

metro



Umění žít šťastně? Jak rozumět hygge

Najít krásu v každém okamžiku a nebát se kvalitně bydlet. Fenomén **hygge** není novinka, ale stále není zcela pochopen. **Vysvětlíme** vám ho. **STRANY 10 a 11**

INZERCE

Nivea
sprchový gel
250 ml,
různé druhy

47⁹⁴
ZA 1 KS PŘI KOUPI 2 KS

SLEVA -40% PROBYTES

79⁹⁰

Palette
Intensive
Color Creme
a Color
Shampoo
barvy na vlasy

69⁹³
ZA 1 KS PŘI KOUPI 2 KS

SLEVA -30% PROBYTES

99⁹⁰

Zlevněte si své nákupy díky kuponům!
Kuponovou knížku získáte za nákup v drogerii Teta.



www.tetadrogerie.cz

Akce platí do 18. 6. 2024 nebo do vyprodání zásob.
Kuponovou knížku vydáváme do 1. 7. nebo do vyčerpání zásob.

Mehro a Maro v září v Praze

Metropole po létě přivítá dva nadějně talenty a nabídne dva nadupané koncerty. Jde o amerického zpěváka Mehro a portugalskou multiinstrumentalistku Maro.

Mehro, americký zpěvák a skladatel, je jedním z nových talentů na současné hudební scéně. Už šestého září se poprvé představí v pražském Rock Café.

Jako teenager začal zpívat ve sboru a teprve ve svých osmnácti letech se začal učit hrát na kytaru a psát vlastní písně. Jeho hudební tvorba vychází z hlubokých emocí a potřeby je uvolnit. Mezi jeho hlavní inspirace patří Elliot Smith, Frank Ocean a Phoebe Bridgers. Svou uměleckou identitu vyjadřuje také tím, že své jméno záměrně píše malými písmeny, čímž reflektuje svou preferenci, aby ho definovaly jeho činy, nikoli slova.

V únoru 2020 vydal Mehro svůj debutový singl perfume. Díky melancholickým akustickým kytarovým linkám a zamilovaným textům se z této písně stal opravdový indie hit s více než 10 miliony streamů na Spotify. Jeho koncerty nabízejí emotivní cestu plnou hudebních vrcholů i jemných okamžiků.



V Praze v září vystoupí také skladatelka a producentka Maro z portugalského Lisabonu (na fotografii nahoře). Konkrétně 21. září se objeví v pražském klubu Meet Factory. Maro oficiálně debutovala v roce 2018 a vydala pět alb plus jedno EP. Později se připojila k Jacobu Collierovi na jeho světovém turné Djesse World Tour 2019, a to jako součást kapely. V těchto letech předskakovala mnoha umělcům včetně Jessie J, Charlotte Cardin a vyprodala hlavní koncerty v Portugalsku, Španělsku, Brazílii, Mexiku a USA. V roce 2020 se zrodil projekt Itsame, Maro, který se věnuje podpoře spolupráce na dálku.

V poslední době Maro vyhrála Festival da Canção a reprezentovala svou zemi na Eurovizi v roce 2022 s písní saudade, saudade, která jí zaručila umístění v první desítce. Vydala také album Can you see me?, které ukazuje její novou tvář s vlivy popu, trapu, world a folku. Vstupenky na oba interprety jsou už nyní v prodeji na sítích Ticketmaster a GoOut. **MET** ■

Foto: 2x LIVE NATION

INZERCE

PENÍZE ČECHŮM, NE UKRAJINĚ



OKAMURA

MACH

DAVID

MAJEROVÁ

URBAN

SPD

TRIKOLÓRA

VOLTE ČÍSLO

3

PŘIJĎTE 7. a 8. 6. k VOLBÁM do EP

INZERCE

NEPORAZITELNÉ

179,-

-49%

89⁹⁰

Vepřová plec
bez kostí - v celku
chlazená, 1 kg



69.90

-42%

39⁹⁰

Ananas
sweet
1 ks



Florian
Smetanový jogurt
150 g, 100 g = 5,60 Kč

15.90

-47%

8⁴⁰

Běžná cena

31.90

25⁹⁰

Pilsner Urquell
světly ležák, 0,5 l, 1l = 51,80 Kč,
záloha na láhev 3 Kč
▼ 25,90 Kč*

Běžná cena
115.9064⁹⁰BEZ
APLIKACE 77⁹⁰

Emco Mysli
500-750 g, 100 g od
10,39 Kč bez Aplikace
/ 8,66 Kč Aplikace
▼ 64,90 Kč*

*▼ Nejnižší cena za posledních 30 dní u nás.

NEPORAZITELNÉ – produkty, jejichž cena byla nejnižší ve srovnání s cenou uvedenou v letácích vybraných obchodních řetězců ke dni tisku letáku 30. 5. 2024.

Nelze garantovat, že cena produktů označených jako **NEPORAZITELNÉ** zůstane nejnižší po celou dobu platnosti letáku. Více na www.albert.cz/nezporazitelne.

Ceny platí v prodejnách supermarket Albert od 5. 6. do 11. 6. 2024 nebo do vyprodání zásob v jednotlivých prodejnách. Seznam všech prodejen na www.albert.cz.

Proč e-Finance, a. s.?

