každý rok pozváno do Varů, aby představili své filmy, získali mentoring i školení a navázali vztahy s osobnostmi ve filmovém průmyslu. MET



LUCIE LEVA

Orozovič chystá open air

Herec a muzikant Igor Orozovič chystá dva srpnové open air koncerty, na kterých se svou kapelou zahrájí písně z nedávno pokřtěného alba Když chlap svléká tmou i několik hudebních překvapení, připravených speciálně pro letní večery pod hvězdnou oblohou na Hradě Špilberk v Brně (27. srpna) a na Kampě (29. srpna). Vstupenky na oba koncerty jsou již v předprodeji. MET

Circus Brothers a jejich Víčko



Kapela Circus Brothers je cirkusová rodinka.

ARCHIV KAPELY

Šestičlenná pražská partička Circus Brothers představila nový singl s názvem Víčko, ve kterém se z jejich tradičního disco-balkan stylu přesouvá

k techno rapu. Přibližně každé dva měsíce se fanoušci mohou těšit na další singly v techno-rapovém duchu. „Víčko je symbol, který uzavírá. Může

uzavírat lahve, zavírat oči nebo uzavírat kapitoly. Když se otevře lahev a pak nejde zavírat, člověk se může snadno ztratit. Když však dokáže najít víčko, je šance, že opět najde i sám sebe. Je to vlastně taková parodie na život. Obecně si v našich písničkách bereme život na paškál,“ říká zpěvák a kytarista Eliáš Jeřábek. Text napsal právě Jeřábek a produkce se ujal Ivan Sedláček z experimentálního rapového dua PAST, které má přesah do tvrdé elektroniky. V průběhu léta by měl k singlu vyjít také videoklip. MET

Pořídte si ji za 0 Kč!
Volejte: 517 810 244

Tato náplast okamžitě odstraňuje břišní tuk

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

Zcela nepostřehnutelné, neviditelné pod oblečením, tenké a diskrétní - **a zeštíhlí vaše tělo okamžitě!** Inovativní náplast napuštěná těmi nejúčinnějšími zeštíhlujícími látkami - včetně přírodního extraktu ze štikozubce z pobřeží karibského ostrova Martinik. Zde je průlom v hubnutí, který ukončil zlaté časy výrobců zastaralých fit-čajů. **VYZVEDNĚTE za velmi atraktivní nabídku, dokud je příležitost!**

To zcela mění všechna dosud známá pravidla hubnutí. Hubnoucí náplasti hubnou přímo přes kůži - působí přímo na podkožní tukovou tkáň a snižují její tloušťku! Spalují tuk rovnoměrně, zplošťují břicho a zeštíhlují pas. **Odstraňují tukové „boky“ v pase, povislé pelikány na pažích a záhyby na zádech.** Odstraňují hromadění vody, zeštíhlují obličej a celou postavu NON STOP, uvolňují účinné látky po celý den. Žádná jiná metoda hubnutí vám takové výsledky neposkytne.

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

Zhubnete
BEZ OMEZENÍ

Zeštíhlující výtažky z náplasti pronikají přímo do podkožní tukové tkáně a nemilosrdně ničí tukové buňky, takže si přestanete ukládat tuk do zásoby. Velmi rychle se zbavíte vodnatých otoků a váš metabolismus se výrazně zrychlí!



Odborník
na výživu

DOKONALÉ TĚLO

štíhlé - pevné - vyrysované

→ Aplikujete náplast

→ Hubnete

→ Získáváte ploché břicho

→ Nosíte menší oblečení

→ Hubnete dál, bez počítání kalorií a bez jojo efektu!



Nezabraly na vás zázračné čaje na hubnutí, fit-batony a potraviny v prášku, které tak horlivě propagují celebrity na internetu? Jen vaše peněženka zhubla na po sobě jdoucích přípravcích? Není divu, protože průmysl hubnutí už léta „nežije“ z těch, kteří zhubnou - ale z těch, kteří se stále snaží zhubnout. Je to jednoduché - čím častěji se vracíte pro další kouzelné čaje, tím větší zisk mají. A ve vás s každým dalším neúspěšným pokusem roste frustrace a chcete zhubnout ještě víc... je to začarovaný kruh! Odborníci naštěstí vysvětlují, jak z něj ven: na trh se konečně dostaly vysoce účinné hubnoucí náplasti, které vytvarují a zeštíhlí vaši postavu - trvale a bez rizika jojo.

TRIVIÁLNÍ HUBNUTÍ

Čím dříve použijete první hubnoucí náplast, tím dříve uvidíte v zrcadle štíhlejší, krásnější a pevnější tělo. Snadno se zbavíte přebytečných kilogramů, vaše břicho bude plošší, stehna štíhlejší, z obličejů zmizí dvojitá brada a vaše dříve gelovitá kůže bude vypnutější a pevnější. Testy to prokázaly: lidé, kteří používají náplasti, hubnou rychleji než při nízkokalorické dietě, potvrzuje profesor Brown. Už za pár dní budete i vy měnit oblečení o číslo menší a spalovat tu třesoucí se břišní pneumatiku, kterou tak nenávidíte! Nikdy to nebylo jednodušší!

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

Tentokrát důvěřujte odborníkům - vědcům a odborníkům na výživu, ne obchodníkům. Vaše tělo se vám odvděčí zefektivněním, zrychlením metabolismu cukrů a tuků a štíhlejší postavou každý den, což pocítíte ze stále volnějšího oblečení. Skončí frustrující výkyvy hmotnosti, návaly hladu, pocity marnosti a neustálé podráždění. Začne nová etapa vašeho života, v níž získáte **fenome-**



Zhubla jsem - žádné oběti a žádné jo-jo

*Nemyslela jsem si, že shodit roky nadváhy může být tak snadné! Náplasti jsem si aplikovala každý den a... udělaly pro mě všechno! Díky nim jsem měla ploché břicho bez tukové pneumatiky, „odřízly“ mi boky od pasu a obkreslily výrazně linii pasu. Zeštíhlily mi stehna a potlačily celulitidu. **Zhubla jsem bez jakékoliv další námahy!***

nálně štíhlou postavu, štíhlý pas, pevná stehna bez celulitidy, štíhlý obličej a načrtnuté klíční kosti. Zdvihnuté hýždě, svůdně štíhlá ramena a ploché břicho. Zhubněte rychle a bez slz - máte o to postaráno.

Doporučeno odborníky

Dnes může každý vyzkoušet inovativní náplasti a zjistit, jak rychle zhubne. Zbavte se pasu a nadváhy i vy. Budete jíst, co vám chutná, bez obav z jo-jo efektu. Náplast zabrání přibírání na váze a bude vás hubnout den za dnem - dokud nebudete mít postavu svých snů.

Zavolejte a vyzvedněte si náplasti na hubnutí za 0 Kč.

BEZ JAKÝCHKOLIV PŘÍPLATKŮ a zhubněte během chvilky!

Prvních 100 lidí kteří zavolají do 26.07.2024 r., obdrží náplasti za 0 Kč.

Zavolejte: 517 810 244



Po-pa 8:00 - 20:00
sob: 8:00 - 16:00.

Běžné místní spojení bez příplatku.

Global Affiliate Network Limited, with a registered office in: Ajeltake Road, Ajeltake Island, MH96960, Majuro

*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.

Absence kofeinu jako tajná zbraň



Jaroslav Slámečka ARCHIV J. S.

Barista Slámečka se na světovém šampionátu zařadil po bok nejlepších baristů.

Česká republika měla svého zástupce na soutěži World Coffee in Good Spirits Championship, který se koná tento týden v Kodani. Jaroslav Slámečka, spoluzakladatel pražského Candycane coffee, se do-

kázal prosadit mezi světovou špičkou díky své kreativitě, profesionalitě a jedinečnému smyslu pro humor. Z kodaňského kávového pódia tak odchází jako oficiálně jeden z 20 nejlepších baristů světa.

Jaroslav Slámečka prokázal pevné nervy hned v prvním kole, kdy servíroval koktejl Sidecar založený na koňaku Pierre Ferrand. Přestože čelil technické chybě, kdy se šejkr špatně zavřel a část koktejlu vytekla,

koktejl naservíroval, čímž získal uznání porotců nejen za samotný nápoj, ale i za schopnost udržet klid a humor. „Trénovat můžete tisíce hodin a pak stejně přijde technická chyba s novým, neopracovaným shakrem,“ komentoval Slámečka.

V hlavním kole český zástupce předvedl své dovednosti s konceptem obhajoby výběrové kávy v prostředí finediningové restaurace, především s důrazem na využití

bezkofeinové kávy. Jeho dva unikátní nápoje, teplý aperitiv a studený digestiv, zaujaly nejen chutí, ale i vizuálním a hmatovým dojmem.

