

metro

„Bývali jsme pěkní rafani!“

„J.A.R. rozhodně není žádné skladiště pamětnických abstrakcí, ale raketový motor nejvyššího výkonu, co vydává hlasité drsné zvuky!“ říká pro deník Metro Oto Klempíř, zakladatel kapely, textař, rapper, scenárista a také marketingový odborník.

STRANY 8, 9

Kam zaparkovat koloběžku?

Na první pohled se to zdá jednoduché. Sdílená kola a koloběžky fungují přes aplikaci. Díky mobilu si je půjčíte a na telefonu i vidíte, kde po jízdě zaparkovat. Realita je složitější. Projeli jsme Prahu a hledali místa, kde půjčený stroj zanechat.

STRANA 20

Skřehotá už 90 let



PROFIMEDIA

Poťouchle **legrační cvok v námořnickém kloboučku** otevřel svůj zobák 9. června 1934. **Kačera Donald**a, kterému má leckdo potíže rozumět, stvořil režisér Walt Disney. **STRANA 10**

INZERCE

SPOLU

JEDINĚ SPOLU
MÁME ŠANCI VYHRÁT



Prázdniny začínají tady

Festival Mighty Sounds otevře prázdniny s legendami Bad Religion a The Hives.

Laťka je nastavena vysoko. Minulý rok byli hvězdami festivalu Mighty Sounds punkoví Rnacid, letos to nebudou o nic menší jména.

Poslední červnový víkend (28.–30. června) bude patřit osmnáctému ročníku. Organizátoři už zveřejnili program po jednotlivých dnech a finišují s posledními přípravami. Vše nasvědčuje tomu, že i letos bude Mighty Sounds největším mejdanem, který odstartuje léto.

Po deseti letech k nám tedy dorazí Bad Religion, kalifornská punkrocková legenda. K tomu nejlepší rokenrolová kapela současnosti, The Hi-



Legendární kalifornská skate punková kapela Bad Religion

MS

ves ze Švédska, ale také Cock Sparrer, Dubioza Kolektiv, Agnostic Front, Panteón Rococó a mnoho dalších zahraničních hvězd punkrocku, ska, rockabilly, punku, reggae a podobných spřízněných žánrů. Z domácích interpretů se můžete těšit na Sto

zvířat, Fast Food Orchestra, E!E, Totální nasazení a další.

Akustická Black Coffee Stage nabídne večerní komornější hudební vystoupení a přes den kvalitní alternativní divadlo, stand-upy a slam poetry. Kromě toho je připravena celá řada dýdžejských

setů, doprovodný sportovní program, nabídka aktivit pro děti a skvělé nefestivalové jídlo. Pořadatelé opět zapracovali na návštěvnickém komfortu: nově budou v celém areálu pouze keramické toalety a ve stanových městečkách garantovaná teplá voda ve sprchách. V areálu pak přibude chill zóna a bude k dispozici více zastíněných odpočinkových ploch.

Cock Sparrer vystoupí v pátek, sobota patří Bad Religion a The Hives, neděle Dubioza Kolektiv a Agnostic Front.

Areál se nachází na letišti Čáprav dvůr, které je vzdálené asi pět kilometrů od centra Tábora. Třídenní vstupenka vyjde na 3590 Kč, k máni jsou i jednodenní. Pátek je za 2190 Kč, sobota za 2590 Kč a neděle opět za 2190 Kč.

Veškeré informace o vstupenkách, kempěch a o programu hledejte také na www.mightysounds.cz. **HOP**

Rokáč, to je i divadlo a móda

Hudební festival Rock for People v Hradci Králové, který se letos koná od 12. do 15. června, neláká jen na koncerty známých hvězd jako The Prodigy, The Offspring, Avril Lavigne a nově také P.O.D., ale i na doprovodný program.

Přes den si totiž návštěvníci mohou zacvičit ranní jógu, poslechnout atraktivní diskuse, rozhovory Čestmíra Strakatého či Lukáše Hejlíka a zhlédnout divadlo, artistic-

ké výkony známého souboru Cirk La Putyka, módní přehlídky i sofistikovaná představení.

Nebude chybět ani módní a zkrášlovací koutek, kde vám vylepší festivalový look, nebo gastro zóna s vybraným občerstvením. To nabídne pořádně nadupané burgery, vysmažené langoše, španělskou paellu, pizzu, asijskou i indickou kuchyni a na závěr sladké potěšení v podobě

churros, trdelníku a lahodné zmrzliny.

Těšit se lidé mohou také na odpočinkovou Ploom zónu, ve které bude na festivalové návštěvníky čekat celodenní program od diskusí a rozhovorů s mnoha zajímavými osobnostmi přes akustické koncerty až po dýdžejské sety. Těšit se mohou na umělce Maxima Havlíčka, rapperku Sharlotu Blakk, hudebníka Karla Havlíčka, zpě-

váka Marcella a mnoho dalších. Akci bude moderovat známý moderátor Evropy 2 Petr Říbal. Návštěvníci se budou moci zastavit na dobrý drink, posedět, odpočinout si a zároveň vyzkoušet zařízení na zahřívání tabák. Čtyřdenní vstupenka stojí 4190 Kč, víkend 3190 Kč a středěční či čtvrtěční 2490 Kč.

Další podstatné o festivalu můžete zjistit na [webovce www.rockforpeople.cz](http://www.rockforpeople.cz). **HOP**

INZERCE



S Rentou z nemovitosti jsem se odrazila ode dna.

Přemýšlíte, jak si udržet životní úroveň? Jste-li ve věku 60 plus a bydlíte ve svém, tak pro Vás řešení existuje! Stejně jako pro mě. Banka mi nepůjčila, děti peníze nemají, úspory jsem vyčerpala a dům prodávat nechci. A přesto mám zase klidné spaní. Pomohla mi zpětná hypotéka!

Jediný úvěr, který se nemusí průběžně splácet.

Renta z nemovitosti od FINEMO.CZ

NECHTE SI SPOČÍTAT VÝŠI VAŠÍ RENTY:

www.rentaznemovitosti.cz | 233 321 850

Krásný ztráty Live poosmé

Kromě rocku nebude na festivalu chybět ani alternativní, šanson či gospel.

mentálním a undergroundovým kapelám, která nese název Všetická jízda. Letos v průběhu obou dní přivítá převážně hledačské soubory často bizarních názvů jako

Edith, Permon Balet Superstar, Jířikovo vidění, Cuk Letu, Sladký konec, Dřevěné pytlí v jutových uhlích, Eč, RV4, Do řady! nebo Mutanti hledaj východisko. V progra-

mu jsou také živé podcasty Šídla a Dobrovského, Jiřího Peňáse nebo Salon Echo. V přípravě je i jedno velké ne-hudební překvapení, které bude již brzy oznámeno.

Aktuální vlna vstupenek stojí 2300, respektive 2700 korun, cena je včetně kempu. Po vyprodání aktuální edice budou vstupenky dražší. **MET**

INZERCE

Festivalová přehlídka, jejímž zakladatelem a hudebním garantem je zpěvák Michal Prokop, už v minulých týdnech zveřejnila hlavní část programu. Nyní přibyla jména jako Monika Načeva s Michalem Pavlíčkem, Eva Mišíková nebo Carpenter Ants. Festival Krásný ztráty Live se uskuteční 8. a 9. srpna na statku ve středočeských Všeticích u Benešova.

Na hlavní scéně se vystřídají například Bratři Ebenové s Jirím Schmitzerem, Barbora Poláková, Zrní, Sto zvířat, Midi Lidi nebo The Silver Spoons. Se svými oběma sestavami, tedy „plnotučným“ Framusem Five i akustickým Triem, samozřejmě zazpívá i garant festivalu Michal Prokop. Ze zahraničí festival přivítá slovenského rockového šansoniéra Richarda Müllera či proslulého britského funkky trombonistu Ashleyho Slatera známého mimo jiné z kapely Freak Power.

K festivalu patří i scéna věnovaná alternativním, experi-



GroovUp

Tři kapely, které definovaly světovou taneční scénu 90. a 00. let – Fun Lovin' Criminals, Freak Power (na snímku) a Kraak & Smaak – dorazí do Prahy. Vystoupí v sobotu 16. listopadu ve Foru Karlín v rámci akce GroovUp. Vstupenky v ceně 870 korun jsou v prodeji na Ticketportalu a Ticketstreamu. **MET**

Pá-Ne

super
prodloužený
víkend

OD 7. 6. DO 9. 6.

KUPÓN NA SLEVOU

V APLIKACI

-25%

CHLAZENÉ RYBY

+ Aktivovat za 10 bodů

MÍŠA
Zmrzlina
tvarohová/
meruňková
55 ml
(=100 ml 23,46)

AKCE!