**ZAJIŠTĚNÉ E-FINANCE
DLUHOPISY**

8,5 %

**ROČNÍ
VÝNOS**

Investujte do nemovitostí prostřednictvím dluhopisů e-Finance



Skupina e-Finance disponuje zajímavým portfoliem dluhopisů:

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

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

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



Zámek Račice



EFI SPA Hotel**** Superior & Pivovar

Jedná se např. o tyto projekty:

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

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

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

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

www.e-finance.eu

@ info@e-finance.eu

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

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

LUXUSNÍ UBYTOVÁNÍ S WELLNESS V CENTRU BRNA

+420 515 557 500 recepce@efispahotel.cz www.efispahotel.cz

- Součástí hotelu je restaurace EFI Hostinec Osmec (tradiční česká kuchyně oděná do moderního kabátku) s vlastním řemeslným EFI Pivovarem s možností exkurzí. Doporučujeme ochutnat naši EFI Dvanáctku, která nyní získala stříbrnou medaili na Mezinárodním pivním festivalu.
- Pobyty se snídaní, možnost polopenze.
- Kryté parkování v areálu včetně dobíjecí stanice na elektromobily.
- Wellnes (finská sauna o ploše 36 m², vířivka pro 6 osob, hyperbarická komora OXYLIFE).



Sleva 10% na ubytování s kódem **METRO10** platná při rezervaci přes www.efihotel.cz. Sleva platí do konce roku 2024.

Před 55 lety dobyli Měsíc



Na výstavě si lze prohlédnout startovací trysku návratového modulu.

V červenci 1969 se lidstvo dmulo pýchou. Člověk se prošel po Měsíci. Jak vypadala loď Apollo 11? Co jedli astronauti? A kdy se na družici Země vrátíme? Odpovědi se dozvíte na výstavě Space Mission v Brně.

Výstava obsahuje řadu originálních exponátů, které se vrátily přímo z amerických misí Apollo. Například trysku rakety Saturn IV vytaženou ze dna oceánu, fotoaparáty a kazety s filmy, dokumentární kameru, kterou se astronauti na Měsíci natáčeli, nebo jejich skafandry. Navíc si návštěvníci detailně prohlédnou kosmickou loď Apollo 11, Lunar rover a také obrovský model zmiňované rakety.

Komentované prohlídky

Už 11. června bude brněnská výstava rozšířena. V rámci oslav se na výstavě Space Mission připravují komentované prohlídky a přednášky Tomáše Příbyla o návratu člověka na Měsíc. Navíc pořadatelé výstavy přidávají novou sekci: České nápady ve vesmíru. Právě tam bude prezentován vynález českých studentů – přístroj umožňující restartování „neposlušných“ družic na oběžné dráze z povrchu Země. Tímto vynálezem ohromili americký Houston a odvezli si několik ocenění.

3 akce za 1 cenu

Vstupenka na Space Mission platí i na dětskou Planetu zábavy a od 1. 6. také na open air pouť před pavilonem C. Obojí je otevřeno za jednotnou cenu od 190 korun. **JAR**

PENNY.

OD ČTVRTEK DO STŘEDY
6. 6. – 12. 6. 2024

Dejte góóól s PENNY HROU.

V aplikaci PENNY na vás čeká až **100 000 cen**
a **10x 50 000 Kč na nákupy.**



Hrát o ceny v rámci PENNY HRY je možné v období od 6. 6. do 30. 6. 2024, a to prostřednictvím mobilní aplikace PENNY Česká republika. Můžete hrát o výhru v podobě zboží v prodejně nebo o dárkové karty v hodnotě 50 000 Kč. Více informací a pravidla soutěže naleznete na www.penny.cz.

MOUKA HLADKÁ
PŠENIČNÁ
hladká,
polohrubá,
hrubá | 1 kg
10,90 Kč

9,90
~~16,90~~ **41%**

ŠUNKA ŘEZNÍKŮV TALÍŘ
nejvyšší
jakosti
100 g

18,50
~~31,10~~ **40%**

KACHNA BEZ DROBŮ*
chlazená
cena za 1 kg

78,90
JEDINEČNÁ NABÍDKA!

MELOUN VODNÍ
cena za 1 kg

14,90
~~29,90~~ **50%**

HROZNY RÉVY VINNÉ BÍLÉ
volné
cena za 1 kg

59,90
~~109,-~~ **45%**

RAJČATA CHERRY
volná
cena za 100 g

7,90
SUPER CENA!

ilustrační foto

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

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

ŽALUZIE ROLETY

DODACÍ LHŮTA 2-3 dny

SÍTĚ PROTI HMYZU
MARKÝZY A VEŠKERÉ OPRAVY

Nabízíme 50% slevu
z ceny montáže

ZÁRUKA 5 LET

tel.: 728 863 201

ŽALUZIE SUCHÝ

www.zaluzie-suchy.cz

JURIS REAL

Ihned vykoupíme,

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

Volejte
zdarma 800 22 33 88

www.prodejtojinak.cz

Se spolujednateli není řeč?



608 728 636

Vykoupíme váš podíl za víc, než myslíte.

§ nepotřebujete
souhlas spolujednatelů

👍 cenová nabídka
zdarma

💰 peníze ihned při
podpisu smlouvy

👉 skayocapital.cz

Šutrárna v Hořicích plodí umělce už 140 let

Sochařina jako čistě mužská záležitost? Při návštěvě Střední uměleckoprůmyslové školy sochařské a kamenické, jak zní oficiální název, totiž zjistíte, že je tu mnohem víc dívek než chlapců.



Střední
průmyslová
škola sochařská
je v Hořicích
od roku 1884.



Roboty zatím
zvládají jen
některé úkony.
Ale technice se
škola nebrání.

Ó da na školu jako projev na slavnostním shromáždění, nebo pár drbů, které asi netušíte? Zkusíme to druhé.

Návštěvníka překvapí, že bytí je v sochařském kraji, který oplývá pískovcem, vyváženým oborem stočtyřicetileté školy je studium malby. Zájem o malování je co do počtu uchazečů sedmkrát vyšší než o sochařinu. Pamětníci přiznávají, že byla období, kdy bylo v ročníku jen pět žáků. Teď jich tady studuje 160. Z toho je čtyřicet na technickém směru. Protože kámen, který nás denně obklopuje, to nejsou jen sochy, ale i dlažba, obklady a podobné „zbytečnosti“. Proto nepřekvapí informace, že jak v Česku, tak ve světě spotřebují sochaři umělci jen jedno, maximálně dvě procenta veškerého kamenického materiálu.