Jaroslav Slámečka skončil na 17. místě, čímž předčil favority z Velké Británie, Tchaj-wanu, Rakouska, Polska a Kanady. Tento úspěch je podle něj obrovským krokem vpřed pro českou kávovou scénu. „Dostali jsme se na pódiu a získali respekt odborného světa,“ zdůraznil. **MET**

INZERCE

Elektrické vozíky a skútry

Doporučuje
Jirka Krampol

SELVO

Pohyb v každém věku

SELVO 4800

- motor 800 W s převodem do síly
- ovládání i jedním prstem
- dojezd až 45 km
- max. rychlost 15 km/h
- gelová baterie 1080 Wh
- doba nabíjení 6-8 hod.
- nosnost 130 kg
- hmotnost 108 kg
- rozměry 125 × 65 × 129 cm
- doplňkové příslušenství

72 590 Kč → 49 990 Kč
vč. DPH

SLEVA 31 %

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

Praha - V.Chuchle

BG Technik cs, a.s., U závoďiště 8/251,
Velká Chuchle
(prodejna Honda u zastávky Dostihová)
tel.: 283 870 136, 606 756 599

Otevírací doba:

Po - Pá 9:00 - 18:00
So 9:00 - 18:00

Seznam všech prodejců a další produkty najdete na

www.selvo.cz



Královna

Shemekia Copeland, královna blues, je vítězkou patnácti cen Blues Music Awards nebo W.C. Handy Blues Awards, pětikrát byla nominována na Grammy. Vystoupí poprvé v Praze 15. července v Divadle Hybernía. Vstupenky jsou v prodeji v síti Ticketmaster. **MET**

KRÁTCE

Krafka skončil kvůli zdraví

Ředitel kladenského divadla Jan Krafka ze zdravotních důvodů končí ve funkci, hrát v souboru bude dál. Zároveň valná hromada Divadla Kladno odvolala uměleckého šéfa souboru Jaroslava Slánského. „Nastal čas na oživení a změny v celé společnosti Divadla Kladno (včetně Divadla Lampion), kde přestaly fungovat některé vnitřní procesy tak, jak měly,“ řekl primátor Milan Volf. **ČTK**

Putin je plodný „zahradník“

Vlastenecká poezie Gennadije Rakitina chytla Rusy za srdíčka. Jeho veršům podlehlo více než sto poslanců a třicet senátorů.

Kdo je tady nacista? Na to si možná brzy odpovíte i vy, čtenáři Metra. O víkendu totiž došlo k odhalení, že Gennadij Rakitin, hvězda sociální sítě VKontakte, je smyšlený a má tvář stvořenou umělou inteligencí. Opravdu závažné ale je odhalení, že Rakitinovy verše jsou přesně zkopírované texty z éry Hitlerovy třetí říše. Tedy, přesnost není dokonalá, slovo „Německo“ nahrazuje Rusko, Hitler je zase „přejmenován“ na Putina.

Synu, umírej za mír

Jedna z publikovaných básní nazvaná Vůdce a doplněná fotografií Vladimira Putina se původně jmenovala Führer



Vůdce Ruska V. Putin PROFIMEDIA

a roku 1938 ji na počest Adolfa Hitlera napsal nacistický propagandista Eberhard Möller. „Je to zahradník, jenž sklízí plody tvrdé práce, je milován svým lidem a jeho nesmrtelnost stoupá,“ stojí v jednom z jejích veršů.

Další poezie, v originálu



Příspěvky Gennadije Rakitina oslovily spoustu Rusů.

ARCHIV

ské oddíly SA, byla přeložena do ruštiny jako pocta obávaným žoldněřům, wagnerovcům. „Naposledy šeptá drahému synovi, že umírá za mír na Donbase,“ zazní v básni.

Hlásí se vám Propaganda Z

„Z politického hlediska to ukazuje, že ideologie nacistic-

kého Německa je blízká myšlenkám současného Ruska, i když Kreml tvrdí, že bojuje proti nacismu. Z kulturního hlediska to odhaluje, že nedochází k renesanci ruské kultury, jak tvrdí úřady, ale pouze k její degradaci,“ uvedli stvořitelé Rakitinova profilu z ruské skupiny Propaganda Z.

Na její „vlastenecké, ryze ruské verše“ se nacychala spousta obyčejných i prominentních patriotů. Mimo jiné Putinova poradkyně pro kulturu Jelena Jampolská či senátor Dmitrij Rogozin. Mnozí, včetně mnoha desítek poslanců, básně sdíleli a šířili dál.

Židovský nacista

Andrej Zacharov, mluvčí Propagandy Z, uvedl, že si Rakitin před necelým rokem vymyslel, aby demaskoval Kreml, který svou invazi na Ukrajinu ospravedlňuje potřebou „očistění ukrajinského území od nacistů“.

Mimochodem, v ukrajinském parlamentu na rozdíl od Ruska není zastoupena žádná krajně pravicová strana. Ukrajinský prezident Volodymyr Zelenskyj je židovského původu a jeho příbuzní umírali za holokaustu. Kreml jej nicméně urputně nazývá nacistou.



DAVID HALATKA

david.halatka@metro.cz

INZERCE

Benátská! s Impulsem

ON AIR

25.
narozeniny
Rádia Impuls

čtvrtek 25. 7. 2024

JELLEN
YO YO BAND
O5 A RADEČEK
MICHAL PROKOP
ŽLUTÝ PES
VYPSANÁ FIXA

benatska.cz

IMPULS
Rááááadio



Škola končí, **slevy** na Smarty začínají.

Stačí pípnout.



 smarty.cz

Více se dozvíš
[na smarty.cz](https://smarty.cz)

Tipy z nabídky...

 **TIGO**

**TIGO Gamer Pro i5-12400F
4060 Ti(8GB) - 1TB 32GB**

~~25 990 Kč~~ **23 990 Kč**



**Rise of the Ronin
(PS5)**

~~1 499 Kč~~ **1 049 Kč**

SAMSUNG

**Samsung Galaxy A35
5G 8GB/256GB**

~~10 990 Kč~~ **9 990 Kč**



VÍKEND VE ZNAMENÍ

Sváteční červencové dny tradičně využíváme pro chvíle odpočinku, ale i výletování. Letos vychází první z nich na pátek, takže před sebou máme prodloužený víkend.

Mezinárodní filmový festival Karlovy Vary, 5.–6. července

Nejvýznamnější mezinárodní filmový festival kategorie A ve střední a východní Evropě a jediný festival kategorie A v České republice. Kategorie A zařazuje MFF Karlovy Vary do skupiny prestižních festivalů se statutem jako MFF v Cannes, Berlíně, Benátkách či Tokiu. Festival představí každoročně na 200 filmů z celého světa a pravidelně se na něm objevují slavní a významní filmoví tvůrci. MFF Karlovy Vary je určen laické i odborné veřejnosti a nabízí svým návštěvníkům pečlivě koncipovaný program, kvalitní zázemí a široký servis služeb. Zajedejte na filmy, ale i za dalším programem do tohoto malebného lázeňského města. Vyrazit můžete na samotný závěr fes-



Známy DJ a recesista Roxtar se svým Adolfeem. S ním začal během covidových uzávěr natáčet videa, které se staly hitem. FB DJ ROXTAR

tivalu, který nabízí kromě filmů i bohatý doprovodný program. Například v KVIFF.TV Parku můžete sledovat rozho-

vory s festivalovými hosty či speciální programy mnoha typů. Noční hodiny jsou v režii DJ a muziky. Zítra zahrají

například DJ Lumiere nebo Malalata, jež je synonymem pro jedinečnou fúzi balkánských beatů, cikánské muziky, mexické cumbie a karibského reggae. Dvojice slovenských DJ spojuje tyto rytmy do osobitých setů, které doplňuje o nespoutanou a nakažlivě energickou performanci. V sobotu pak vystoupí dýdžejové Tim Otis, Manio či Roxtar.

Bitva u Znojma, 6. července

Pro milovníky historie je připravena rekonstrukce bitvy v Dobšicích u Znojma, a to v sobotu od 14 hodin. Po bitvě u Slavkova (1805) a před bitvou u Chlumce (1813) jde o druhou ze tří velkých napoleonských bitev svedených na současném území České republiky. Armády vyrazí po 11. hodině pochoodem do prostoru lesoparku u Dobšic. Zde budou probíhat přípravy na bitvu a ve 14 hodin se odehraje bitevní střet. Ten vám představí našeho hrdinu Jana Prokeše i jeho přítele a spolubojovníky.

KRÁTCE

Festival malých pivovarů

V jihomoravském Velenově se o víkendu uskuteční Vesuf – festival malých pivovarů. I letos bude program našlapaný výborným pivem a známými kapelami.

Do bunkru

U pěchotního srubu T-S 19 Turov se o víkendu konají komentované prohlídky

objektu, prohlídky vybavené ubikace velitele srubu. Bude tu možnost přespání s osádkou objektu.

Tankový den

V sobotu a v neděli Vojenské muzeum v Králíkách uvede do pohybu vojenskou techniku na tamním tankodromu. Techniku předvede ve dvojicích, a to vždy kola proti pásům. Na závěr vyjede největší exponát muzea MAZ 543.