12,90

MRAŽENÉ POTRAVINY

Kuřecí stehenni řízky
mražené
500 g
(=1 kg 139,80)

AKCE!

69,90

MRAŽENÉ POTRAVINY

KORUNNÍ
Minerální
voda
ochucená
různé druhy
1,5 l PET láhev
(=1 l 8,60)

AKCE!

12,90

pouze

HAMÉ
Zeleninová směs
Moravanka/
Kunovjanka
330 g-340 g/
170 g-175 g
(=100 g 15,38)

AKCE!

26,90

pouze

PURINA ONE
Kapsičky pro
kočky nebo psy
různé druhy
4x85 g
(=100 g 14,68)

AKCE!

49,90

pouze

4 kusy
v balení

BRANÍK
Pivo
světlé výčepní
2 l PET láhev
(=1 l 19,45)

AKCE!

38,90

pouze

2 l
PET láhev

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

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

Akceptujeme tyto platební prostředky:



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

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



Moje první volba

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 objednat 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.
- Pobyt 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.



Čapek by se divil. U Vyšehradu budou bojovat „domácí roboti“

Devatenáctý ročník největší soutěže amatérských robotů v Česku proběhne již tuto neděli v Praze. Vstup je zdarma.

To, že se pojem robot poprvé objevil ve slavném vědecko-fantastickém dramatu Karla Čapka R.U.R. již před více než sto lety, ví téměř každý Čech. Co už možná překvapí, je fakt, že mají profesionálně i podomácku sestavení roboti svůj den. Ten se odehraje již pozítří, a to v prostorách Kongresového centra Praha.

„Do devatenáctého ročníku největší soutěže amatérských robotů v České republice se letos přihlásilo skoro šedesát týmů čítajících celkem přes dvě stě sedmdesát soutěžících se svými sto šedesáti ro-

boty. Pro účastníky je připraveno osm různých soutěží, které jsou navíc rozděleny do dvou technických kategorií, takže diváci uvidí opravdu velkou šíři nejrůznějších konstrukcí – někteří soutěžící sestavili robota ze stavebnice, jiní zvolili vlastní konstrukci.“ říká ředitel soutěže David Obdržálek z Matematicko-fyzikální fakulty Univerzity Karlovy.

Robotické zkušenosti

Účastníci přijedou z celkem osmi zemí a Robotický den je otevřený všem věkovým kategoriím.

„Osmdesát procent účastníků jsou žáci nebo studenti a celkový věkový průměr je tak šestnáct a půl roku. Jsme velmi rádi, že se soutěže účastní tolik mladých lidí. I kdyby se později robotikou nezabývali, tato zkušenost jim může v jejich budoucím profesním životě velmi po-



Jen opravdoví nadšenci se dokážou takhle rozplývat nad hromadou mechanických a elektronických součástek. 2x ROBOTICKYDEN.CZ

moci,“ dodává Obdržálek a je přesvědčený, že kromě zjevných technických zkušeností si odnesou i mnoho dalších.

„Ať už se jedná o spolupráci v týmu, nebo schopnost vyřešit v krátkém čase nejrůznější nenadálé obtíže, které se vždy při soutěžích objevují, zatímco v klidu domova nebo se zázemím vývojové la-

boratoře nenastanou. A kromě toho, že stavění i soutěžení je zábavné, samozřejmě se účastníci také leccos zajímavého dozvědí a naučí od ostatních týmů,“ doplňuje Obdržálek.

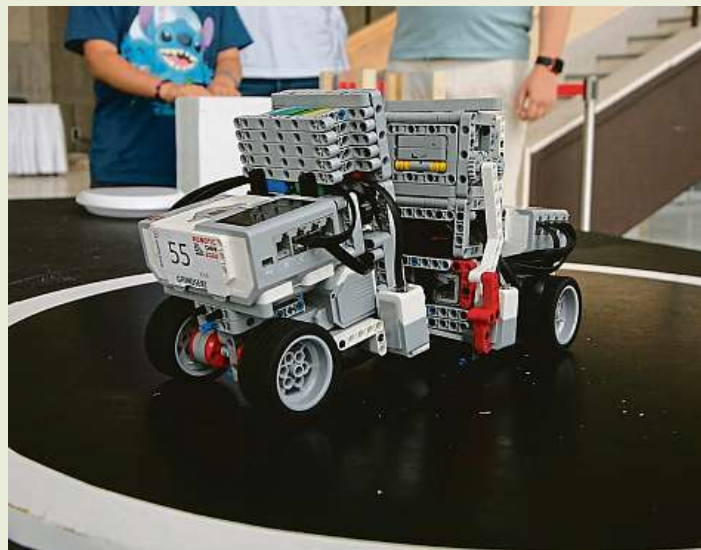
Mini sumo i sbírání puků

Robotický den bude pro veřejnost v neděli otevřen od dese-

ti do sedmnácti hodin. Vstup je zdarma. Zmiňované soutěže jsou největším lákadlem nejen pro aktivní účastníky akce, ale i návštěvníky. Podle informací od pořadatelů mají letos robotické výtvořky změnit síly v miniaturním sumo zápase, v jehož rámci bude úkolem robota vytlačit protivníka z ringu. Atraktivní má být také sbírání puků. Jeden robot při této disciplíně sbírá modré, druhý červené puky. Který z nich jich doveze do cílové oblasti v rohu hřiště nejvíce, vyhrává.

Zajímavé pokoukání slibuje i soutěž s názvem Silniční hlídka. Na miniaturní silnici je vytvořena havárie. Robot má za úkol překážku odstranit, místo řádně označit a náklad naložit na náhradní vozidlo. „Také je třeba do elektromobilů doplnit baterie, a roboti tu jsou právě na takovou pomoc,“ popisují disciplínu organizátoři. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

SOUTĚŽE VYHLÁŠENÉ PRO ROBOTICKÝ DEN 2024



Pro účast na Robotickém dni jako soutěžící je třeba si na webu vybrat soutěž, přihlásit se, uhradit členský poplatek, a hlavně postavit robota. A taky přijet.

Víte, jak se hraje soutěž Sklad kečupu, neboli Ketchup House? Dva roboti sbírají na hřišti plechovky s kečupem. Vyhrává ten, který jich „domů“ přiveze nejvíce.

- Ve hře Sledovač čáry (Line Follower) mají zase roboti za úkol co nejrychleji sledovat černou čáru. Na dráze mohou být různé překážky – rozdvojení a spojení tratě, předměty na trati nebo přerušená trať. Uspěje jen ten, který zdolá všechny překážky.
- Soutěž Uklid hračky! (Toy Cleanup) je podle pořadatelů Robotického

dne splněný sen dětí i rodičů. Hračky rozházené po pokoji za děti rozřídí a uklidí robot.

- Zachraň medvěda (Bear Rescue) je soutěž, v níž je heslem: Ztratil se mi můj oblíbený plyšák! Kdo ho najde? No přeče robot!
- Jedna z disciplín nese název Volný styl (Free Style) a je určena všem nadšencům do stavění robotů. V přehlídce robotických projektů se jednotlivci i týmy předhánějí, kdo postaví nejzajímavějšího, nejužitečnějšího nebo nejlegračnějšího robota. **JAR**

INZERCE

10 LETNÍCH PÁTKŮ, 10 MILIONÁŘŮ

OD 7. 6. DO 9. 8.
JSTE V PÁTEK S PLNÝM TIKETEM
NAVÍC VE HŘE O PRÉMII 1 000 000 Kč



HRAJ S ROZUMEM. Ministerstvo financí varuje: Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost! 18+

sprtka

Benátská! oslaví třetí dekádu třemi velkými S

Poslední červencový víkend dorazí do Vesce u Liberce Scooter, Suzi Quatro & Slade.

Festival Benátská! s Impulsem se od svého vzniku, kdy měl pódium sestavené z lešení a aparaturu přivázanou ke stožárům veřejného osvětlení, etabloval mezi tuzemskou špičkou.

Letos se od 25. do 28. července v libereckém sportovním areálu Vesec uskuteční už jeho 30. ročník. Mezi gratulanty nebudou chybět ani zahraniční ikony Scooter, Suzi Quatro a Slade.

Typická třicátka

Svoje třicátiny nedávno oslavila i skupina Scooter. Tito průkopníci taneční hudby prodali přes 30 milionů desek, mají vlastní dokument na Netflixu a více než kdokoli jiný na světě se zajímají o to, kolik stojí ryba. Proslavili se tehdy doslova přes noc svým singlem Hyper Hyper. A díky dalším hitům jako je například Break It Up, Fire, Ramp! nebo Maria a také



Suzi Quatro zahraje ve Vesce v sobotu.