Kvalitu školy si výrazně cení v Praze na AMU, důkazem je, že počet přijatých na tuto vysokou školu se pohy-

buje každoročně kolem šedesáti až devadesáti procent z těch, kteří si podali přihlášku. Hořická škola má teď dokonce pár ukrajinských žáků, z nichž někteří se už prosazují i doma a jsou nositeli významných ocenění.

Zdejší pedagogové musejí reagovat na nejnovější umělecké, ale i technické směry, už tu mají i robota (viz foto), přesto se tu z generace na generaci udržuje znalost a výuka postupů, které využíval třeba slavný Matyáš Bernard Braun. Protože ne jeden z absolventů se po absolutoriu věnuje restaurátorství. Až půjdete příště po Karlově mostě, možná si uvědomíte, že dvě třetiny soch jsou jen kopie. Už ale nevíte, že mostní duplikáty ze sta procent vytvořili právě absolventi hořické „šutrárny“, jak se jí důvěrně přezdívá.

Maturitní práci sochařů je přirozeně cokoli z mramoru nebo pískovce či podobných materiálů. Maturant má na vytvoření pouhých osmnáct dnů. **PAVEL HRABICA** ■



Jedna z letošních
maturitních
prací. Fantazii se
v hořické škole
meze nekladou.

TRÁPÍ VÁS ÚNAVA A BOLÍ OČI NEBO HLAVA? ČASTO ZA TO MOHOU NESPRÁVNÉ BRÝLE!

Zvlášt' po 40. roce je to běžná věc. Najednou nevidíme tak ostře, dokonce i když nosíme brýle. Častěji jsme po práci nebo řízení unavení, bolí nás oči, někdy i krk a hlava. Mnohdy to má jednoduchou příčinu: máme nesprávnou korekci zraku. Pomoc je přitom snadná. Stačí si v dobré optice nechat během 15 minut změřit zrak a dát očím přesně to, co potřebují.

„Měření je úplný základ, aby člověk měl svoji oční vadu správně korigovanou. A přijít třeba jednou za pět deset let nestačí, zvlášt' od středního věku. Vidění se v čase mění a aktuálně nošené brýle nebo čočky často nedávají očím správnou podporu. K optometristovi bychom měli zajít aspoň jednou za dva roky,“ říká Lucie Adámková, expertka na zrak z GrandOptical a dodává, že měření by měli absolvovat i lidé, kteří si nejsou vědomi, že by oční vadou trpěli.

Vloni na podzim dělal GrandOptical spolu s BESIPEM velké měření zraku řidičů a zjištění byla alarmující. Skoro polovina lidí buď nosila brýle s jinými dioptriemi, než jaké by potřebovala, nebo nenosila brýle vůbec, protože o své vadě nevěděla.

Dnes je měření zraku snadná věc. Není k němu vůbec potřeba obtížně hledat termín u očního lékaře a pak dlouho čekat před ordinací, než na vás přijde řada. V očních optikách pracují vysokoškolsky vzdělaní odborníci – optometristé. Zrak změří stejně kva-

litně. Dokáží i odhalit případné oční nemoci, s nimiž už návštěvu lékaře doporučí. Velkou výhodou je, že si lze vybrat čas i místo, které vám vyhovuje. Přijďte a během čtvrt hodiny máte přesné výsledky. „Na všech prodejnách GrandOptical máme kvalitní přístroje, někde dokonce vybavené umělou inteligencí, které jsou schopné dodat výsledky již za deset minut,“ říká Lucie Adámková. Měření tak lze klidně spojit s cestou do obchodního centra.

Samotný proces měření spočívá nejen v samotném použití přístrojů pro určení potřebných dioptrií a dalších parametrů korekce, ale také v důkladném rozhovoru. Při něm se zjišťuje, jaký máte životní styl a v jakých situacích budete brýle či čočky nejčastěji potřebovat.

Mít ty správné brýle nebo čočky se rozhodně vyplatí. Zaregistrovat na měření se můžete snadno online na GrandOptical.cz.



SLEVA NA MÍRU PRO VŠECHNY ROČNÍKY

Kolik u nás ušetříte vy?

GRANDOPTICAL

Pomáháme Vám vidět lépe



Sleva se vztahuje na vybrané obruby a platí při nákupu kompletních dioptrických brýlí (obroučky + brýlová skla). Platí na obroučky označené samolepkou. Přesnou slevu vypočítá personál prodejny. Akci nelze kombinovat ani sčítat s jinými akčními nabídkami nebo slevovými kupony. Akce platí do odvolání. Obrázky jsou pouze ilustrativní. Dioptrické brýle jsou zdravotnický prostředek. Více informací v prodejnách GrandOptical nebo na www.grandoptical.cz.