Lipno

Den plný zábavy pro cyklisty i necyklisty, pro rodiny s dětmi a zapálené sportovní nadšence se v sobotu uskuteční na březích Lipna.

Ministíhačky

Na Modelářském letišti v Ivančicích se v sobotu chystá akce Jets over Czech 2024, která představí práci modelářů. Vypracování letadel je do nejmenších detailů totožné

s originály. Jejich stíhačky dosahují rychlosti až 400 kilometrů k hodině.

Vyrazte za tajemstvími

I letos se na různých místech v Česku po celé prázdniny koná oblíbená akce Archeologické léto. Třeba v sobotu můžete vyrazit do Chlumu u Hradce Králové. Nedaleko tamního muzea války na kopci jsou dochová-

ny valy a příkopy pravěkého hradiště, do jehož areálu bylo později vsazeno několik vojenských objektů souvisejících s bitvou roku 1866. V okolí je k vidění také několik hlubokých úvozových cest, které mohou být i středověkého původu. V jádru středověký je také kostelík s několika pozdně středověkými a renesančními náhrobkami ve vsi. Více informací a programy jsou na webu Archeologickeleto.cz. MET

INZERCE

CO SE DĚJE U VÁS DOMA?

Nehledejte zprávy za horami, za lesy,
stačí vám jen

metro.cz / okresy



HISTORIE, VŮNÍ I MEJDANŮ



Bitva v Dobšicích. Moc se o ní neví, přitom byla důležitá.

Zažijete na vlastní kůži malou část jeho vojenského života, jeho pocity, myšlenky. Mezi hlavní cíle připravovaného programu patří na prvním místě přispět k vyvracení zažitého mýtu o bitvě u Znojma, která je v běžném pojetí světových dějin i z pohledu mnoha specializovaných historiků vykládána ve stínu velké bitvy u Wagramu (5.–6. července 1809) jako nepřilíživá významná. Přitom právě tato bitva s konečnou plat-

ností ukončila válku a teprve u Znojma byla definitivně poražena od Wagramu v dobrem pořádku ustupující rakouská armáda.

Bezděkovský Levandulový festival 2024, 5.–6. července

Dva dny plné zábavy, výběrného jídla, hudby, a to vše u rozkvetlého levandulového pole, kde zapomenete na všechny starosti a strávíte čas se svými nejbližšími. V programu si najdou své děti, do-

spělí i prarodiče. Tradice zůstávají, a proto letošní osmý ročník Levandulového festivalu bude opět moderovat Vladimír Kořen z pořadu Záznaky přírody v České televizi. O hudební koncerty nebude nouze, vystoupí O5 a Radeček, Pavel Callta, Petra Janů, Stracené ráj a další. Na pódiu proběhne také cooking show s ochutnávkou. V přímém přenosu uvidíte vaření s levandulí. Zajímavosti a příběhy ze světa hospodaření na farmách a statcích se dozvíte během rozhovorů se zajímavými hosty. Pro milovníky levandule jsou připraveny komentované prohlídky statku, focení v levandulovém poli, levandulová stezka, krámeček s levandulovými produkty a galerií a všude přítomná vůně levandule.

Vysočina Fest Amfiteátr Jihlava, 5.–7. července

Vysočina Fest 2024 je multižánrový hudební festival zaměřený na pop, punk, rock, rap a hip hop a další styly. Vystoupí plno kapel a interpre-



Atmosféra Vysočina Festu bývá vynikající.

2x ASPEN.PR

tů z ČR nebo SR. Multižánrový kulturní festival Vysočina Fest rok od roku roste a už má za sebou devět ročníků, radí se tak mezi velké letní festivaly v České republice. Letos nebude chybět Kabát, Divokej Bill, Tři sestry, Horkýže slíže. Na hlavním pódiu se představí také vítězka cen Anděl Anna K. Dalšími z mnoha potvrzených interpretů jsou třeba Pokáč, PSH, Marpo a Troublegang nebo Ben Cristovao. **MET**

ZAPARKOVANÝ VŮZ

Výlet si můžete užít i v případě, že nemáte vlastní auto.

- Lze zvolit příjemnou variantu v podobě zapůjčení sdíleného moderního vozu s klimatizací od Anytime carsharing. V aplikaci si můžete vybrat nejbližší zaparkovaný vůz. **MET**

INZERCE

Dopravní podnik hlavního města Prahy vás zve do letního kina

KINOBUS

SOS DĚTSKÉ VESNÍČKY

24. června – 5. září
vždy od pondělí do čtvrtka

Podrobnosti na:

www.dpp.cz/kinobus



Najdete nás také na Facebooku KinobusCZ



11 LOKALIT * 44 PROMÍTÁNÍ
SKVĚLÉ FILMY * VSTUP ZDARMA
KAPACITA NEOMEZENA



Dopravní podnik hlavního města Prahy

Klíšťata jsou na lovu. Důležitá je i prevence

Od určitého věku je očkování proti klíšťové encefalitidě zdarma.

Česká republika je v současné době zemí s nejvyšším počtem případů klíšťové encefalidity v celé Evropské unii. Toto nebezpečné virové onemocnění, které může v některých případech skončit i fatálně, má přitom velmi účinnou prevenci, a to ve formě očkování.

Klíšťata jsou tento rok mimořádně aktivní. Jsou pro ně totiž ideální podmínky, jelikož mají ráda teplé a vlhké počasí a svědčí jim mírné zimy. Naopak nejhůře se vypořádávají se suchem. Nejčastěji se vyskytují v listnatých a smíšených lesích a v křovinách porostech, ve kterých se udržuje vlhkost po celý den. Hojně se však objevují také na zahradách nebo v parcích.

Hrozí zánět mozku

Klíšťata přenášejí nejrůznější onemocnění, mezi nejobávanější patří klíšťová encefalida, které je celosvětově hlášené 10 až 15 tisíc případů ročně. A Česká republika patří bohužel mezi země s vysokým výskytem případů. V roce 2023 jich bylo 509, o rok dříve dokonce 697. Inkubační doba obvykle

činí sedm až čtrnáct dní od nakažení. Specifická léčba neexistuje, lékaři tak pouze zmírňují příznaky. Klíšťová encefalida může způsobit dlouhodobé zdravotní následky, v nejhorších případech může skončit i fatálně. Nicméně smrtnost je v Česku pod jedno procento.

Toto virové onemocnění probíhá ve dvou fázích. První fáze trvá dva až sedm dní a projevuje se jako klasická viróza. Nakaženého trápí zvýšená teplota, únava, bolest hlavy, kloubů a svalů. Poté obvykle následuje krátká „přestávka“ několika dnů bez jakýchkoli potíží, aby nastoupila fáze druhá projevující se postížením centrálního nervového systému. Objevit se může zánět mozkových blan s bolestmi hlavy, světloplachostí nebo zánětem spojivek. Dojít může i k zánětu celého mozku.

„Přestože zní průběh tohoto onemocnění a jeho následné dopady na lidské zdraví strašidelně, pozitivní zprávou je, že se proti němu dá velmi účinně bránit, a to očkováním. To probíhá ve třech dávkách, následně je nutné přeočkování po třech letech, další až po pěti letech,“ vysvětluje Kateřina Šedová, zkladatelka neziskové organizace Loono. Od 50 let věku je očkování proti klíšťové encefalitidě zdarma, do té doby však zdravotní pojišťovny poskytují alespoň finanční pří-



Nejběžnějším zástupcem v Česku je klíště obecné, ale zdravotně významných druhů u nás žije mnohem více.

MAFRA

spěvky. Jedna očkovací dávka včetně aplikace se pohybuje kolem 900 korun. „Očkovat se můžete nechat po celý rok, a to u praktika, pediatra nebo ve specializovaných očkovacích centrech. Chránit by se měli jak děti, tak dospělí bez ohledu na region, ve kterém žijí. Zejména pak senioři nad 60 let a oslabení jedinci, u kterých může mít onemocnění vážnější průběh,“ říká Šedová a dodává, že se vzrůstajícím věkem obvykle stoupá také závažnost průběhu onemocnění.

Důležité je oblečení vytřepat

Existují i další možnosti prevence nemocí přenášených klíšťaty. Mezi ně patří vyhýbání se rizikovým oblastem, pohybování se po cestách, nevstupování do volné trávy, neseďání si na zem, a to ani

při použití podložky. Vhodné je preventivní používání repelentů, které je ideální aplikovat zejména na spodní část nohou od kolem dolů. Co se týče oblečení, do přírody je v rizikových obdobích nejlepší nosit zejména hladké světlé látky. Důležité je po návratu domů všechno oblečení včetně spodního prádla svléct a vytřepat. „Nezapomínejte po návratu domů také důkladně prohlédnout a zkontrolovat celé své tělo, a to i včetně zad. Poproste třeba partnera, partnerku nebo rodiče. Jelikož se klíště může pohybovat po těle i několik hodin, než se přichytí, opakujte tuto prohlídku i následující den ráno,“ vysvětluje Šedová a doplňuje, že žádne poskytnout takovou ochranu jako očkování. **MET**

4 TIPY PRO SRDCE

Velká letní vedra mimo jiné souvisí také s vyšší zátěží pro srdce. Kardiologové proto přináší několik tipů pro zdravé srdce.