BENATSKA.CZ

show s pyrotechnickými efekty si tuto pozici udrželi až doposud.

Dvojnásobek – 60 let hudby – oslavila 3. června spolu se svými 74. narozeninami rockerka Suzi Quatro. Svou první baskytaru dostala od otce právě ke čtrnáctinám a začala tak éra nejslavnější baskytaristky hudební historie. Na tuto baskytaru hraje dodnes, ačkoli ji poslední dobou používá spíše pro studiové nahrávky. Tou její zřejmě nejslavnější je píseň If you

can't give me love. Ikonický je ale i její duet Stumblin' in s Chisem Normanem ze Smokies, který vznikl díky jejímu dalšímu talentu, tomu hereckému. Zahrála si totiž hned v sedmi epizodách oblíbeného seriálu Happy Days, pro nějž tento duet vznikl, a nezůstalo jen u této role.

Dvakrát 30 má na svém kontě i britská glamrocková legenda Slade proslulá nejen skladbou My Oh My, která byla v době své největší slávy komerčně nejuspěšnější sku-

pinou ve Spojeném království. Zářili nejen na svých bouřlivých koncertech, kde si své fanynky podmaňovali a ostatní lehce šokovali neotřelou komunikací.

Stejně jako Suzi Quatro dali i oni vyniknout svému hereckému talentu, a to v rockovém filmu Flame. V něm autenticky odkryli zákulisi rockové kapely s jejími světlymi i stinnými stránkami, za což sklídili uznání diváků i kritiků. Nezapomenutelným je ale hlavně soundtrack tohoto snímku, který obsahuje jeden z největších hitů Slade s názvem Far Far Away.

I čeští interpreti

Kromě nich se ale i díky finanční podpoře od Libereckého kraje představí také nejvýraznější jména české hudební scény jako například Buty, Čechomor, Marie Rottrová, Pokáč, Jelen, Michal Hrzá, Divokej Bill... ale i nezářivější jména mladé scény, jako jsou Yzomandias a Nik Tendo, Ben Cristovao, Pam Rabbit, Sebastian, 58G, Robin Zoot nebo Sima.

Vstupenky jsou v prodeji od 1090 korun za jednodenní, čtyřdenní permanentka vyjde na 2190 korun. **IBE**

KRÁTCE

Velké změny

Festival Vysmátý léto se uskuteční 22. června, jubilejní 20. ročník oslaví novou dramaturgií festivalu, kterou přináší noví promotéři. Za dobu svého fungování se pod hradem vystřídala celá škála hudebních uskupení a ta se ráda do Kadaně vracela. Vysmátý léto v novém kabátě představí Kontrafakt, Ektora, Bena Cristovaa, Yzomandias s Nik Tendem či Emmu Smetanu & Jordana Haje.

Nový singl

Zpěvačka a čerstvá držitelka ceny Anděl v kategorii sólová interpretky Pam Rabbit vydává novinku Space. Skladbu napsala v době, kdy procházela rozchodem. „Řekla jsem si, že potřebuju ve tmě najít chvílku positivity,“ vzpomíná. Živě se na novinku mohou fanoušci těšit během nabitě letní festivalo-

vé sezony a 3. října v pražském klubu Roxy.

Slovenská stopa na Glastonbury

Skupině Tolstovs v čele s frontmankou Elou Tolstovou se plní světové hudební sny. Kapela se přestěhovala ze Slovenska do Berlína, kde nahrála své třetí řadové album No Limit To Love, které vyšlo letos na jaře. Zároveň s ním vyrazila na turné po čtyřech evropských státech. Na konci června ho představí i publiku na festivale Glastonbury s návštěvností přibližně 200 tisíc lidí.

Nadšené recenze

Britská kapela The Smile, která 12. června ve Foru Karlín naživo představí své druhé album Wall of Eyes, si do Prahy veze nadšené recenze britských a irských koncertů. **MET**



HONZA ŽIROVNICKÝ

Duet Sian Evans s Aiko

Součástí show legendární kapely Kosheen k 25letému výročí na scéně bude v rámci Metronome festivalu premiéra duetu zpěvačky této skupiny Sian Evans (na snímku) s českou zpěvačkou Aiko. Kosheen tak poprvé spojí své síly s lokálním interpretem. Vystoupení je na programu hned v první festivalový den, ve čtvrtek 20. června od 22.15 hodin. **MET**

INZERCE

Se spolumajiteli není řeč?



608 728 636

Vykoupíme váš podíl za víc, než myslíte.

§ nepotřebujete souhlas spolumajitelů

👍 cenová nabídka zdarma

💰 peníze ihned při podpisu smlouvy

👉 skayocapital.cz

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

Zvlášť 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, zvlášť 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 obrůčky označené samolepkou. Přesnou slevu vypočítá personál prodejny. Akce 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.

KLEMPÍŘ: NEJSME SKLADIŠT



Skupina J.A.R. byla založena symbolicky 17. listopadu 1989. Základní sestavu tvořil v té době autor hudby Roman Holý (čtvrtý zprava) a duo „akademických“ raperů Oto Klempiř (vpředu) a Michael Viktořík (čtvrtý zleva). Poslední album kapely Jesus Kristus neexistus? vyšlo v roce 2023. Názvem odkazuje na tehdejších 33 let existence skupiny. REDHEAD MUSIC

Otu Klempiře, i když to zní jako klišé, není třeba dlouze představovat. Zakladatel skupiny J.A.R., textař, raper, ale také scenárista a marketingový odborník, vystoupí 15. srpna v Ledárnách Braník v rámci Prague Open Air 2024. Deník Metro tento fakt využil jako záminku k tomu, aby tohle protřelého barda vyzpovídal.

„Koncerty v Ledárnách jsou absolutní špica a naprostý vrchol pražské letní sezony. Teď, navíc když jsme dostali Anděla jako kapela roku, vám garantuju, že tohle prostě musíte vidět, pro-

tože naše srdce zdivočela ještě víc než kdy dřív! Tahle kapela totiž není žádné skladiště pamětnických abstrakcí, ale raketový motor nejvyššího výkonu, co vydává hlasité drsné zvuky!“ říká pro deník Metro Klempiř.

Co nejpřekvapivějšího se vám kdy stalo během koncertního vystoupení?

Je třeba říct, že koncert není žádná chaotická bitva a pódium nepřipomíná válečné pole. Je to spíš naopak, vše je pečlivě seřízeno a připraveno tak, aby diváci měli maximální zážitek. Nenecháváme nic

náhodě a kolem nás se již dlouhá léta pohybuje tým opravdových profesionálů. V začátcích to byla o dost větší divočina, různě se seskakovalo z pódia, aby se věci vyřídily ručně s určitými dobytky mezi publikem, a tak jako různě. Byli jsme pěkní rafani a chtěli jsme si odnést svou kořist.

Ovlivňuje dosud vaši uměleckou činnost fakt, že jste pracoval v reklamách?

Neovlivňuje, protože reklama se dělá na takzvaný brief od klienta, což je dokument, kde je přesně specifikováno,

jaká má reklama být, a definovány cíle, kterých má dosáhnout. Navíc se tam pracuje s výzkumy a tabulkami, což my v kapele neděláme.

Mohou si čtenáři vzpomenout na nějakou vaši práci z té doby, která byla ve veřejném prostoru zaznamatelná?

V komunikaci jsem stále aktivní. Možná si ještě někdo vzpomene na předplacenou kartu operátora Oskar, což byla Oskarta, nebo na Amora střílejícího šípy na pláži pro cestovní kancelář Blue Style, to jsou ukázky z mé práce.

Máte za sebou spoustu práce, ať už s kapelou J.A.R., tak sólo. Na kterou éru zpětně vzpomínáte nejraději a nejvíce?

Nejsem příliš vzpomínkový a nostalgický týpek, takže mám nejraději současnost a miluji budoucnost.

Oblíbenou píseň máte?

Moje nejoblíbenější skladba z poslední desky je dekadentně znepokojující tajemný song Poslední rváč a z dřívějšíka asi Divoký tempa z alba Armáda špásu, což je romantická skladba, která jako by zavírala oči soumraku.

INZERCE

BAUHAUS®

OBKLADOVÝ PANEL

b!design

**2400 × 600 × 18 mm,
akustická a tepelná
izolace**

1.550,-!

Ě PAMĚTNÍCH ABSTRAKČÍ

V minulosti jste se podílel na hudbě k filmům *Snowboardáči*, *Raftáři* a *Rock podvatráků*. Pochopil jsem, že je to jedna z věcí, která o vás není všeobecně tolik známa. V J.A.R. jste se však, pokud vím, podílel pouze na textech písní, nikoli na hudbě. Čím to je?