Bývalý americký prezident Abraham Lincoln: „Lidé jsou obvykle asi tak (tajenka).“

	ODVETA	KOSMETIKA (ZN.)	SLOVENSKÝ ZPĚVÁK JOŽO	ZAČÁTEK TAJENKY	ČAROVÉ KÓDY		V LIBOVOLNÝ ČAS	LETECKÝ ODDÍL (ZKR.)	EXTRALIGA STOLNÍHO HOKEJE (ZKR.)	KURS 1:1	ČÁSTÝ NÁZEV OBCÍ		INICIÁLY HERECKÝ MANDLOVÉ	KONEC TAJENKY	TELEVIZE (LIDOVÉ)	OBYVATEL ARMÉNIE	
POCHODY (HÚD.)						NÁŠ HEREC (BOHUMIL * 1958)						JMÉNO FENKY					
SVATOSLAV (DOMÁCKY)						OKRUH VLVIVU KILOPARSEC (ZN.)						MÍR (SLOVEN.) MEDVĚD Z KNIHY DŽUNGLÍ					
OBYVATELKY STÁTU TOGO, TOGANKY								KRYPTA AFRICKÝ SLON				DRAMATURG TV ALEŠ ? MALÍŘ Z HRUŠIC					
VYNÁLEZCE NOBEL (INIC.)			POVLAKY S PERÍM ROVNOVÁHA					VYROBENÉ V ITALII BŮH VÁLKY (TĚŽ ARES)									
	POUCHOVÁ TYC (STAV.)	ZPĚVÁČKA TYLER (INIC.) LĚČKY			NÁPOJ COCA ? RUSKÁ POLEVKA S MASEM				STAROGERMÁN IRŮV (ŽEN. R.)								
MÍSTO K ŠERMU						JMÉNO PAPOUŠKA (TĚŽ LORA) CTNOSTNĚ					KONČETINY PTÁCI (LATINS.)				MLÁDĚ KURA	OMAMNĚ LÁTKY	
MENŠÍ OSLÍCI								ÚSEK V DĚJINÁCH EKOLOGIE (OZN.)				SÍT PRODEJEN NÁBYTKU DAVIDŮV HRDINA					
ZATAJIT							ESOVITÍ OPAK "HYJO"						KOŘIST TENISTKA STRYCOVÁ (INIC.)				
ČÍNA (ANGL.)					ZAHRADNÍ GRANULOVANÉ HNOJIVO (OZN.)				TI, KDO VERBUJÍ (ZAST.)								ASYRSKÝ BŮH VOD
	POMŮCKY: ALAMAN, AVES, PARI, RÁŽ, SVÁTA, ULM	ČESKÝ KRUMLOV (ST. SPZ)			LETADLO				2X SNÍŽENÝ TÓN A								

AUTOR KŘÍŽOVKY: JAROSLAV VANĚČEK

Tajenka: šťastný, jak si usmyslíš!

INZERCE

JAK NA SPRÁVNOU GRILOVAČKU

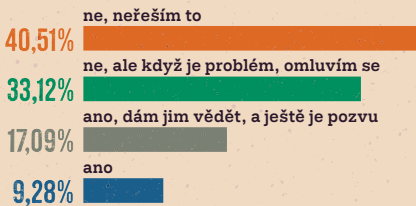


Vitana přináší prvního průvodce etiketou při grilování v Česku.

HOSTITELÉ



1. BERETE OHLED NA SVÉ SOUSEDY A DÁVÁTE JIM PŘEDEM VĚDĚT, ŽE SE CHYSTÁTE GRILOVAT?



2. CO VÁM HOSTÉ NEJČASTĚJI PŘINESOU NA GRILOVAČKU?



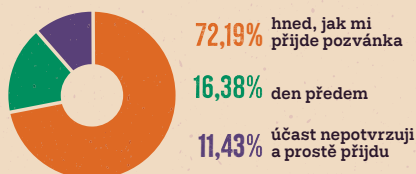
3. JAK DÁVÁTE HOSTŮM NAJEVO, ŽE JE ČAS Z GRILOVAČKY ODEJÍT?



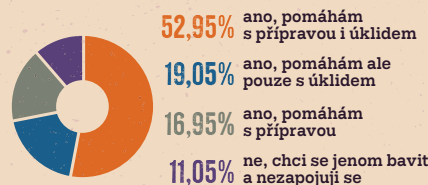
HOSTÉ



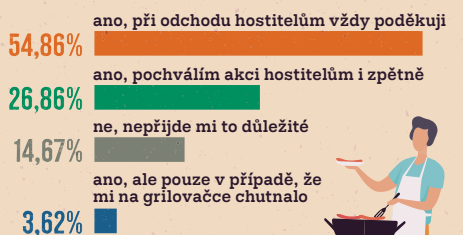
1. KDYŽ VÁM PŘIJDE POZVÁNKA NA GRILOVÁNÍ, KDY POTVRDÍTE SVOU ÚČAST?



2. ZAPOJUJETE SE BĚHEM GRILOVAČKY DO PŘÍPRAV NEBO POMÁHÁTE S ÚKLIDEM?



3. DÁVÁTE HOSTITELŮM PO GRILOVAČCE ZPĚTNOU VAZBU?



CO JE PRO VÁS V RÁMCI GRILOVÁNÍ NEJVĚTŠÍ FAUX PAS?



spálené jídlo



když dojde jídlo nebo pití



opilí hosté



Matjesy na výsluní. Znáte je?

V restauracích po celé Praze a v blízkém okolí budou od 14. do 16. června k ochutnání matjesy, jak je neznáte. Blíží se akce Matjes Days.

Organizátor festivalu Czech Mussel Week pořádá další obdobnou akci. Matjes Days slibují přinést novou chuťovou senzací přímo z Holandska do srdce České republiky. Tyto dny jsou oslavou pravého holandského matjese, ryby, která si díky svým jedinečným chuťovým vlastnostem a zdravotním přínosům získala oblibu napříč západní Evropou. Konat se bude od 14. do 16. června v restauracích po celé Praze a blízkém okolí.

Podle Pierre-Manuela Boelsa, zakladatele Czech Mussel Weeku, je holandská ryba matjes neboli panenský sleď neuvěřitelně populární v zemích jako Belgie, Holandsko, Francie a Německo, kde se každoročně konají Matjes Festivity. „Tyto festivaly nás inspirovaly k pořádání minieventů Matjes Days zaměřených na tento velmi zdravý produkt, které se budou konat několikrát ročně,“ říká.