- **Zabraňte dehydrataci.** Vysoké letní teploty vedou ke zvýšeným ztrátám tekutin pocením a zvyšují riziko dehydratace.

- **Držte se ve stínu.** U nemocných s vysokým krevním tlakem, kteří užívají léky, může v důsledku velké ztráty tekutin pocením docházet k poklesům tlaku spojeným s nevolností a slabostí.

- **Šetřete síly.** Přestože rady v duchu zdravého životního stylu velí zařadit do programu pravidelný pohyb, v létě to tak úplně neplatí. Pro lidi s nemocným srdcem představuje i krátká procházka v horkém dni velkou námahu.

- **Léčba nemá prázdniny.** Pro léčbu však nic takového jako dovolená neplatí. Základem je pravidelné užívání léků. **MET**

Pacientům se uleví

Některé léky na cukrovku, poruchy srážlivosti krve, kožní, oční či urologické problémy – praktičtí lékaři je mohou od pondělí nově předepisovat svým pacientům bez omezení.

Nemusí je tak už posílat k ambulantním specialistům, a to díky vládní vyhlášce, která zmírňuje dosavadní preskripční omezení. V Česku je v současné době registrováno přibližně pět tisíc léků, praktici ale doposud mohli předepisovat pouze polovinu z nich. Teď k nim přibývalo dalších přibližně tisíc preparátů.

„Nikde v Evropě nemá obdoby, že by praktici mohli předepisovat pouze 50 procent léků dostupných na trhu. O změnu jsme usilovali desítky let. Odvahu uvol-

nit další léky pro praktické lékaře našel ale až ministr Vlastimil Válek,“ říká Petr Šonka, předseda Sdružení praktických lékařů (SPL) ČR.

Změna vyplývá z novely prováděcí vyhlášky č. 376/2011 Sb., k zákonu o veřejném zdravotním pojištění, a týká se léků s takzvané preskripčním omezením I. Ty mohli do 1. července předepisovat pouze ambulantní specialisté nebo praktičtí lékaři, kterým specialisté preskripční schválili.

„Pacientům v současnosti bude moci léky, které potřebují, předepsat rovnou praktici, tedy jejich nejbližší lékař. Výrazně to pomůže zejména v regionech, kde je špatná dostupnost specializované ambulantní péče. Usnadní to také léčbu pacientů v po-

bytových zařízeních sociálních služeb a seniorů na venkově. Ti mají přístup k lékům nejkomplikovanější,“ vysvětluje předseda SPL ČR. Kromě některých léků na cukrovku, poruchy srážlivosti krve či kožní, oční a urologické problémy mohou praktičtí lékaři nově předepisovat také kombinované inhalální preparáty na chronickou obstrukční plicní nemoc nebo astma.

„Díky tomu zvýšíme komfort pacientů a zlepšíme péči o chronicky nemocné. Ulevíme také ambulantním specialistům, jejichž ordinace jsou na mnoha místech přetížené,“ kvituje změny plynoucí z vládní vyhlášky Svatopluk Býma, předseda Společnosti všeobecného lékařství ČLS JEP. **MET**

KRÁTCE

Nová střediska

Fresenius Medical Care v osmi městech v Česku spouští spádová pracoviště specializovaná na podporu pacientů na domácí dialýze při náhradě funkce ledvin. Pacienti všech 26 stávajících dialyzačních středisek mají možnost se léčit jakoukoli z domácích terapií už v současnosti. Kromě Mělníka, pražské Krče, Mostu, Nymburka a Mariánských Lázní se připravuje spuštění soustředěného programu domácí dialýzy v Brně, Pardubicích a Benešově. Aktuálně je domácí hemodialýzou v tuzemsku léčeno kolem stovky pacientů. **MET**



DÁREK: Chladivá mast proti bolesti za 0 Kč!

BOLEST MIZÍ BEZODKLANDNĚ

Darujte zdraví svým blízkým

- Milovaná babička si stěžuje na bolesti kloubů?
- Ztratili vaši rodiče svou dřívější kondici?
- Má někdo z vašich blízkých RA, artrózu, degeneraci?



LÉČEBNÝ OBKLAD V MASTI OKAMŽITĚ ZMRAZÍ BOLEST JAKÉHOKOLI PŮVODU.

1 zkušební balení ZDARMA! Vyzvedněte si zde: 255 708 937

Trpíte opakovanými bolestmi kloubů? Všimli jste si, že ochromující bolest zad, kolen nebo kyčlí „vypíná“ vašeho blízkého? STOP - nedovolte, aby vás a vaše blízké artritida a bolesti svalů a kloubů připravily o radost z aktivního života.

Chladivý přípravek na RA, artrózu a degeneraci

„Na takový komplexní léčebný vzorec jsme čekali léta,“ - říká Gustav Lakomá, odborník na MedicReporters. „Jedná se o první běžně dostupný **expresní lokální přípravek proti bolesti**, který má navíc protizánětlivý účinek - to znamená, že současně **bojuje proti intenzivní bolesti jakéhokoli původu a stimuluje tělo k regeneraci poškozených buněk a tkání**. A to vše bez zatěžování jater a žaludku dalšími prášky proti bolesti.“

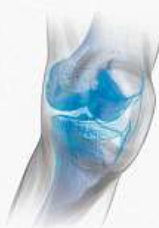
Bojuje proti bolesti a posiluje nemocné klouby

**GEL COMPRESS doporučený
9750 odborníky v Evropě**

- Ulevuje od bolesti kloubů, kolen a páteře
- Již chladí a znecitlivuje
- Zmírňuje revmatické potíže a artritidu
- Odstraňuje kontraktury, ztuhlost kloubů, neuralgie a záněty
- Zvyšuje pohyblivost kloubů



Okamžitě se vstřebává a nezanechává mastné skvrny!



Anestetická mast:

- UVOLŇUJE NAPJATÉ SVALY
- TLUMÍ BOLEST
- ZMÍRŇUJE RA (revmatoidní artritidu)

Účinnost potvrdilo 299/300 osob ve věku 30-82 let.



Nepostradatelný při bolestech zad a ischiasu.
Danuše, 56 l.



Natírám si kolena touto mastí a konečně necítím to nepřijemné křupání v kloubech. Mohu nohy narovnávat a ohýbat bez bolesti! Aleš, 60 l.



Výrazná úleva od bolesti ramene po úrazu.
Blažej, 42 l.



Vtírejte lokálně nebo použijte k relaxační masáži k **překonání:**

- Bolesti zad • Bolesti kolen • Bolesti zápěstí
- Bolesti kyčlí • Bolesti ramen • Hematomy
- Modřiny • Záněty • Revmatismus • Bolesti kořenů
- Poúrazové bolesti • Bolesti svalů
- Bolesti při osteoartróze.

Specializovaná pomoc v boji proti silné bolesti

Urychlete zotavení po pohmožděninách, zlomeninách a úrazech, překonejte revmatické bolesti, bolesti zad, kloubů a svalů, rozlučte se s „boláky“ v kostech, vyzařujícími neuralgiemi, ztuhlostí kloubů. Stačí pravidelně používat inovativní protizánětlivou mast a navrátit zdraví a kondici sobě i svým blízkým - včetně seniorů.



DOKONALÝ DÁREK! Nenechte si ujít příležitost:

Zavolejte si o mast proti bolesti ZDARMA: **255 708 937**

Prvním 100 lidem, kteří se ozvou do 26.07.2024, ZÍSKÁ 100% REFUNDACI.

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

100% PŘÍRODNÍ SLOŽENÍ • KONCENTROVANÁ FORMULE • OKAMŽITÁ ÚLEVA OD BOLESTI

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



PLAY

Mayský dům

Guatemalské město Rio Dulce, v překladu sladká řeka, leží na stejnojmenném toku, který ústí do Karibského moře. Je to tropická oblast s pralesní vegetací a celoročně vysokou vlhkostí vzduchu a teplem. Vzhledem k tomu, že mě řeky uklidňují a zvuky džungle jakbysmet, rozhodla jsem se v této oblasti strávit nějaký čas, i když jsem věděla, že to bude znamenat propotit tři trička denně. Našla jsem si ubytování v bungalovu s poetickým názvem Mayský dům, hned u řeky. Majitelem je rodina, manželka Martha je indiánka z nedaleké komunity

” Tapado se vaří z kokosového mléka, zeleniny, mořských plodů a je výborné.

a jejich čtyřletá dcera Camila mi zprjemnila celý pobyt svou hravostí. Evidentně jí chyběl kontakt s jinými dětmi, takže veškerou energii věnovala návštěvníkům, a i když na mě občas mluvila maysky, hodně jsme se nasmály. Užívala jsem si odpočinku, ač jsem neustále vypadala, jako bych vylezla ze sprchy a zapomněla se utířit – skoro stoprocentní vlhkost a 38 stupňů vám dá prostě zabrat. Válení v houpačí síti s výhledy na řeku, ale i na kokosové palmy, kajakování, koupání v termálech, procházka v pralesi, pozorování motýlů či zabíjení švábů, prostě úplná idylka. Samozřejmě jsem ochutnala i místní gastronomii, jídlo s názvem tapado. Tento pokrm připomíná polévku, vaří se z kokosového mléka, mořských plodů, zeleniny a ryb a podává se s rýží. Je absolutně výborný a pochází z černošské kultury Garifuna. V celé Guatemale žijí dodnes Garifunas jen v malém karibském městě Livingston, nedaleko mého ubytování.