Hudba k filmu byla náhoda, celou tu věc dělal kolega z J.A.R. Mirek Chyška a v několika písních mi dal určitou volnost, tak jsem to zkusil, ale skládat hudbu dál nehodlám, ani to neumím. Děláním slova, protože jejich neobyčejná moc kormidluje svět.

Jaké projekty jsou pro vás nyní nejaktuálnější? Kde vás připadne, samozřejmě kromě Ledáren, budou moci členové J.A.R. figurují ve svých vlastních kapelách a věnují se svým projektům.

Mám projektů vícero, především se věnuji našemu kreativnímu shopu jménem safranada, což je malá flexibilní reklamní agentura, která tak trochu nabourává inženýrský a procesní přístup velkých molochů. Dále mám svůj video podcast jménem KO Podcast, a tím pádem jsem hrdým členem stáje Datarun, kde je nás více. Těž uvádím každou sobotu svůj rádiový speciál Sedmá nebe na stanici Vltava. Taký pracuji na celovečerním filmu z motoristického prostředí s názvem Rychlá srdce, který se má začít točit příští rok.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz



J.A.R. v pravém slova smyslu nefunguje jako kapela, spíše jako příležitostné setkání předních českých jazzmanů a hudebních producentů. Členové J.A.R. figurují ve svých vlastních kapelách a věnují se svým projektům.

FRANTIŠEK ORTMANN

NEJEN J.A.R. KONCERTNÍ SÉRIE PRAGUE OPEN AIR PŘEDSTAVÍ PESTROU PALETU ŽÁNŘŮ

V Ledárnách Braník a na Občanské plovárně vystoupí domácí i zahraniční interpreti. Akce začíná už na konci května a končí v září.

- The Interrupters je americká punková kapela založená v Los Angeles v Kalifornii v roce 2011. Loni je fanoušci mohli slyšet například v jihočeském Táboře na Mighty Sounds. Letos vystoupí v Ledárnách Braník, a to již 12. června.

- Ty nejlepší, nejjasnější nebo třeba aktuálně nejpopulárnější hity ve swingovém kabátě. Tak by se dal jednoduše popsat projekt Scott Bradlee's Postmodern Jukebox. Netradiční předělávky slavných hitů mají své fanoušky po celém světě a také u nás Postmodern Jukebox vyprodává klubů. V Braníku hrají 14. června.
- Záviš, Nikola Mucha a Xavier Baumaxa se spojili a jejich Nej-

sjetější trojice do Ledáren Braník dorazí 18. června.

- Kapela D. Y. K. je hlavním hudebním projektem českého zpěváka a herce Vojtěcha Dyky. Její koncerty jsou nabitě energií, hravostí a radostí z hudby. Přesvědčit se o tom můžete 19. června v Ledárnách Braník.
- Skupina Jelen vystoupí v Ledárnách 20. června. Bude to první pražský koncert po O2 areně.

- Dvojice Jiří Krhut a Štěpán Kozub vyjždí na turné, během něhož se zastaví i na Prague Open Air. V repertoáru se objeví také jejich nové písně z připravovaného alba, a v Ledárnách dokonce zahrají s celou kapelou, což pro tuto dvojici nebývá zvykem. Koncert je na programu 23. června.

- Celý program festivalu najdete na pragueopenair.cz. **MET**

INZERCE



DIFFUSIL



POUZE OČKOVÁNÍ NESTAČÍ



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



VYSOCE ÚČINNÉ REPELENTY. CHRÁNÍ AŽ 8 HODIN.

Skřehotá už 90 let

Poťouchle legrační cvok v námořnickém kloboučku otevřel svůj zobák 9. června 1934. Kačer Donald se stal nesmrtelným.

Právě skřehotání, kterému má leckdo potíže rozumět, je Donaldovým poznávacím znamením. Animovaná postavička za něj vděčí Clarenci „Ducky“ Nashovi, který vznětlivého ptáka namlouval stěží uvěřitelných padesát let, až do roku 1985.

Mladší brácha Mickeyho

Ríká se dokonce, že právě hercův hlas dal vzniknout i samotné postavě. Americký filmový kritik Leonard Maltin v předmluvě jedné z knížek o Donaldovi píše, že jej Walt Disney vytvořil poté, co slyšel Nashe jeho „kačeřím“ hlasem recitovat dětskou říkanku Mary Had a Little Lamb. Za-

Kačer Donald je cholerik i dobrodruh. Narukoval do války, letěl do vesmíru, vydal se na severní pól.

kladatel nejslavnějšího studia animovaných filmů právě v té době toužil vytvořit novou postavičku, jež by měla mnohem víc negativních vlastností než o šest let starší slušňák Myšák Mickey.

Kačer Donald je mezi postavičkami v Disneyho souboru

zdaleka největší vztekloun, a když ho třeba někdo vyprovokuje, nejde pro ránu daleko. Kačer má ale také dobré srdce. Vlastně každý druhý či třetí Donaldův úmysl je dobrý, ale do té doby se vždycky zaručeně rozběhne tím nesprávným směrem.

„oráchlejší“ figury. Podobně jako další animovaní a komiksoví hrdinové se zapojil i do agitace americké armády, třeba v grotesce Donald rukuje z roku 1942.

Po válce kačer se svými přáteli a příbuznými v komiksových příbězích procestoval všechny světadíly, podíval se na severní pól i do vesmíru. Postupem času se ale měnilo prostředí, pro které Disneyho studio Donaldovy příběhy vytvářelo.

Jančí v Mickeyho klubíku

Oblíbené krátké filmy určené pro kina však postupně přestaly táhnout. Zatímco do 50. let se natáčelo kolem pěti filmů ročně, později se objevoval jeden animovaný příběh za rok či dva. Celkem vzniklo téměř 180 donaldovských snímků určených pro kina, v posledních dekadách se pak Kačer Donald podobně jako mnoho jeho kreslených soupeřů přesunul hlavně do televize. Kromě Příběhů z Kačerova, kde se Donald jen občas mihne, je k vidění například v Mickeyho klubíku, televizním pořadu určeném pro předškolní děti. **HAL**



INZERCE



Průlom v boji proti bolestem kloubů

Flexinea+ tlumí klouby jako měkký polštář a odstraňuje příčinu bolesti.

Konečně se zbavíte chronické bolesti a znovu získáte kontrolu nad svým životem! Opět se budete rádi procházet po parku, hrát si s vnoučaty, cestovat po světě, starat se o zahradu, pracovat v kuchyni, otvírat pevně zavřené sklenice...

UVNITŘ kloubů jsou malé váčky naplněné tekutinou nazývané bursy. Jsou jako polštáře, díky kterým klouby fungují hladce a bezbolestně.

Synoviální tekutina promazává klouby, snižuje tření a zabraňuje bolesti. Jedinečná směs aktivních látek obsažená ve formuli Flexinea+ remineralizuje synoviální tekutinu a obnovuje její elasticko-viskózní konzistenci, obnovuje přirozenou klouzavost kloubů a hladkost pohybu.

Flexinea+ ulevuje od bolesti, regeneruje chrupavku a pomáhá doplňovat vhodnou hladinu synoviální tekutiny. V důsledku toho se bursy naplní a nakynou jako měkký polštář a poskytnou tak správné odpružení kloubů potřebné k tomu, abyste si mohli opět užít aktivního života a zapomenout na bolest.

Nyní máte jedinečnou příležitost vyzkoušet Flexinea+ zcela zdarma! Akce platí pro prvních 50 osob do 10.06.2024 Rozhoduje pořadí přihlásek.

Chcete-li získat ZDARMA balení Flexinea+, volejte: 296 849 547

Po-pá 8:00-20:00, so-ne 9:00-18:00. (Místní připojení bez příplatku)

Zase dělám to, CO MILUJI!

„Nejenže jsem obživila, ale moje zahrada konečně vypadá slušně! Můžu se zase lehce přikrčit a ohnout, zatímco hrabu v zemi a plním záhony, už žádná bolest. Pouze plevel není s účinkem této kúry příliš spokojena.“

– Marie K., Praha

KAŽDÝ DEN se procházím po 5 km!

„Vyzkoušel jsem mnoho přípravků proti bolesti, ale opravdu pomohla pouze Flexinea+. Za chvíli jsem si všiml, že moje bolest kolena a kyčle úplně zmizela. Už nemusím syna žádat o odvoz do obchodu nebo na poštu, teď si zařizuji všechno sám a k tomu okružní cestou!“

– Jiří V., Plzeň

Za 0 Kč!

Velmi slavní synovci

Donald sice vymyslel Walt Disney, podobně jako u dalších hrdinů z jeho studia ji ale do života uvedli jiní. V případě skřehotavého kačera to byl zejména kreslíř Carl Barks, původně jeden z mnoha Disneyho animátorů.