Matjes, speciální ryba s příběhem sahajícím až do 15. století v Holandsku, je představován jako „sku-



tečná tajná zbraň pro naše zdraví“, nabízející bohatý zdroj omega-3 mastných kyselin, selenu, vitamínů B12 a B3, železa a vitamínu D. Stačí prý jeden matjes a máte splněnu dávku omega-3 na celý týden.

„Matjesy už na českém trhu známe. Bohužel je mnozí mají spojené s přehnanou slaností a nakládáním v různých nálevech. Věřte, že pravý matjes chutná úplně jinak a je, úplně bez přehánění, skutečně lahodný. Na našem trhu totiž dost často vůbec nejde o pravé matjesy, nýbrž produkty, které se snaží simulovat jejich chuť a texturu. Často jsou to obyčejné sledě, nebo dokonce úplně jiné ryby, kterým bylo odstraněno mlíčí a jikry a byly naložené do oleje nebo jiných marinád, aby získaly podobnou konzistenci a chuťové vlastnosti,“ říká organizátorka eventu Len Le Feuvre.

Sledujte sociální síť www.instagram.com/hopifishhub/ a stránky festivalu a zjistíte, jaké restaurace budou přibývat. Na stránkách matjesdays.cz lze stáhnout voucher 1+1 porce zdarma. **HOP** ■

Foto: MATJES DAYS

INZERCE

Brno Heršpice

Skandinávská 2

Clubcard vám **šetří peníze.**

SNÍŽUJE CENY

V novém

Běžná cena 214,90

-53%

99⁹⁰

Clubcard cena

Běžná cena 189,90

-57%

79⁹⁰

Clubcard cena

Běžná cena 18,90

-42%

10⁹⁰

Clubcard cena

Běžná cena 69,90

-58%

28⁹⁰

Clubcard cena

Běžná cena 16,90

-23%

12⁹⁰

Clubcard cena

S aplikací Clubcard ušetříte ještě víc.

Běžná cena 169,90

-35%

109⁹⁰

Clubcard cena

S aplikací Clubcard

99⁹⁰

Clubcard cena

Jacobs Velvet
180–200 g, dva druhy
(100 g = 94,39–84,95 Kč)
s Clubcard:
(100 g = 61,06–54,95 Kč)
s aplikací Clubcard:
(100 g = 55,50–49,95 Kč)
max. 6 ks/den

* Cena je platná pouze pro členy Clubcard při použití aplikace Clubcard a načtení čárového kódu zboží dostupného pouze v mobilní aplikaci Clubcard na pokladně Tesco. Cena platí od 5. 6. od 8 hodin do 11. 6. 2024.

U VŠECH ŽIHADEL,
VČELÍ OLYMPIÁDA
POKRAČUJE



©TCC Global N.Y.

VČELÍ
OLYMPIÁDA



VLÍTNĚTE
SI PRO
VČELKY
AŽ DO
18. 6.

SBÍREJTE
PILNĚ
NÁLEPKY
AŽ DO
11. 6.



Kunin
Termix
90 g
více druhů
100 g = 8,78 Kč

-46% SUPER
CENA

7⁹⁰



Kunin
Mléčná rýže,
Krupice natur
od 400 g
100 g = od 5,53 Kč

-50% XXL

24⁹⁰

BILLA

Nabídka platí od 5. 6. do 11. 6. 2024.

metro

PANÍ HYGGE VÍ,

Lucie Volfová, jedna z prvních designerek udržitelného bydlení u nás, svým osobitým a jedinečným přístupem dokáže vytvořit hygge atmosféru v každém domově. Jak je to možné?

Cítit se někde jako doma je důležitější, než si mnozí myslí. Už přednedávnem do Česka vstoupil fenomén hygge, který změnil mnoho domácností a přiměl přemýšlet spoustu lidí. Trend je spjatý s pohodlným bydlením a uměním najít si něco krásného v každém okamžiku. S tím souvisí také vize udržitelného bydlení, které se společně s hygge věnuje designérka Lucie Volfová. V rozhovoru pro Metro Extra prozradila, jak se proměnil pohled společnosti na trend bydlení, co znamená hygge a jak ho dosáhnout.

Změnilo se vnímání lidí, co se týče udržitelného bydlení?

Těší mě, že minula doba, kdy moji práci, vizi a směr většina lidí spíš zatracovala. Dnes už na pojem udržitelné bydlení slyší velká část naší populace, která sama tento styl vyhledává. A netýká se to jen bydlení, ale i komerčních prostor, například v oblasti gastronomie už u nás najdeme řadu zajímavých podniků. Posouváme se od prostého návrhu ekologicky i ekonomicky šetrného interiéru k návrhům zohledňujícím také kvalitu našeho vlastního života. I my jsme součástí velkého zázraku jménem příroda, a pokud se nám bude lépe žít, přinese to užitek nám všem.

Jak byste čtenářům popsala hygge?

Jde o dánské slovíčko a ne náhodou výzkumy ukazují, že Dánové patří k nejšťastnějším lidem na světě. Je to právě proto, že žijí ve stylu hygge. Nacházejí kouzlo v každodenních maličkostech a přenášejí pak tu atmosféru do svých domovů. Já sama takto žiju. Dokonce jedna má klientka mi říká paní Hygge.



Udržitelné
bydlení je mezi
lidmi čím dál
populárnějším
trendem.

JAK PORADIT



Lucie Volfová se designu věnuje už přes deset let. Klienti jí říkají paní Hygge.

Jak probíhá vaše práce s klientem?