TROTAMUNDOS
VĚČNÁ CESTOVATELKA
A OBDIVOVATELKA ZAJÍMAVÝCH KULTUR

@mojemetro



„Půjč mi křídla, motýle,“ rozdáváděla se [@klara_has](#), která z vyhlídkové terasy Máje zvěčnila novou pražskou atrakci. „Mává tu křídly skoro na dosah ruky a znáte to, když vás něco ohromí na první dobrou?“ vychvaluje fotografka. Přihazuje tagy [#prague](#) [#mojemetro](#) [#milujuprahu](#) [#motyl](#) [#davidcerny](#) [#spitfire](#).

#METROTAG

Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, vyzvu, 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!

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

LUŠTĚNKA: CEDR
ŘEŠENÍ SUDOKU:

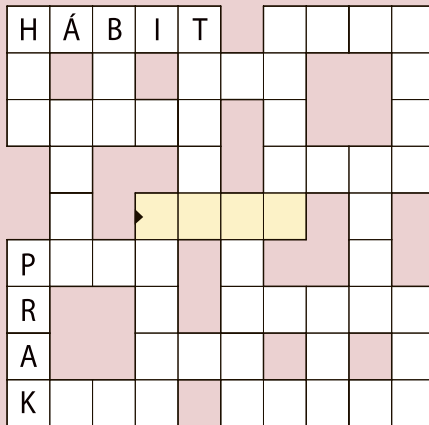
LUŠTĚNKA

Doplňte do obrazce všechna slova.

3 – BĀJ,
BĚH, HOP,
LÁN, TÁC,
YLO

4 – ĚČKO,
HNĚV, IDEA,
KNÍR, KŮŽE,
PAŽE, VĚNO

5 – CENTR,
DÁRCE,
ETHAN,
HOMÉR,
PIJÁK,
REBEL,
TYKVE



Z METRA

Moře



BUTCH

Pomáhá mužům „vrátit se do hry“...

Sex před: jednou za 2 měsíce. Sex po: 3 krát v týdnu

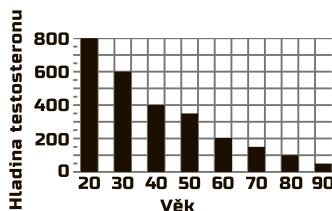
Přišli odborníci na něco mnohem lepšího než modrá pilulka? *Tohle je absolutní HIT na libido, dost bylo těch umělých pomůcek!* – říkají pánové, kteří novou kúru vyzkoušeli



Mužské problémy v posteli souvisejí se stárnutím jen zdánlivě. Ve skutečnosti jsou známkou toho, že tělu chybí základní palivo: testosteron. Náhlý pokles tohoto hormonu drasticky zhoršuje zdraví a život muže: oslabená nebo žádná erekce, snížená chuť na sex a výdrž v ložnici, problémy s prostatou... A to je jen špička ledovce!

Postupné vyhoření

Nízká hladina testosteronu může také způsobovat nespavost, deprese, problémy s pamětí, předčasné stárnutí kůže, úbytek svalové hmoty nebo přibývání na váze. Obnovení hladiny testosteronu na optimální, mladistvou úroveň je nákladné a bolestivý proces. Musíte snášet pravidelné návštěvy specialisty, krevní testy, bolestivé nitrosvalové injekce nebo každodenní užívání drahých přípravků. Nyní toho lze podle odborníků dosáhnout



S přibývajícím věkem klesá hladina testosteronu, což způsobuje řadu potíží, včetně poklesu libida a problémů s dosažením tvrdé erekce.

mnohem lepším a levnějším způsobem!

Aby muži zůstali i s přibývajícím věkem mladí a plní vitality, vyvinuli američtí vědci z Urology Center of Ohio kúru založenou na přírodních biostimulátorech a posilovačích. Ty neinvazivním způsobem zvyšují hladinu testosteronu, čímž mužům navracají jejich dřívější sílu a obnovují jejich se-

xuální sílu. Zlepšují náladu, obnovují sebevědomí a mohou z každého udělat lepšího a vytrvalejšího milence. Tento inovativní přípravek, který předčí účinnost populárních, běžně dostupných prostředků na potenci, je **mikrobu- něčný testosteronový biostimulátor**.

Podstata skutečného muže

„Mikrobu- něčný testosteronový biostimulátor je dlouho očekávaným průlomem v boji proti poruchám libida a dalším typickým mužským problémům,“ - říká profesor Steve Johnson, jeden z tvůrců formule. „Vysoce koncentrované bioaktivní složky stimulují mužský endokrinní systém k produkci dostatečného množství testosteronu a zároveň potlačují účinky estrogenů - ženských hormonů, které mají škodlivý vliv na mužské pohlavní orgány a fungování celého těla. Každý, kdo chce znovu získat plnou sexuální výkonnost, zlepšit fyzickou kondici a vytrvalost, získat mužnější vzhled a zpomalit rychlost stárnutí organismu - budete překvapeni jeho účinností“.

Uživatelé nové kúry uvádějí příliv energie, zlepšení koncentrace, zvýšení svalové hmoty, snížení hypertrofie prostaty a především obnovení plné erekce a výrazné zlepšení kvality sexuálního života.

Jedním z pánů, kteří již formuli vyzkoušeli, je Ondřej V. z Prahy.

Tvrď jako ocel

„Měl jsem problémy s dosažením erekce. Téměř každé sblížení skončilo neúspěchem,“ říká Ondřej. „Vyzkoušel jsem tento biostimulátor a nemohl jsem uvěřit, jak rychle jsem získal zpět tvrdou erekci, a to bez jakýchkoli pump nebo pilulek. Teď už to zvládnu i několikrát za sebou!“

Pozitivní názory a osobní poděko-

vání nejsou pro profesora Johnsona žádným překvapením. Protože složení mikrobu- něčného testosteronového biostimulátoru je založeno na speciální směsi rostlinných fytoextraktů, které zvyšují hladinu testosteronu zcela přirozeným způsobem. V důsledku toho posilují erektilní mechanismus a působí jako nejsilnější afrodiziaka - okamžitě zvyšují chuť na sex a výdrž v ložnici. Formule aktivuje produkci testosteronu v těle, což následně vyrovnává jeho hladinu na úroveň z mládí.

Turbopovzbuzení mužnosti

„Dříve jsem měl sex jednou za dva měsíce, někdy i méně často, protože moje tělo odmítalo spolupracovat. Díky této formulaci jsem konečně získal zpět svou dřívější sílu, s manželkou rádíme jako nějaká pubertáci,“ přiznává s úsměvem Vladimír B. z Liberce. „Během naší poslední dovolené na Rhodosu jsme se milovali tak často a vášnivě, že nás sousedé v hotelu měli určitě dost, jako bychom byli na líbáncích“.

Když je hladina testosteronu normální, každý muž, bez ohledu na věk a zdravotní stav, se může těšit ze silné chuti na sex, silné a dlouhé erekce, lepší kondice v posteli a výdrže, a tedy i z mnohem silnějšího sexuálního zážitku.

Bohužel, jak upozorňuje profesor Johnson, samotné zvýšení hladiny testosteronu nemusí stačit k obnovení plné sexuální výkonnosti. S přibývajícím věkem a v důsledku škodlivých účinků znečištěného životního prostředí a špatné stravy se v těle některých mužů testosteron mění na estrogen, ženský hormon, čímž se narušuje správné fungování mužského těla, zejména jeho sexuální funkce.

Ochrana testosteronu

Určitě jste už někdy viděli muže s výraznou nadváhou a nadměrnými prsy. Právě to je jeden z příznaků nerovnováhy estrogenu a testosteronu, stejně jako problémy s libidem. **Mikrobu- něčný testosteronový biostimulátor** tomu účinně předchází díky vysoce koncentrovanému fytoextraktu z *Turnera diffusa*, neobvyklé rostliny bohaté na diindolylmethan (DIM). Podporuje působení testosteronu a chrání jeho zásoby v mužském těle, přičemž blokuje ničivé účinky estrogenu.

Klinické studie prokázaly, že diindolylmethan rozkládá estrogen v krvi a inhibuje tzv. aromatázu, enzym, který přeměňuje testosteron na estrogen. Formule obsahuje také extrakt z kúry *Cortex pruni africanae*, který zlepšuje mikrocirkulaci krve a zvyšuje průtok krve do kavernozních těles penisu. Tím, že odblokovává cévy a zlepšuje krevní oběh, pomáhá trvale obnovit silnou a dlouhotrvající erekci.