Na přelomu 30. a 40. let pracoval na několika Donaldových filmech, později začal vytvářet velmi populární komiksové sešity. Mimo jiné namaloval domovské město Kačerov a podílel se na zrodu trojice Donaldových nezbedných synovců – Dulíka, Bubíka a Kulíka (v disneyovském originálu Huey, Dewey a Louie – pozn. redakce).

Kačer si podá Hitlera

Hašteřivý kačer získal na oblíbenosti za druhé světové války, kdy si publikum oblíbilo



Donald se svým stvořitelem Waltem Disneym



Memoriál Rudolfa Kouřila

19. AGROTEC PETRONAS RALLY HUSTOPEČE



START 14. 6. 2024 | 16:45 HOD.
Husova ulice – Hustopeče | www.agrotecrally.cz



FIA European Rally Trophy pro jezdce a spolujezdce | FIA Junior ERT pro jezdce | AUTOKLUB Mistrovství České republiky v rally | AUTOKLUB Rally Challenge | AUTOKLUB Juniorský mistr ČR | Dámský pohár ČR | Pohár 55+ | AUTOKLUB Mistrovství ČR v rally historických automobilů | Toyota Yaris Cup Czech 2024 | Peugeot Rally Cup Czech Republic | Pohár pořadatele

jihomoravský kraj



Konání akce umožnil podnik Lesy České republiky, s. p.



Těžký klidáš

Anglický mastif Uriáš z Letovic váží 125 kilogramů. Při výšce 90 centimetrů v kohoutku je nejtěžším psem v ČR. Je zapsán v České knize rekordů. Nejde o obézní zvíře, za jeho mohutností stojí spíš dobré geny. Hmotnost těchto psů bývá kolem 100 kilogramů. Ačkoli se plemeno využívalo za války, je to podle chovatelky klidáš. Do transu se dostává, když vidí řeku nebo běžící kočku. **ČTK**



2x ČTK



INZERCE

Elektrické vozíky a skútry

SCHVÁLENO MINISTERSTVEM DOPRAVY. NEPOTŘEBUJE ŘIDIČÁK ANI SPZ.





Pohyb v každém věku

Doporučuje
Jirka Krampol





SELVO 31000

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

62 480 Kč **43 990 Kč**
vč. DPH

SLEVA 30 %

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

Tyňšp nad Orlicí
AGRICO, s.r.o., Voklik 976,
tel.: 731 443 979

Jičín
AB PROFÍ s.r.o., M. Koněva 199,
tel.: 602 303 359, 724 009 518

Libice nad Cidlinou
VARI, a.s., Opolanská 350,
tel.: 325 607 336, 325 607 346

Hradec Králové
ELEKT cz., Hořická 500,
tel.: 603 471 235

Police nad Metují
Marian Rudolf AUTO-RAMAX,
Masarykovo nám. 96,
tel.: 608 111 830

Dubeneč (u Dvora Králové n.L.)
Magrix s.r.o., Dubeneč 200,
tel.: 725 093 813

Seznam všech prodejců a další produkty najdete na

www.selvo.cz



Před nárazem lidé také spali

Vyšetřovatelé vydávají další zprávy o tragické srážce dvou vlaků v Pardubicích. Zatím se ví, že vlak společnosti RegioJet projel návěstidlo na signál Stůj. Jestli šlo o technickou závadu, nebo lidské pochybení, je dál předmětem vyšetřování. Nejhorší zranění a oběti na životech byly mezi cestujícími v prvním vagonu rychlíku. Šlo o spací vagon, lidé před nárazem spali a nic netušili. Rychlík dopravce RegioJet směřoval do Košic a ukrajinského Čopu. Mezi oběťmi jsou dvě ukrajinské občanky, občanství dalších obětí se upřesňuje. **ČTK**

TRAGÉDIE

Tragická srážka si vyžádala čtyři lidské životy, 27 lidí skončilo v nemocnicích. Je to nejtragičtější střet dvou vlaků v Česku za téměř 30 let.

- Strojvedoucí jsou podle Drážní inspekce na podobné situace školeni. V případě hrozícího střetu musí aktivovat rychločinnou brzdou a utéct do nitra lokomotivy nebo z ní vyskočit a hned informovat záchranné složky.

- Zranění, kteří jsou v nemocnicích, navštívil majitel RegioJetu Radim Jančura. V České televizi uvedl, že se jim chce osobně omluvit a nabídnout pomoc při vyřizování záležitosti s pojišťovnou. „Je to pro nás všechny velmi těžké období a chci zdůraznit, že jako společnost uděláme vše, abychom událost řádně vyřešili a v návaznosti na to přijali odpovídající opatření. Cítíme hlubokou zodpovědnost za všechny naše cestující,“ podotkl majitel firmy Jančura. **ČTK a iDNES.cz**

„Seniorka syna velmi chtěla“

Žena ve 63 letech porodila. Stala se tak v Itálii nejstarší prvoroďičkou.

V malé nemocnici v Toskánsku se narodil chlapec třiašedesátileté ženě. Ačkoli dítě přišlo na svět předčasně, v 31. týdnu těhotenství, je v pořádku. Seniorka se tak stala nejstarší prvoroďičkou v Itálii. Kvůli mírným komplikacím se její potomek proto nachází v péči oddělení pro předčasně narozené děti. Píše o tom italský tisk, který o případu informoval ošetřující gynekolog.

Umělé oplodnění na Ukrajině

Žena podstoupila umělé oplodnění v loňském roce na Ukrajině, která má mírnější právní úpravu. V Itálii je totiž hranice pro umělé oplodnění

50 let. „Syna velmi chtěla,“ řekl tisku gynekolog Andrea Marsili, podle kterého mělo těhotenství klidný průběh. Žena tak odcestovala do Kyjeva, ačkoli v zemi zuří válka rozpoutaná Ruskem a Kyjev čelí opakovaným útokům ze vzduchu.

Ve světě nic neobvyklého

Malý Sebastian se narodil v pondělí v nemocnici v toskánském městě Lido di Camaiore. Gynekolog poslal ženu do nemocnice kvůli menším komplikacím. Porod se uskutečnil za pomoci císařského řezu. Podle informace poskytnuté lékařem je dítě v pořádku. Třiašedesátiletá Italka se podle tisku stala nejstarší ženou, která porodila živé dítě v Itálii. Ve světě se však nejedná o zcela mimořádnou záležitost a média v minulosti informovala i o ženách, které porodily, když jim bylo 70 a více let. **ČTK**

TÉMA. O tajemství hubnoucích diet



Dvě třetiny Čechů trpí nadváhou či obezitou. Může za to hlavně špatný životní styl – tedy stres, málo pohybu, spánku a nevyvážená strava. Co s tím? Nejpopulárnější český výživový poradce Petr Havlíček na sobě vyzkoušel řadu diet a říká: „Vrátil jsem se rád ke středomořské stravě, v níž je převaha rostlinných potravin. Hlavní je pestrost a zdravý selský rozum. Nepřejídat se a jíst v klidu a v pohodě.“ V posledních letech výrazně proměnil svou postavu. „Když jsem v roce 2020 zase zkoušel jiný styl stravování a dostal se až na váhu 68 kilo, kterou jsem měl v osmnácti, moji blízcí o mě měli strach, protože jsem vypadal velmi nezděravě. Byla to poslední dieta, co jsem zkusil,“ vzpomíná s úsměvem. Poté ale zase zvýšil příjem, začal cvičit, má o dvacet kilo víc a cítí se zdravý. Je dobré vyhýbat se kravskému mléku? A jak je to u lidí s laktózovou intolerancí? Čtete v novém vydání týdeníku Téma.

KRÁTCE

Německo podporuje napadenou zemi

Ukrajina má právo se před ruskými útoky bránit údery na ruské území, řekl německý kancléř Olaf Scholz. Ujistil, že Německo se do války zatáhnout nenechá. Řek také, že mezinárodní právo umožňuje přenést obranu i na území útočníka. „Ve shodě s mezinárodním právem k tomu může používat naše zbraně a zbraně od spojenců,“ zdůraznil. Kancléř také v projevu k poslancům Spolkového sněmu prohlásil, že radikálové a zločinci ze zahraničí, kteří v Německu hledají azyl a ochranu, do země nepatří, je proto nutné je deportovat zpět. Reagoval na útok nožem na policistu, který posléze zemřel. Útočník byl žadatelem o azyl.