Při prvních setkáních vždy společně probereme, co se klientovi líbí. Ukáže mi třeba fotku vysněného interiéru a já už dokážu odhadnout, jaký styl budeme společně navrhovat. Napojím se na jeho osobnost, prostě se vzájemně sladíme. Potom si ujasníme, co už máme, například které kusy nábytku můžeme použít i v novém interiéru, co bude potřeba restaurovat a co už třeba opravdu dosloužilo a je nutné to nahradit. Jelikož mám dokonalou vizi, tak se pak ve své hlavě zamýšlím nad celým konceptem. Poté všechno představím klientovi v podobě mood boardu nebo ve 3D vizualizaci s výběrem konkrétních materiálů, nábytku či barevné palety.

Čím dosáhnete stylu hygge? Co byste doporučila čtenářům?

Vsaďte na přírodní materiály, jako je dřevo, bavlna, vlna a len. Použijte je na nábytek, podlahy i bytové textilie. Také věnujte pozornost osvětlení – ostré stropní světlo nahraďte lampami, svíčkami či lucernami. Měkké, tlumené světlo navodí příjemnou atmosféru. Dalším krokem je doplnění dekorací. Deky, polštáře a koberce dodávají útulnost. Vyberte vše hlavně v tlumených barvách. Vsaďte na detail – přidejte doplňky, které vám dělají radost, fotografie vašich blízkých, suvenýry z cest nebo knihy, které máte rádi. Přidejte pokojovky – poslouží nejen k zútulnění, ale pomohou vám i zvlhčit, nebo dokonce „filtrovat“ vzduch. Nezapomeňte na prostor pro relaxaci. Vytvořte si svůj koutek, kde se můžete uvolnit a „dobít baterky“. Je jedno, jestli bude v obývacím pokoji, ložnici, nebo na terase.

Jak se cítit v bytě „doma“?

Věřím, že každý domov by měl být místem, kde se cítíme dobře. Styl hygge je jednou z možností, jak toho dosáhnout. Vezměte si knihu a uveleďte se v pohodlném křesle. Pozvěte rodinu a přátele na společný večírek. Pusťte si uklidňující hudbu. Uvařte si horký čaj nebo třeba svařák a zahřejte se zevnitř. Připravte si spolu s ostatními dobré jídlo. Také hygge u krbu je skvělý způsob, jak relaxovat. **TEREZA ŠIMURDOVÁ** ■



Mrož
45 ml, 2 druhy
100 ml = 26,44 Kč
↓ 11,90 Kč

-46%
SUPER CENA
11⁹⁰
~~21⁹⁰~~

Franz Josef Omáčka
350 g
více druhů
100 g = 11,40 Kč
↓ 43,90 Kč

-46%
39⁹⁰
~~73⁹⁰~~

BonaVita Corn Flakes
750 g
100 g = 9,32 Kč
↓ 74,90 Kč

-26%
69⁹⁰
~~93⁹⁰~~



2 KG



Menu Gold Rýže jasmínová
2 kg
1 kg = 54,95 Kč
↓ 99,90 Kč

-15%
XXL
109⁹⁰
~~128⁹⁰~~

↓ Nejnižší cena za posledních 30 dní.

BILLA

Nabídka platí od 5. 6. do 11. 6. 2024.

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

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

Trdelník ne!

Zeptal jsem se umělé inteligence, jaká jsou nejlepší a nejtýpější česká jídla. Pátá položka v pořadí mne úplně vyhodila ze židle! Posuďte spolu se mnou: 1. svičková na smetaně, 2. bramboráky, 3. guláš, 4. vepřo knedlo zelo a nyní překvapení dne: 5. trdelník (sladké pečivo obalené kolem pečícího kulatého roštu, sypané cukrem). Představuji si typického turistu z Číny, Ameriky, Francie, který většinou netuší, kde naše malá zemička leží a teď přecválá přes Karlův most a na každém rohu mu nabízejí „český“ trdelník s jahodovou zmrzlinou, kysaným zelím, nugátem, bílým čokoládovým krémem, se šlehačkou, ale protože kreativita nezná hranic, tak též trdelník s mozzarellou a rajčaty, s vepřovým masem, jablčným štrúdelem či s vaječným likérem. Náhodný návštěvník naší země si tak trdelník okamžitě zařadí mezi TOP 5 a stejně jej vidí i globální oko umělé inteligence.

„Jedná se o úspěšný marketingový trik, který funguje téměř na každého.“

K našim nejoblíbenějším pokrmům patří určitě řízek (telecí, kuřecí nebo vepřový), pak je téměř vždy ve statistikách uváděn smažák s tatarčkou, jedno z nejoblíbenějších vegetariánských jídel, a potom určitě nemůžeme zapomenout na kachničku se zelím a sladké švestkové knedlíky. Trdelník je pouze velice úspěšný marketingový trik, který funguje téměř na každého, kdo na ulici začichá jeho neodolatelnou vánočkovou vůni a pak zjistí, že tahle dobrůtka do ruky stojí pár korun a svým způsobem poskytuje krátké gastronomické štěstí. Představu o typické české kulinární delikatese ale nikoli.