Účinek přípravku byl posílen extraktem z *euleterokoku senticosus*. Tato výjimečná bylina zlepšuje zásobování orgánů kyslíkem a zvyšuje výkonost organismu, dodává energii a zlepšuje fyzickou výkonost. Zvyšuje také libido a zvyšuje výdrž v ložnici, čímž prodlužuje délku pohlavního styku až o několik desítek minut.

Získejte zpět svou sexuální sílu natrvalo - bez pomůcek

Pokud chcete získat zpět svou mladistvou sílu, energii, sebevědomí a plnou sexuální výkonnost, vyzkoušejte **mikrobu- něčný testosteronový biostimulátor** ještě dnes. Nyní je k tomu skvělá příležitost, protože výrobce připravil speciální limitovanou akci!

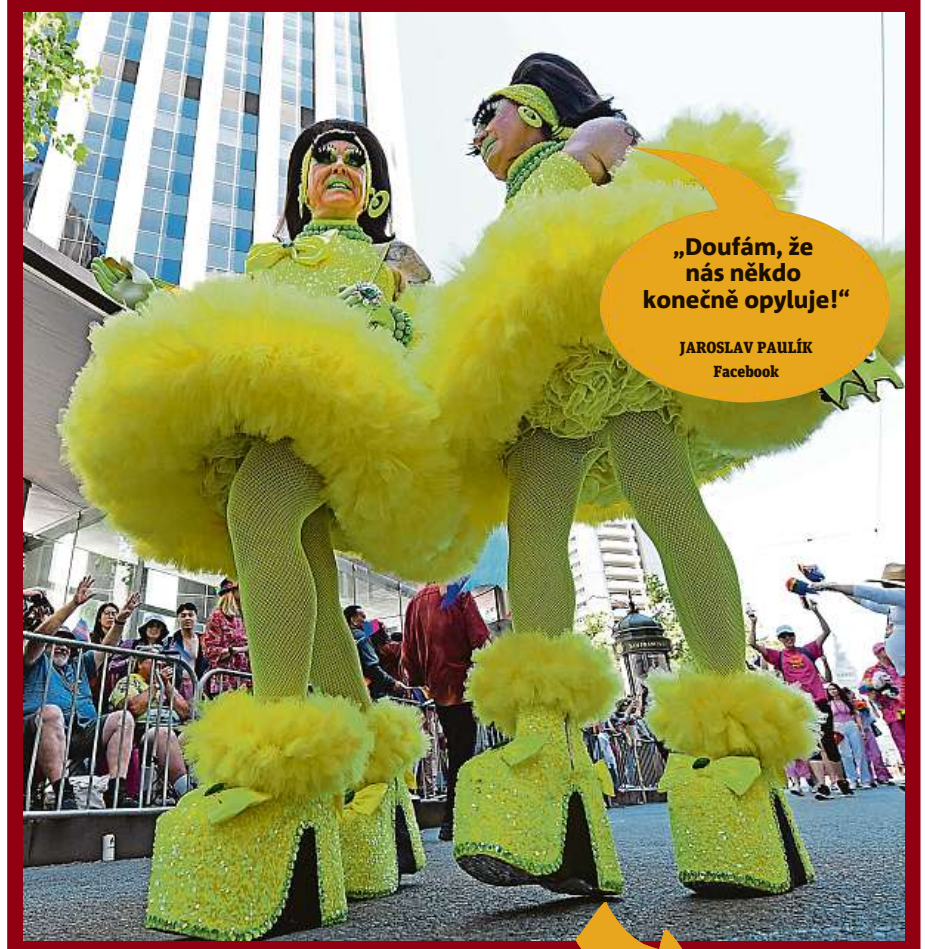
Každý, kdo zavolá do **07.07.2024** na níže uvedené číslo, má šanci získat balení přípravku zcela **ZDARMA** a **DISKRÉTNĚ!** Vyplatí se pospíšet si, protože rozhoduje pořadí přihlášek. Po vyčerpání fondu **130 propagačních balení zdarma** bude přípravek k dispozici za běžnou cenu **1499 Kč**.

234 076 021

SUDOKU: DALŠÍ NAJDETE NA WWW.SUDOKU.CZ

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

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



„Doufám, že nás někdo konečně opyluje!“

JAROSLAV PAULÍK
Facebook

POČASÍ

DNES	ZÍTRA	SOBOTA	NEDĚLE
19/23 °C	22/26 °C	26/30 °C	23/27 °C

Teplotní rekordy: ↓ 7,8 °C (1962) ↑ 36,1 °C (1957) Bio: ❤️ ❤️ ❤️



NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?
Napište bublinu a reagujte na sloupek na: www.facebook.com/denikmetro

FOTO: 2x AP

ČT1	ČT2	NOVA	PRIMA	ÓČKO
 20.15 Most! (1/8) Komedialní seriál (ČR, 2018). Hrají: M. Hofmann, E. Stárková, M. Istenik, Z. Godla 21.00 Vinnetu Western (N/It./Jug., 1963) 22.39 Výsledky losování Šťastných 10 a Extra Renty 22.40 Zpátky se Sobotou Bohdalová a Dvořák 23.35 Komisař Montalbano Krimiseriál (It., 2011) 01.20 AZ-kvíz tentokrát s Fortunou	 20.00 Večer lidí dobré vůle – Velehrad 2024 Př. přenos tradičního benefičního koncertu. Pořadem provedou M. Augustová a J. Václavek 21.15 Hlas pro římského krále Historické drama (ČR, 2016). Hrají: K. Hádek, S. Majer, P. Jeništa, T. Voříšková. Režie V. Krístek 23.05 Za mřížemi: V nejdřívějších věznicích světa (1/6) 23.55 Láska a sex v Japonsku 00.55 Žijeme s vírou Celému světu navzdory	 20.20 Policie Modrava III (7) Vyhaslý případ. Krimiseriál (ČR, 2019). V Sušici je zavražděná dcera předsedy Krajského soudu v Plzni. Hrají: S. Norisová, J. Satoranský, F. Tomsa, Z. Paluga 21.35 Dáma a Král II (6) Vesničko má vražedná. Detektivní seriál (ČR, 2018) 22.45 Kriminálka Las Vegas V (18) Krimiseriál (USA, 2004) 23.45 Kriminálka Miami IX (7, 8) Krimiseriál (USA, 2010) 01.40 Kriminálka Las Vegas V (18)	 20.15 Léto s gentlemanem Romantická komedie (ČR, 2018). Anna žije se svým manželem léta v rutině, cestu jí ale zkříží Artur, který v ní probudí život. Hrají: J. Hanzlík, A. Antalová, I. Bareš. Režie J. Adamec 22.25 Inkognito V zábavné show se čtveřice osobností snaží uhodnout profesi jednotlivých hostů nebo jejich identitu. Hádejte společně s nimi a pobavte se nečekanými myšlenkami 23.30 Ano, šéfe! 00.40 Policie v akci	 17.00 1Charted 18.00 Óčko hity 19.00 Party ride 21.00 Top 4 Óčko chart První čtyři místa v hitparádě diváků Óčka 21.15 Hot hity Žhavé klipy 22.00 Naked Attraction Poland Polská verze nahé seznamky 22.30 Virtuální svět TV 0.00 Óčko flirt

Příběhy čtenářů

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

Teď 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, kozí bradu a další takové jídla, a je samozřejmé, že je to všechno těžké. Ně kterým to nevadí, ale moje břicho se nafoukalo jako balón, i když jsem snědla jen trochu oběda. Cokoliv jsem snědla, bolela mne játra, říhalo 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 zpozdlili, 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 keřfírem, 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 porážila 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 játrech, 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 obvyčejné 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 kustovníce 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 oteklá 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 podobírá, protože mi závidí, že po jídle ani trochu neříhám. 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. Teď 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 07.07
o 100%
levnější!!

Zregenerujete trávicí systém a obnovíte bakteriální mikroflóru

Zrychlíte si metabolismus

Budete regulovat rytmus vyprazdňování

Detoxikujete a vyčistíte své tělo od toxinů

Snižíte 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 **130 bezplatných balení** probioaktivní formule proti zácpám **Ensim Comfort MAX!**

Zavolejte do 07.07.2024 a využijte jedinečnou příležitost! Dostaňte balení tablet Ensim Comfort MAX **za 0 Kč.** Rozhoduje pořadí přihlášek.