Přehánky a bouřky

V Česku se do konce týdne budou objevovat přehánky a bouřky. Nejvyšší denní teploty se dostanou nad 20 stupňů Celsia, tepleji bude na jihovýchodě Moravy, tam mohou teploty vystoupat až k 27 stupňům Celsia. Vyplyvá to z aktuální týdenní předpovědi počasí Českého hydrometeorologického ústavu. Ačkoli bouřky, které se Českem přehnalý včera v noci, postupně slábnou, nejsou vyloučené dnes odpoledne, a to zejména v jihovýchodní části Česka. Podobný ráz počasí očekávají meteorologové i o víkend. Nejvyšší denní teploty budou zítra 25 stupňů, v neděli o tři stupně výše. **ČTK**

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.

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

ŠUNKA REZNIKŮV TALÍŘ nejvyšší jakosti 100 g
31,10 Kč

KACHNA BEZ DROBŮ* chlazená cena za 1 kg
78,90 Kč

MELOUN VODNÍ cena za 1 kg
29,90 Kč

HROZNY RÉVY VINNÉ BÍLÉ volné cena za 1 kg
109,90 Kč

RAJČATA CHERRY volná cena za 100 g
109,90 Kč

MOUKA HLADKÁ PŠENIČNÁ 10 Kč/osoba/den
16,90 Kč

ŠUNKA REZNIKŮV TALÍŘ nejvyšší jakosti 100 g
31,10 Kč

KACHNA BEZ DROBŮ* chlazená cena za 1 kg
78,90 Kč

MELOUN VODNÍ cena za 1 kg
29,90 Kč

HROZNY RÉVY VINNÉ BÍLÉ volné cena za 1 kg
109,90 Kč

RAJČATA CHERRY volná cena za 100 g
109,90 Kč

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

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



12. narozeniny Smarty s 12% slevou?

Stačí pípnout.



 smarty.cz

Více se dozvíš
na smarty.cz

Tipy z nabídky...

Apple AirPods Pro
(2. generace)

6 190 Kč **5 447 Kč**



Nintendo Switch
- OLED White

8 190 Kč **7 207 Kč**

msi

MSI MAG 274QRF QD
E2 herní monitor 27"

9 890 Kč **8 703 Kč**



„Cigarety jsem přestala kouřit díky dceři. Poradila mi, jak na to“

Božena kouřila většinu svého života, začala ke konci střední školy. Přestala v těhotenství, ale po něm začala znova. „Když jsem byla mladá, kouřilo se všude, nebylo to nic divného. Vlastně jsem nikdy moc nepřemýšlela, že bych přestala, byla jsem spíše společenský kuřák,“ říká Božena.

Kdy jste začala kouřit cigarety a proč?

Jako první kouřila cigarety sestra na konci střední školy a chodila s kamarádkou kouřit do starého autobusu ve městě. Já většinou hlídala, aby je nikdo nenačapal. A jednou jsem to zkusila taky. A od té doby kouřím. Jen v těhotenství jsem přestala.

A po těhotenství?

Ano, poměrně brzy jsem zase začala. V mém mládí se cigarety kouřily skoro všude.

Byla jste silná kuřačka?

Byla jsem spíše společenský kuřák. A kouřila jsem tak leh-

ce, třeba týden jsem vydržela bez cigarety, a pak si zas zapálila. Také jsme si často dala cigaretu jako takový relax, na chvíli si odpočinout a vypnout. Věděla jsem, že cigarety nejsou dobré pro moje zdraví, proto jsem několikrát zkusila přestat kouřit.

Kdo vám pomohl přejít na alternativu?

Poradila mi dcera, která začala užívat nahříváný tabák dříve než já. A pobízela mě, ať to také zkusím, že když už kouříme cigarety a nechceme přestat, mohla by tohle být vhodnější varianta. Věděla, jak na mě, takže mě do ničeho nenutila, a tak jsem to zkusila, až když jsem o tom byla přesvědčená sama.

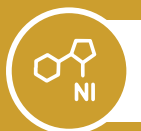
V čem vidíte největší výhodu?

Líbí se mi, že to nikomu moc nevaří. Ani nekuřákům. Tolik to nesmrdí a navíc mám takový vnitřní pocit, že je to šetrnější ke zdraví.



„Poradila mi dcera, která začala užívat nahříváný tabák dříve než já. A pobízela mě, ať to také zkusím, že když už kouříme cigarety a nechceme přestat, mohla by tohle být lepší varianta,“ říká Božena. MAFRA

Klasická cigareta



OBSAHUJE
NIKOTIN



TABÁK SE
SPALUJE



VYTVÁŘÍ ŠKODLIVÝ
CIGARETOVÝ DÝM,
DEHET A POPEL



PRODUKUJE 6000 CHEMIKÁLIÍ
/ 100 Z NICH JE KLASIFIKOVÁNO
JAKO ŠKODLIVÉ NEBO
POTENCIÁLNĚ ŠKODLIVÉ



ZANECHÁVÁ ZÁPACH
NA OBLEČENÍ, POKOŽCE
A VE VLASECH

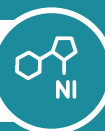
MÝTUS O NIKOTINU, PRAVDA O DEHTU

Mnoho kuřáků si myslí, že původcem onemocnění spojených s kouřením je nikotin. Jak je to ovšem doopravdy? Nikotin a dehet jsou dvě rozdílné věci. Cigarety lidé kouří kvůli nikotinu. Ten je sice návykový, ale není hlavní příčinou onemocnění spojených s kouřením. Skutečným viníkem, který je zodpovědný za největší škody na zdraví dospělých kuřáků, je tabákový kouř, resp. tabákový dehet – směs chemických látek, která vzniká při hoření cigarety a obsahuje karcinogenní a toxické látky nebezpečné pro zdraví.

Zařízení na nahřívání tabáku nebo e-cigarety



OBSAHUJÍ
NIKOTIN



TABÁK NEBO
KAPALINA SE
NAHŘÍVAJÍ



VYTVÁŘEJÍ
AEROSOL



PRODUKUJÍ MINIMÁLNĚ
O 95 % MĚNĚ ŠKODLIVIN
V POROVNÁNÍ S CIGARETAMI



NEZANECHÁVAJÍ ZÁPACH
NA POKOŽCE, VE VLASECH
A NA OBLEČENÍ



Bezdymná zařízení nejsou bez rizika. Obsahují nikotin, který je návykový. Jsou určena výhradně pro dospělé kuřáky, kteří by jinak pokračovali v kouření cigaret nebo užívání jiných nikotinových výrobků. Bezdymná zařízení nejsou prostředkem k odvykání kouření. Nejlepším způsobem, jak snížit zdravotní rizika spojená s užíváním výrobků s obsahem tabáku nebo nikotinu, je přestat je zcela užívat.

Dvě vysoké školy si polepšily

Univerzita Karlova, Masarykova univerzita a České vysoké učení technické patří ke světové špičce.

Mezi prvními 500 nejlepšími vysokými školami se letos, stejně jako loni, umístily tři české školy. Nejlépe si v žebříčku, který sestavuje britská poradenská společnost Quac-

quarelli Symonds (QS), vedla z českých zástupců Univerzita Karlova. Oproti loňskému roku si polepšila o dvě příčky a obsadila tak 246. místo. Na 408. místě následuje Masarykova univerzita v Brně, loni byla na 400. pozici. Třetí skončilo České vysoké učení technické v Praze (ČVUT), které si oproti loňskému roku polepšilo o 34 příček, letos skončilo na 420. místě. Žebříček World University Rankings letos hodnotil

přes 1500 škol, z toho šestnáct z Česka.

„Fakt, že podle takto sestaveného žebříčku Univerzita Karlova patří mezi 250 nejlepších vysokých škol na světě, je pro mě jedním z mnoha důkazů skvělé práce všech kolegů a kolegů. Je nutné dodat, že aktuální 246. místo je nejlepší výsledek Univerzity Karlovy v tomto mezinárodním srovnání za posledních deset let, a to přes zvyšující se počet hodnocených škol,“ řekla

rektorka Univerzity Karlovy Milena Králíčková.

České vysoké učení technické si oproti minulému žebříčku polepšilo. „Když loni zavedl QS zcela novou metodiku, označil jsem ji pro ČVUT za výzvu. Jsem rád, že letošní posun o 34 pozic ukázal, že výzvy plnit umíme. Zřídili jsme totiž laboratoř pro udržitelnost – tato kategorie byla vloni hodnocena úplně poprvé,“ ohodnotil umístění celosvětovém žebříčku rek-

tor ČVUT v Praze Vojtěch Petráček.