PAVEL MAURER
MILOVNÍK JÍDLA

POČASÍ

DNES	ZÍTRA	SOBOTA	NEDELE
21/25 °C	22/26 °C	23/27 °C	23/27 °C

Teplotní rekordy: ↓ 3,8 °C (1884) ↑ 31,7 °C (2005) Bio: ❤️❤️❤️

ČT1	ČT2	NOVA	PRIMA	ÓČKO
<p>20.10 Četnické humoresky (22/39) Doktor Smrt II. Krimiseriál (ČR, 2003). Hrají: T. Töpfer, I. Racek, L. Šafránková, V. Postránecký</p> <p>21.10 13. komnata Halky Třešňákové</p> <p>21.35 BILANCE: Proč jsou zemědělci v ulicích? Jak velká čísla ovlivňují budoucnost malých lidí</p> <p>22.05 Koby a uzočky Komedijní drama (ČR, 2015)</p> <p>23.55 Sísi (1/6) Seriál (N/Rak., 2021)</p>	<p>20.00 Krásné země z výšky Belgie a Lucembursko</p> <p>21.00 V karavanu po Polsku (8/8) Putování napříč Polskem</p> <p>21.30 Šestinedělní napospas Dokument</p> <p>22.00 Letecké katastrofy Únava a nedbalost</p> <p>22.45 Můj táta Josef Zeman</p> <p>23.40 Život s Hitlerem (2/3) Národní souručenství</p> <p>00.30 Spartakiádní vrah</p>	<p>20.20 Výměna manželek XV Jak se podaří temperamentní Tereze zvládnout pro ni nestandardní domácnost s několika malými dětmi a kupou zvířat? Dokáže unavená Kateřina na deset dní změnit svůj styl v bytě s jedním dítětem?</p> <p>21.40 Survivátor Česko & Slovensko III (28) Survivátor je hra plná nečekaných zvratů, vzletů i pádů</p> <p>23.40 Kriminálka Miami VII (12, 13) Krimiseriál (USA, 2008)</p> <p>01.45 Specialisté (10)</p>	<p>20.15 Polda V (15) Smrt z bazaru. Krimiseriál (ČR, 2021). Hrají: D. Matásek, V. Polívka, J. Kolesárová, O. Pavlka</p> <p>21.40 Show Jana Krause Jan Kraus, jak ho znáte, v úspěšné show!</p> <p>22.45 Show Jana Krause</p> <p>23.50 Ano, šéfel! Jsmě tu proto, abyste v hospodách nejedli blafy!</p> <p>00.55 Policie v akci Čtyři případy, čtyři lidské osudy</p> <p>01.55 Policie Hamburk X (12, 13)</p>	<p>20.00 O Black List Hip hop a r'n'b</p> <p>21.00 Hot hity Žhavé klipy</p> <p>21.30 O unlocked Premiový content za paypallem exkluzivně ve vysílání Óčka</p> <p>22.00 Naked Attraction Poland Polská verze nahé seznamky</p> <p>22.30 Virtuální svět TV Vydějte se na cestu kolem světa z pohodlí vašeho domova</p> <p>0.00 Óčko flirt Proud klipy a sexy vzásky diváků</p>

Beer mixy a nealka posilují

Rostoucí ceny, ekonomická nejistota a změny ve spotřebitelském chování zákazníků brzdí restart pivovarského trhu a jeho očekávaný návrat na hodnoty před rokem 2020. Celkový výstav českého piva v roce 2023 se jen těsně udržel nad hodnotou 20 milionů hektolitrů, což představuje meziroční pokles o 2,7 procenta. Z toho se 15,2 milionu hektolitrů spotřebovalo v Česku, zbytek připadá na export do zahraničí. V porovnání s posledním předpandemic-



kým rokem 2019 vypili Češi o 1,35 milionu hektolitrů českého piva méně. S výjimkou covidových let zaznamenaly statistiky podobně nízké hodnoty naposledy v roce 2010.

Pozitivním trendem je pokračující růst obliby nealkoholického piva a beer mixů, tedy míchaných nápojů na bázi piva. Celkový výstav tohoto segmentu činil v loňském roce 1,42 milionu hektolitrů, což představuje meziroční nárůst o 9,3 procenta. **MET** ■

INZERCE

Značka

Nechám se políbit sluncem

Balení je určeno na dvě použití.

SUNDANCE
matující fluid
na opalování OF 30
50 ml

104 Kč
20,80 Kč za 10 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 07.03.2024 104 Kč

VEGAN

SUNDANCE
After Sun
pleťová maska
po opalování
1 ks

24⁹⁰ Kč

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 07.03.2024 24,90 Kč

**ZDE ISEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI**

Moje dm-app
 dm.cz

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

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

ŘEŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚKA: KOČÁREK

F POHODĚ
:o)

Výmluva

A. Židkova



Novinka z pera Jana Svěráka

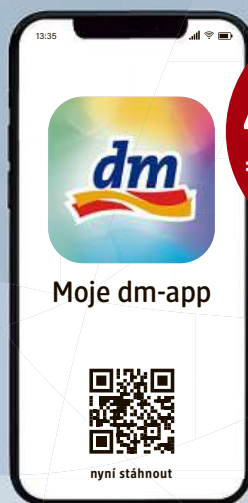
Humor a nadhled. Jan Svěrák napsal divadelní hru o společnosti ztracené sama v sobě, do níž vstupuje těžko předvídatelná umělá inteligence. Nekorektní komedie o hyperkorektnosti trefně komentuje současná témata, ale je i vzácnou příležitostí zorientovat se v tom, na čem doopravdy záleží. Hlavní postavy ztvárňují Anna Polívková, Alena Doláková, Radka Pavlovčinová a Ondřej Sokol.



INZERCE

„Moje dm,
s tebou si
nákupy
užívám“

Stáhněte si nyní aplikaci
Moje dm, nechte se
inspirovat, objevujte
novinky a usnadněte si
nakupování.



400 BODŮ
= 100 Kč SLEVA*

* Po prvním stažení aplikace Moje dm, registraci a následném propojení s vaší dm active beauty kartou získáte eKupon na 400 extra bodů. eKupon lze aktivovat a uplatnit měsíc po stažení aplikace. eKupon lze uplatnit pouze jednou. eKupon lze kombinovat s produktovými kupony a eKupony, nelze kombinovat s kupony, eKupony či aktivitami na celý nákup. Sbíráni a uplatnění bodů se nevztahuje na nákup dárkových a předplacených karet, vratné obaly, na počáteční kojeneckou mléčnou výživu dle zákona č. 40/1995 Sb., o regulaci reklamy, a na potraviny pro zvláštní lékařské účely dle nařízení Komise v přenesené pravomoci (EU) č. 2016/128.