Zavolejte: 296 330 578

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

Malé velké auto za akční cenu

Je malý, ale pro Renault zásadní. Model Captur přijel v omlazené verzi. Je pěkný, šikovný, a levný! Měli jsme možnost svést se jím mezi prvními. Sice jen trochu inovoval vzhled a zachoval si nadprůměrně širokou paletu motorizací včetně LPG, plného hybridu, dvou mild-hybridů a benzinové verze, ovšem soupeře překvapuje svou cenou. Předchozí verzi sice koupíte za 380 tisíc Kč včetně výkupního bonusu, ale i novinka má akční cenu – 445 tisíc Kč včetně zmíněného bonusu. HOP



Když to na okreskách zajiskří. To je Astra GSe



Jako plug-in hybrid s výkonem 225 koní působí Astra Sports Tourer aktivním jízdním dojemem. Auto dokáže akcelerovat z nuly na 100 km/h za 7,5 sekundy.



Kombík s obrovským kufrem, druh na vyměření. Komu hybridy nevoní, může vzít zavděk starou dobrou naftou. „Tekutí dinosaury“ jsou stále v nabídce Opelu! 2x METRO

Tři písmenka, co dělala opely zábavnými. Verze GSi jsou mrtvé, přichází GSe. Jaký je elektrický „sporták“ od Stellantisu?

Všechno, co je na tomhle autě dobré, spadlo v továrně nadnárodní skupiny Stellantis do jakéhosi mixéru – výsledek je moc dobrý – a jmenuje se Opel Astra GSe.

Ta zkratka znamená Grand Sport electric, je také v logu na kufrovi a značí, že jde o zcela neobyčejnou novou astru. Oblíbený model Opel nejenže výborně vypadá, ale i parádně jezdí. Je to auto vytvořené lidmi s citem pro detaily. Zasahuje nejen starší zákazníci, kteří nedají dopustit

na kombík klasického střihu, ale díky výraznému a čistému designu v kombinaci s hybridním pohonem i mladší populaci. Elektřina v tomhle případě není jen nadiktovaný nesmysl, jak někteří s oblibou opakují, ale výhoda, jež dává smysl.

Astra GSe, byť se tváří jako rodinné, možná také manažerské fleetové auto, je díky své agilitě a naladění jakýmsi lehkým sportákem. Má velmi povedený podvozek, tak akorát tuhý, aby rychlá jízda byla

zážitek a nevyklepaly se vám zuby. Řízení je příjemně strmé, svou práci odvádí i tlumiče se selektivním frekvenčním tlumením. Celkový výkon 225 koní odkazuje na sportovního ducha. Vpředu pracuje 1,6litrový čtyřválec s turbodmychadlem, pod zadním sedadlem je pak 12,4kWh baterie pro elektromotor, který lze nabíjet výkonem až 7,4 kW. Pro každodenní provoz parádní. Nejenže kufr nabízí spoustu prostoru, ale dojezd na elektřinu na hodnotě 65 kilometrů na jedno nabití dělá z Astry GSe ideálního společníka na cestování do práce. Při rozumné práci s plynem dojedete do kanceláře i zpět na elektřinu,

celková spotřeba benzínu může být klidně i 1,5 litru. Vyzkoušeli jsme, funguje to.

Pokud s autem budete jezdit normálně, tedy ne jako na ekologické rallye, ale jako řidiči, co se rádi projedou, počítejte se spotřebou na hodnotě spíše pěti litrů.

Ačkoli úplně o sporták nejde, sedadla taková má – mají parádní boční vedení a v zatáčkách podrží i rozložitá záda. Vždyť také mají ergonomický certifikát AGR. Sami moc nevíme, co to znamená, ale seděli jsme v nich a musíme říct, že jsou vážně skvělá.

Co by naopak mohlo být lepší, je cenovka. Auto s tímto hybridem vyjde na milion korun. PETR HOLEČEK

A ČISTĚ ELEKTRICKÝ?

I model Opel Astra v kombíku se představil v čistě elektrické verzi. Kufr má stále solidní a ujezdě přes 400 kilometrů.

- Pohání ho motor o výkonu 115 kW, hmotnost navzdory elektrifikaci zůstala na 1760 kilogramech. Baterie uložená pod podlahou má kapacitu 54 kWh, což při normované spotřebě přesně 15 kWh/100 km znamená dojezd až 413 kilometrů. Více v týdenním testu deníku Metro! HOP

Okno do filmového světa i hledání vlastních důvodů



Zpěvák Matěj Ruppert na Mezinárodním filmovém festivalu Karlovy Vary představil svou píseň s názvem Důvody. 3x JAN HRDÝ



Festivalovou talkshow v IQOS LOUNGE měl pod kontrolou moderátor Libor Bouček. Pozvání přijali například herec Jan Nedbal či komička Šimona First.

Společnost Philip Morris ČR připravila coby tradiční partner Mezinárodního filmového festivalu v Karlových Varech pro návštěvníky i letos atraktivní doprovodný program.

Od nově kreativně pojatého fotopointu přes sérii exkluzivních setkání s osobnostmi v IQOS Lounge až po informacemi nabitou laboratoř Světa bez kouře, která nabízí dospělým kuřákům možnost najít svůj vlastní důvod ke změně. Podobně jako ho našel třeba zpěvák Matěj Ruppert. To jsou zajímavé atrakce, jež letos nabízí návštěvníkům Mezinárodního filmového festivalu (MFF) Karlovy Vary společnost Philip Morris ČR.

Okno do filmového světa

Návštěvníci 58. ročníku karlovarského filmového festivalu si mohou letos pořídit jedinečnou fotografii v novém fotopointu na ikonické terase bazény Saunia Thermal Resort s panoramatickým výhledem na centrum města. Unikátní velký rám, jenž po dobu festivalu získal podobu filmového pásu, tak po dobu deseti dní nabízí možnost pořídit si atraktivní fotografii

v symbolickém okně do filmového světa. Skrz okno návštěvníci uvidí nejen centrum festivalového dění, ale také IQOS Lounge a laboratoř Světa bez kouře, které jsou součástí doprovodného programu festivalu.

IQOS Lounge

IQOS Lounge u hotelu Thermal je i letos otevřena všem dospělým návštěvníkům, kteří chtějí prozkoumat svět bezdýmných alternativ a přitom si užít festivalovou pohodu. Na rozšířené terase

pod taktovkou zkušeného moderátora Libora Boučka opět probíhají oblíbené talkshow. Prvními hosty byly o víkend známé tváře festivalu, jeho ředitel Kryštof Mucha a moderátor Marek Eben, které doprovodila Andrea Gontkovičková z Philip Morris, partnera KVIFF, a populární stand-up komička Šimona First spolu s herci Janem Nedbalem a Jiří Mádlem. Dnes a zítra se můžeme těšit na herečku Klárou Issovou, herec Jana Cinu nebo Igora Orozoviče. Ve čtvrtek program dopl-

ní vítězka kulinářské soutěže MasterChef z roku 2021 a úspěšná autorka kuchařek Veronika Beskydiarová – Besky, která má nachystáno speciální překvapení. V pátek uvede několik svých písní na akustickém koncertě slovenský zpěvák, skladatel, model a tanečník Adam Pavlovčín známý jako ADONXS.

Laboratoř Světa bez kouře

Píseň Matěje Rupperta s názvem Důvody letos ožívá interaktivní laboratoř Světa bez kouře, která poskytuje in-

formace o škodlivosti kouření. Známy český zpěvák ji napřival pro instalaci iniciativy Váš důvod. Tu tvoří důvody bývalých kuřáků, kteří odložili cigarety a udělali tak v životě podstatnou změnu k lepšímu. „V rámci spolupráce s iniciativou Váš důvod vznikla písnička, která je tak trochu moje osobní zpověď. Je o tom, jaký byl můj život s cigaretami, ale týká se vlastně všech kuřáků. A i když je kouření vážné téma, skladba je lehce žertovná, protože si myslím, že je fajn, když se lidé neberou příliš vážně. Její poselství je vzkázat všem dospělým kuřákům, ať najdou svůj důvod a zkusí přestat s cigaretami úplně. A pokud jim to nepůjde, můžou zvážít alespoň alternativy bez kouře, jako jsem to udělal já,“ svěřil se Matěj Ruppert při setkání s návštěvníky zmiňované laboratoře.

3D kvíz

Laboratoř Světa bez kouře je možné navštívit po celou dobu konání Mezinárodního filmového festivalu od jedné do dvaceti hodin ve Dvořákových sadech poblíž hotelu Thermal. Dospělým kuřákům představuje výzkum a vědu společnosti Philip Morris, která stojí za moderními bezdýmnými alternativami. V laboratoři si lze vyzkoušet i 3D brýle s interaktivním kvízem či přístroj na měření oxidu uhelnatého v dechu. MET



Okno do filmového světa bez kouře si vyzkoušel i Matěj Ruppert. Skrz ně návštěvníci uvidí nejen centrum festivalového dění, ale také IQOS Lounge a laboratoř Světa bez kouře.

Euro. Začíná čtvrtfinále

Fotbalista Demiral možná oslavil gól nevhodně, čeká na prošetření od UEFA.

Na fotbalovém Euru je jasno o kompletním čtvrtfinálovém programu. Další fázi šampionátu zahájí zítra od 18.00 ve Stuttgartu šlágr mezi Španělskem a domácím Německem. Vítěz duelu se v semifinále utká s postupujícím ze zápasu Portugalsko–Francie, který má v Hamburku výkop ve stejný den ve 21.00.