V čele celosvětového žebříčku se opět umístil Massachusettský technologický institut, který vede pořadí už 13. rok po sobě. Druhou příčku obsadila Královská univerzita v Londýně, jež byla loni šestá. Na třetím místě se stejně jako loni umístila Oxfordská univerzita, Harvardova univerzita skončila čtvrtá. Loni druhá Cambridgeská univerzita byla pátá. **ČTK**

INZERCE



Padl k zemi

Rozlehlý Hotel Praha uprostřed vilové čtvrti v pražských Dejvicích budil odpor i obdiv zároveň. Odvážná stavba byla vybudována pro potřeby komunistické strany a československé vlády v letech 1975 až 1981. Hotel po změně režimu měnil majitele a nakonec jej získala skupina PPF. Společnost pak rozhodla, že objekt zbourá. Od dokončení demolice dnes uplynulo deset let. **ČTK**

Zachraňte Kasárna Karlín, volá petice

Vedení hlavního města bude jednat se stavebním úřadem Prahy 8 o možnostech znovuootevření kulturně-společenského centra Kasárna Karlín. Cílem jednání bude najít, v jakém režimu by mohlo centrum opět fungovat. Úřad zakázal činnost centra, protože podle něj využívalo prostory a vybudovalo stavby, které nejsou zkolaudovány. Krok úředníků vyvolal masový nesouhlas, na záchranu unikátního prostoru v Karlíně vznikla i petice. Ta během 24 hodin od vzniku získala 12 tisíc podpisů. Další tisíce signatářů přibýly včera. **ČTK a MAH**

SNADNÉ SEČENÍ S **VARI**® CZ

SEKAČKY / MULČOVAČE / MALOTRAKTORY / KARTÁČE / ŠTÍPAČE / A DALŠÍ

TRAVNÍ SEKAČKY OD 9 990 Kč

- / 5 modelů
- / 1 typ s elektrostartem
- / skvělý poměr cena x výkon
- / funkce 4v1 - boční výhoz, mulčování, sběr do koše, zadní výhoz
- / ocelový žací skelet
- / velká pojezdová kola s kuličkovými ložisky



TRAVNÍ TRAKTORY OD 63 990 Kč

+ **DÁREK** v hodnotě 3 480 Kč

- / 2 typy jednoválcové
- / 2 typy dvouválcové
- / skvělý poměr cena x výkon



BUBNOVÉ SEKAČKY OD 29 990 Kč

- / 55 let na trhu
- / 8 modelů jednoúčelových a multifunkčních typů
- / sečení vysoké trávy na krmení a sušení
- / robustní dvojitý disk s vyztuženými okraji
- / čtyři žací nože
- / skvělá ergonomie a nízké těžiště



MULČOVAČE OD 32 990 Kč

- / 9 modelů jednoúčelových a multifunkčních typů
- / likvidace přerostlé trávy 3x - 4x ročně
- / robustní a kompaktní konstrukce
- / odolný mulčovací nůž OREGON - Gator
- / snadná ovladatelnost



Kompletní nabídku strojů najdete na www.vari.cz.   

* Ilustrační foto

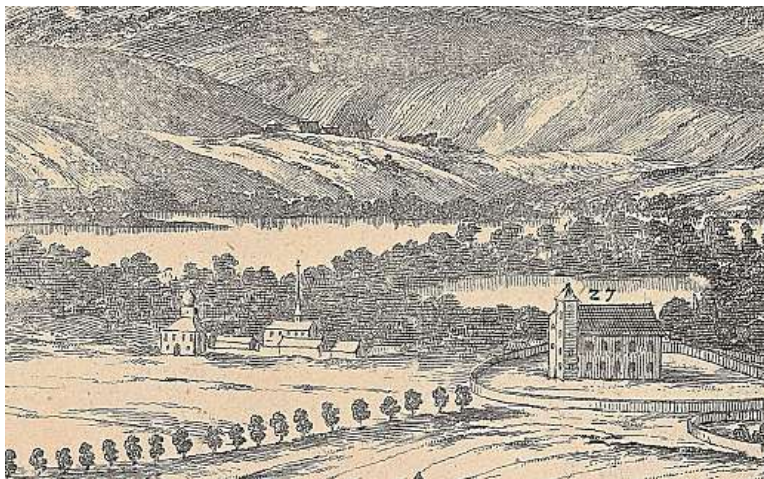
ZNAČKOVÍ PRODEJCI:

/ **Benešov**, Dvořák, zahradní technika, Křížkova 2267, T 317 722 089 / **Červený Kostelec**, AGRICO s.r.o, Lhota 255, T 491 462 802, 733 396 040 / **Jičín**, AB PROFI, Koněvova 199, T 602 303 359 / **Klášteřec nad Orlicí**, ŽIVA zemědělská obchodní, a.s., Klášteřec nad Orlicí 120, T 723 533 780 / **Křivoklát**, LUDĚK PATERA, Velká Buková 10, T 602 305 127 / **Libice nad Cidlinou**, VARI a.s., Opolanská 350, T 325 607 336 / **Praha 5 - Velká Chuchle**, BG TECHNIK cs,a.s., U Závodiště 251/8, T 283 870 136 / **Rychnov nad Kněžnou**, MILAN ROUŠAVÝ, Lipovka 118, T 494 534 182 / **Týniště nad Orlicí**, AGRICO s.r.o., ZAHRADNÍ CENTRUM Voklik 976, T 494 371 301, 731 443 979

To jsou siamská dvojčata Prahy



Z poslední matějské pouti v Dejvicích. Foto Zdeněk Kropáček, 1958



Bubeneč na pozadí panoramatu Prahy Folperta van Ouden Allena z roku 1680



Pohled na území bývalých cihelen v době, kdy přibýly věže hotelu International, 1960



Průčelí Lannovy vily v průhledu Pelléovou ulicí. Foto Trousil, kolem roku 1935 4x MMP

Bubeneč a Dejvice, „siamská dvojčata“ pražského severozápadu. Podívejte se s deníkem Metro na historické fotky, které neznáte. Vybrali jsme je z této publikace spisovatelky a historičky Kateřiny Bečkové, která se těmto mnoha lety spjatým čtvrtím věnuje na 330 velkých stranách a vznikla v rámci projektu Muzea města Prahy.

„Oblast Bubeneče a Dejvic je nesmírně zajímavá. Dvě původně úplně oddělené obce se po vzniku Velké Prahy spojily do jednoho, dnes už skoro neoddelitelného celku. I sami obyvatelé čtvrtí často nevědí, jestli bydlí v Dejvicích, nebo v Bubenci. Praha 6 je mým celoživotním domovem, takže jsem nemohla nevyužít příležitost místním

přiblížit fascinující historii jejich domova,“ říká o knize.

A co nového při zkoumání historických fotek objevila? „Popravdě řečeno po prostudování poměrně velkého množství různých zdrojů mám stále pocit, že víc otázek se nově objevilo, než jich bylo zodpovězeno. Myslím, že v knize, která obsahuje více než šest set obrázků, je

velké množství fotografií a ilustrací publikováno poprvé. To je myslím její hlavní přínos,“ dodává autorka. Nejtěžší bylo podle ní najít souvislosti, které z nahodilých dat a kusých informací sestaví příběh, jenž má prý hlavu a patu.

Snahou muzea je podpořit vztah obyvatel Prahy 6 k jejich čtvrtím a péče o místní

komunitu. Proto je červen Měsícem sousedů, bude totiž věnovaný akcím pro místní obyvatele.

Kniha má i webové stránky bubenecedejvice.muzeum-praha.cz. Zde je k dispozici program všech doprovodných událostí a možnost knihu zakoupit. Poslouží ale také pro sběr pamětí místních starousedlíků. **HOP**

INZERCE

Korunka

50
MEGA

A hned!

Los s NEJVYŠŠÍ
hlavní výhrou
v historii.

Jen u Korunky.



Brazilské léto bude i v Praze



Na zahájení sezony nechyběl dort či vystoupení dětské skupiny Lollipopz, která bude mít koncert v Aquapalace Praha už 3. srpna, nebo tanečnice Veronika Látová. 2x MAFRA

Děti se během léta mohou těšit na celodenní animační programy.

Letní sezona se v čestlickém Aquapalace Praha ponese v brazilském rytmu. O její zahájení se včera postarala brazilská velvyslankyně J. E. Sonia Regina Guimaraes Gomes společně s tanečnicí Veronikou Látovou, moderátorkou Monikou Leovou a herci Sárou Rychlíkovou a Lukášem Langmajerem. Na akci včera také poprvé zazněl nový letní song inspirovaný Brazílií od dívčí skupiny Lollipopz.