Moje dm-app
dm.cz

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI



Vše začíná brzy zrána v maskerně televizního studia, kam postupně přicházejí pozvaní i nezvaní hosté. Zapálená environmentalistka z korporátu, upovídaný homosexuál vtipkující o své orientaci, vědec, který rozumí víc rostlinám než současným lidem, moderátorka umně klouzající po povrchu, romský rapper a umělá inteligence v podobě svůdné robotky Findy. To je nálož, která odpálí jindy rozespálý ranní pořad a vtáhne nás do spirály událostí, nedorozumění a poznání. „Tahle komedie je reakcí na situaci ve společnosti, v níž bychom všichni chtěli mít zaručenou rovnost a právo být, kým chceme, ale zároveň se bojíme budoucnosti. Mladší generaci děsí, jestli planeta, kterou přebírají, bude vůbec k žití. Starší nerozumí, proč mají mladí tolik depresí a pohlaví,

Tour

Pražská premiéra proběhla 23. května v divadle BRAVO! Fotky z ní si můžete prohlédnout na této stránce.

Po jarním turné Českem se představení na podzim vrátí zpět do Prahy, konkrétně do Žižkovského divadla Jára Cimrmana.

a všichni společně se zatajeným dechem sledujeme nástup umělé inteligence, která je, mírně řečeno, nevyzpytatelná,“ přibližuje autor a režisér inscenace Jan Svěrák.

Mimochodem, Jan Svěrák navazuje na spolupráci s výrobcem minerálních vod Mattoni 1873 a společně se snaží vyvracet zažité mýty o ekologii. „Často se setkáváme s takovým greenwashingem naruby, který je spojený například s představou, že PET lahve jsou škodlivější než skleněné lahve. Přitom opakovaně recyklované PET lahve mají na životní prostředí mnohem menší dopad než skleněné,“ vysvětluje Lutfia Volfová, mluvčí Mattoni 1873. Mattoni proto představuje cirkulární výstavní objekt Cirkleon. Ten bude s představením putovat po několika městech Česka. **MET** ■

4 kroky do pohody



NOVINKA

Svědivá a podrážděná pokožka hlavy?

Řešením je Capillus s CBD!

Začervenalá pokožka, nutkavé škrábání, mastné lupy nebo šupiny. Přesně takové jsou typické projevy seberey. Pokud trápí i vás, máme pro vás řešení z lékárny.

Antibakteriální šampon Cannaderm Capillus seberea s CBD+ přináší rychlou úlevu od svědivé a podrážděné pokožky hlavy. Konopný extrakt v kombinaci s čistým CBD, boswellií, rozmarýnem, resveratolem a dalšími extrakty zmírňuje všechny projevy seberey, lupénky i atopie ve vlasech. Šampon navíc přispívá k přirozené obnově kožních buněk, čímž zabraňuje opětovnému návratu obtíží.

Oční výplach – účinná pomoc při zánětech a podráždění očí!

Revoluční péči o oči představuje oční výplach – ač může znít jakkoliv nezvykle, jeho aplikace je velmi příjemná a hlavně účinná!

Zdravotnický prostředek **OCUTEIN SENSITIVE oční voda** intenzivně čistí oči od prachu, pylu a jiných nečistot. Podrážděné oko je více náchylné k zánětům, proto je v oční vodě obsažen extrakt světlíku lékařského, který se používá k **prevenci a léčbě zánětů spojivek a očních alergií**. Lubrikaci a regeneraci rohovky oka zajistí hyaluronát sodný. Složení tohoto přípravku z lékárny je také doplněno o gel Aloe vera, který podrážděné oči zklidní a osvěží.



Čtěte pečlivě návod k použití a informace, které se vztahují k bezpečnému používání zdravotnického prostředku.

Oční výplach si vaše oči zamilují.

Stop karpálnímu tunelům!

Čtěte pečlivě návod k použití a informace, které se vztahují k bezpečnému používání zdravotnického prostředku.



LIMITOVANÁ EDICE



Therapill L-Tryptofan, váš recept na dobrou náladu!

Konec smutku, strachům a starostem

Už žádné trápení, starosti ani vnitřní neklid! Nastal čas přemoci psychickou nepohodu i občasně poruchy nálady, naladit se do pozitivna a opět se naplno radovat ze života! Poznejte recept, jak povznést svou náladu do plusu s jedinečným přípravkem z lékárny.

Vyzkoušejte tradičně ověřený, originální přípravek Therapill® L-Tryptofan. Tento unikátní doplněk stravy obsahuje čistý a kvalitní L-tryptofan, jenž je přirozeným zdrojem hormonu štěstí (serotoninu), a vitamin B6, který přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání. Therapill L-Tryptofan vám proto pomůže navrátit duševní klid a ztracenou pohodu. Při jeho užívání se zároveň nebudete muset obávat nežádoucích účinků, jako je omezení bdělosti či návykovost.

Neustálé opakování stereotypních pohybů způsobuje utlačování nervů v úzkém místě přední strany zápěstí. To vede k nepříjemnému mravenčení, pálení, trnutí a bolesti v konečcích prstů a zápěstí ruky.

Naštěstí existuje účinné řešení z lékárny. Osvědčený zdravotnický prostředek **KARPAL AKUT FORTE** ve formě mazání potlačuje otoky, posiluje nervy ruky, omezuje bolestivost a zlepšuje citlivost prstů.

Pro dlouhodobé posílení utlačovaných nervů ruky je nyní k dostání **speciální balení s 30 tobolkami doplňku stravy KARPA-L AKUT ZDARMA**.