V sobotu se střetnou od 18.00 v Düsseldorfu Anglie se Švýcarskem a o tři hodiny později v Berlíně Nizozemsko s Tureckem. To se mezi nejlepší evropskou osmičku dostalo po 16 letech. Hrdinou závěrečného osmifinále se stal stoper Merih Demiral,

jenž dal v první a 59. minutě úvodní dva góly zápasu osmifinále proti Rakousku (2:1). Teď mu však hrozí, že si proti Nizozemsku nezahraje. Evropská fotbalová unie (UEFA) totiž prošetřuje jeho kontroverzní gesto, kterým turecký obránce oslavil svůj druhý gól. Stoperovi al-Ahli hrozí jednozápasový trest za to, že gólovou trefu oslavil gestem se zdviženým ukazováčkem a malíčkem, které symbolizuje extrémně pravicové turecké hnutí Šedí vlci. Hnutí i gesto jsou v některých zemích zakázané, protože jsou považované za fašistické.

Šestadvacetiletý Demiral byl už před čtyřmi lety jedním z tureckých fotbalistů, kteří byli vyšetřováni v souvislosti s jinou kontroverzní oslavou. Před loňským přestupem do Saúdské Arábie působil v Itálii, kde oblékal dresy Sassuola, Juventusu Turín a Bergama. **MET**



Má šanci zahrát si se synem

Hvězdný basketbalista LeBron James se zřejmě dohodl na prodloužení spolupráce s Los Angeles Lakers a v NBA by si tak v příští sezoně mohl v jednom týmu zahrát se svým nejstarším synem Bronnym (na snímku). James souhlasil s dvouletou smlouvou v maximální hodnotě 104 milionů dolarů (2,421 miliardy korun). **ČTK**

KRÁTCE

Míří do St. Louis?

Český hokejový obránce Adam Jiříček podepsal v NHL tříletý nováčkovský kontrakt se St. Louis, které si jej vybralo v 1. kole draftu na 16. pozici. Jiříček má za sebou druhou sezonu v extralize v dresu Plzně. Uplynulý ročník pro něj předčasně skončil 26. prosince, kdy si v dresu české hokejové dvacítky na mistrovství světa v Göteborgu

v zahajovacím utkání proti Slovensku poranil koleno a podrobil se operaci.

Brazilec v Plzni

Fotbalisty Plzně posílil útočník Ricardinho z bulharského týmu Levski Sofia. S třiatdvacetiletým Brazilem uzavřela Viktoria tříletou smlouvu. „Jde o kreativního a zároveň rychlostně disponovaného útočníka, který je velmi silný v zakončení.

Těší nás, že se vše podařilo dotáhnout a může se k nám připojit na herním kempu v rakouském Westendorfu,“ řekl sportovní ředitel Plzně Daniel Kolář.

Singl vynechal, čtyřhry hrát bude

Andy Murray, který se odhlásil z wimbledonské dvouhry, se na londýnské trávě představí v mixu s krajan-

kou Emmou Raducanuovou, vítěžkou US Open 2021, a v mužském deblu s bratrem Jamiem. Sedmatřicetiletý britský tenista, který má v plánu ukončit po olympiádě v Paříži kariéru, se před necelými dvěma týdny podrobil odstranění cysty na páteři. Kvůli zákroku se na svém posledním Wimbledonu vzdal startu ve dvouhře, kde měl v 1. kole nastoupit proti Tomáši Macháčovi. **ČTK**

ČÍSLO DNE



5

Na čtvrté olympijské hry v kariéře se vydá rychlostní kanoista Josef Dostál bojovat už o pátou medaili. Ve sbírce z vystoupení pod pěti kruhy chybí jednatřicetiletému kajákáři zlato, v Londýně, Riu de Janeiru a Tokiu získal jedno stříbro a tři bronz. Pětinásobný mistr světa včera po převzetí olympijského oblečení řekl, že pro Paříž si žádné cíle nedává. „Bylo by to hezké, ale chci se připravit co nejlíp, odjet závod a výsledek pak uvidíme, jaký bude v cíli,“ uvedl Dostál. **ČTK**

Mají šanci

Omlazená česká reprezentace změří na Pražském baseballovém týdnu síly s výběry z první a páté země světového žebříčku. Japonsko budou reprezentovat nejlepší univerzitní hráči, Tchaj-wan pak tým do 23 let. Druhý nejstarší turnaj v Evropě se uskuteční od soboty 6. do úterý 9. července. Třetím soupeřem domácího týmu ve skupině na hřišti Eagles Praha bude Německo. Manažer národního týmu Pavel Chadim (na snímku) řekl, že dá šanci deseti nováčkům. **ČTK**



Oficiální mince z ryzího zlata v XXL formátu

Lady Di – královna srdcí

Cena zlata rekordně vysoko

Nejvyšší cena zlata -
duben 2024

55 785 Kč/unce

Ryzí
ZLATO
(999/1.000)

Ø: každé cca 40 mm



Princezna



Matka



Žena



Módní ikona



Legenda



Humanistka



společná zadní strana
Nominální hodnota:
100 CFA-Francs
Republique du Congo



Dodání ve speciálně
vyvinuté ochranné a
reprezentativní kapsli k
zajištění uložení
Vašeho zlatého klenotu.



Luxusní kazeta pro uložení
Vašich ražeb **ZDARMA!**

RYZÍ ZLATO
V XXL
FORMATU

- 1/200 oz. pravého zlata (999/1000)
v gigantickém formátu 40 mm
- Nejvyšší kvalita, tzv. „leštěné razidlo“
- Celosvětově pouze 10 000 přísně
limitovaných kompletních sad

za 10 bezúročných splátek

po **799 Kč**
nebo za jedinečnou
zvýhodněnou celkovou
cenu 7 990 Kč
(namísto 17 990 Kč*)

ZDARMA PRO VÁS:

Přívěsek na klíče „Diana“

- Perfektní doplněk pro
Váš svazek klíčů
- Mistrovská práce
a vysoká kvalita
- V jedinečném designu růže



*malobchodní cena/ražby 2 998 Kč

ČESKÝ MINCOVNÍ OBCHOD, je obchodní značka společnosti HMK V AG.

Společnost zodpovědná za dodržování (GDPR) obecného nařízení o ochraně osobních údajů a Váš obchodní partner je: HMK V AG, Leubernstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen.

EXKLUZIVNÍ NABÍDKOVÝ KUPÓN

Ano, využívám svůj kredit a objednávám exkluzivní sadu mincí z 1/200 unce ryzího zlata „Princezna Diana“ (výr. č. 173-968-7) – prosím zakřížkujte:

- v 10 pohodlných bezúročných splátkách po 799 Kč nebo
 za jednorázovou cenu pouhých 7 990 Kč (namísto 17 990 Kč)

NEPLATÍTE POŠTOVNÉ. Při neuvedení druhu platby vycházíme z toho, že chcete jednorázovou platbu. Máte 60 denní právo na vrácení zásilky, které se počítá od datumu vystavení faktury. Do tohoto data máte možnost vrátit kompletní sadu prostřednictvím pošty. Nenasledují žádné další zásilky.

Za účelem zaslání informací a nabídek od nás a dalších společností zpracováváme na základě článku 6 odst.1 f GDPR (Obecné nařízení o ochraně osobních údajů) Vaše data také s pomocí poskytovatelů služeb. Pokud souhlasíte se zpracováním Vašeho telefonního čísla pro účely telefonní reklamy od společnosti HMK V AG, prosím zaškrtněte. Tento souhlas je platný až do zrušení. Další informace naleznete v našich zásadách ochrany osobních údajů, ke kterým máte kdykoliv přístup na stránkách www.mincovni-obchod.cz nebo o ně můžete požádat. Kdykoli můžete požádat o zrušení používání Vašich osobních dat pro reklamní účely. Stačí krátká zpráva na Český mincovní obchod, Plovární 82/3, 301 00 Plzeň – Jižní Předměstí.

V případě dalších dotazů nás kontaktujte na telefonním čísle 725 698 998 nebo 377 150 060 nebo navštivte naše webové stránky www.mincovni-obchod.cz.

Objednejte rychle pohodlně po telefonu:

Tel.: 377 150 060

Cena dle tarifu. Zavolejte nám!

Každý telefonicky objedávající obdrží
prekvapení jako dárek!

Paní Pan

801A-05

Příjmení / jméno

Ulice / č.

PSČ / Město

Platí všeobecné obchodní podmínky Českého mincovního obchodu. Můžete si je přečíst na webových stránkách www.mincovni-obchod.cz nebo písemně požádat o jejich zaslání. Váš smluvní partner: HMK V AG, Leubernstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen.

Datum

Podpis

Prosíme zašlete v obálce na: ČESKÝ MINCOVNÍ OBCHOD,
Plovární 82/3 • 301 00 Plzeň-Jižní Předměstí



**ČESKÝ MINCOVNÍ
OBCHOD®**