„Brazilskou atmosféru pocítí návštěvníci v celém areálu. Vodní svět nabídne denně animace s brazilskou tematikou pro děti každého věku. Chybět nebudou taneční večery nebo koncerty či autogramiády. Všechny naše restaurace a bary pak nabídnou vybranou brazilskou gastronomii a jedinečné míchané drinky, které si lze vychutnat i přímo ve vodě,“ nastínila podobu programu Vladana Horáková, generální ře-

ditelka Aquapalace Praha. Brazílie, to je pláž Copacabana, proslulý karneval či tropické amazonské podnebí a jedinečné vodopády Iguazú. Díky nabídce Aquapalace Praha ale nemusíte cestovat přes půl planety. Tropické teploty vzduchu i vody, mořské vlnobítí, jízda v jedinečné Divoké řece a řada dalších atrakcí vás rychle přenesou do srdce Jižní Ameriky. Děti se během léta mohou těšit na celodenní animační programy, jako je třeba letní silvestr 31. srpna. Pro dospělé jsou připraveny oblíbené DJ střeďy, čtvrteční taneční večery, koncerty a mnoho dalšího. V Aquapalace Praha nezapomněli ani na takzvanou suchou zábavu v podobě skákacích hrádů, ping-pongu a další oblíbených letních radovánek.

Brazilskou exotiku si můžete užít i při relaxaci. Největší Saunový svět v Česku, který je součástí komplexu Aquapalace Praha, obohatil svou letní nabídku o speciální divadelní a osvěžující ceremoniály. Ve SPA & Wellness se pak můžete nechat hýčkat brazilskou masáží či dalšími procedurami a tělovými rituály. MET

Opravuje močový měchýř za 96 hodin.

A JE A JE K DOSTÁNÍ ZA 0 KČ

Přestaneš běhat na záchod.



Rozlučte se s plenkami, studem, bolestí, pálením a zápachem. Tento prostředek navrátil důstojný život 1,5 milionu Evropanů!

Jediný způsob, jak doma utišit močový měchýř! Kúra vyvinutá předními odborníky v oboru urologie vás zbaví pomočování a pocitu neustálého tláčení - bez chirurgického zákroku nebo lékařského dohledu. „Nezáleží na tom, jaký typ inkontinence vás postihl. Náš přípravek si s ní poradí okamžitě a navždy,“ říká Edvard Holland - tvůrce přípravku. U příležitosti uvedení na trh v České republice rozdáváme 100 balení zdarma. Chtěli byste jeden z nich získat? Okamžitě nám zavolejte - platí pravidlo „kdo dřív přijde, ten dřív mele“!

Funkce močového měchýře a vždy suché spodní prádlo - již za 96 hodin

PODÍVEJTE SE, JAK SE VÁŠ ŽIVOT ZMĚNÍ ↓

PŘED	PO 4 DNECH
Mokrě skvrny a zápach	Komfort a hygiena 24 h/7
Neustálé tláčení, bolest při močení	8 návštěv toalety místo 16
Běhání na toaletu, zánět močového měchýře	Močový měchýř bez bakterií 98,6%

Přelom v boji proti inkontinenci! Britští odborníci vytvořili metodu, která z vašeho života konečně vyloučí mokré skvrny na spodním prádle, honičky na záchod, noční vstávání a další nepříjemnosti. Účinnost tohoto inovativního výrobku je přímo šokující: až 98 % uživatelů získalo plnou kontrolu nad močovým měchýřem v průměru za 96 hodin.

akutní fáze.“ A věděli jste, že v českém časopise čeká se 100 bezplatnými baleními unikátní kúry? Jeden z nich bude váš, pokud dostatečně rychle zavoláte na číslo uvedené na této stránce.

Jedno GENIÁLNÍ ŘEŠENÍ pro 3 typy inkontinence:

1. Exerciční (při kašli, smíchu, námaze)
2. Urgentní (noční pomočování, zánět močového měchýře)
3. Z přeplnění (po těhotenství nebo při hypertrofii prostaty)

Pod tímto číslem na vás čeká balíček přípravku:

519 790 349

ZAVOLEJTE, než vás předběhnou!

„Tato metoda v sobě spojuje tři obrovské výhody: je účinná, všestranná a snadno použitelná,“ říká Edvard Holland - ředitel výzkumného centra, v němž byl průlomový objev učiněn. „Náš přípravek dokonale funguje u lidí všech věkových kategorií. A to i v případě, že u nich močová inkontinence (NTM) již přešla do

Číslo 1 ve všech odborných žebříčcích - rozhodně doporučuji

Britská formule má potenciál učinit z inkontinence zcela zapomenutý problém. Po jeho užívání také 299/300 lidí přestane trpět chronickými infekcemi močového měchýře.



Kryštof Svěrák, odborník na močové potíže

Chcete získat sebedůvěru, abyste už nikdy nepolevili? Tuto příležitost si nesmíte nechat ujít!

Již 1,5 milionu Evropanů dostalo svůj neposlušný močový měchýř pod kontrolu a znovu si užilo radost z dlouhých cest - bez nervydrásajícího hledání toalety, radost ze závodního sportování - bez pomočování a z dlouhého hodování s dostatkem nápojů - bez strachu, že za to zaplatí noční návštěvou toalety. Teď jste na řadě vy. Zavolejte na číslo uvedené na této stránce a požádejte o **bezplatné balení revolučního inkontinenčního přípravku**. Zasloužíte si důstojný a zdravý život a lepší šanci k tomu prostě nenažijete! Těšíme se na váš telefonát.

Místo plýtvání penězi za vložky si vyzvedněte ZDARMA HIT proti inkontinenci a žijte na 100 % bez mokrých nehod.

Prvních 100 lidí kteří zavolají do 28.06.2024 r., obdrží BALENÍ ZDARMA!

Zavolejte: **519 790 349**

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

POZNÁMKA: Na jednu domácnost připadá 1 balení výrobku.



Mohu tady nechat koloběžku?



Takto vypadá parkovací stín v Karlíně. Auto v něm stát nesmí. Kola a koloběžky naopak ano.

4x METRO



V ulici Křižkovského stály na chodníku u stojanu pro kola také skútr a auto. Pomohl by zde bílé vyznačený obdélník?

SLEVA

Platformy odměňují jezdce za jízdu s helmou i za cestu do kopce.

- Pokud například jezdec naskenuje svoji tvář a na hlavě má helmu, společnost Lime ho odmění desetiprocentní slevou na jízdné.
- Kola jsou častěji využívána v širším centru a podél Vltavy. Pokud ale na Rekole vyjedete do kopce, nic vás to nestojí.

Projeli jsme město a hledali místa, kde půjčený stroj zaparkovat.

Na první pohled se to zdá jednoduché. Sdílená kola a koloběžky fungují přes aplikaci. Díky mobilu si je půjčíte a na telefonu i vidíte, kde můžete po jízdě zaparkovat. Realita je trochu složitější. V různých částech Prahy jsou parkovací body totiž označeny jinak. Nebo taky vůbec. Jeden příklad za všechny: na náměstí Republiky kola i koloběžky „odpovídají“ v bílé označeném boxu. Na parkovací bod upozorňuje i svislá modrá značka. Jen minutu jízdy odsud je to ale jinak. Na Ovocném trhu můžete koloběžku i kolo nechat také. Cedule nebo označený prostor byste tu ale hledali marně.

Jinde v Praze stojí vozítka na chodníku, na dalším místě zase ve vozovce, respektive v takzvaném dopravním stínu. Projeli jsme město a různá parkovací místa jsme nafotili.

Ve stínu i u stojanu

Jízdu začínáme v Praze 8. U metra Křižkovská tu v pěší zóně koloběžky i kola stojí

poblíž stříbrných stojanů na bicykly. Bereme jednoduše elektrické vozítko a razíme směr Žižkov. Hned na první křižovatce je další varianta parkovacího stání. U přechodu pro chodce tu na bílých pruzích, kde nesmí parkovat auta, stojí asi 40 kol a koloběžek. V této části Karlína je o sdílené dopravní prostředky velký zájem. Dokonce takový, že jsou prostory ohraničené zelenými balisetai až přeplněné (viz foto vlevo nahoře).

Žižkovským tunelem stoupáme na Tachovské náměstí. Zde barevná přemístovačka stojí opět na pěší zóně. Přes silnici je na chodníku i stojan na kola. Parkuje u něj ale skútr, který tu nemá co dělat. Podobný nešvar potkáváme i cestou na Vinohrady. Na rohu ulic Křižkovského a Slavíkovy stojí na chodníku u stojanu pro kola i auto.

V Praze 3 můžete kolo či koloběžku nechat nejen u stříbrných stojanů, ale také v bílé označených obdélnících, které najdete na chodnicích. Mímo chodem, ve třetí městské části funguje systém Cyril. Ten slouží primárně jako mapa míst pro kola a koloběžky, a to nejen pro ty sdílené. Mapu stanovišť mohou používat i lidé, kteří po Praze 3 jezdí na svém kole či koloběžce.

„Pokud bude ve městě dostatečné pokrytí cyklostojanů, mohou sdílené služby omezit parkování uživatelů výhradně na tato místa,“ uvedl k systému Cyril už dříve radní Prahy 3 pro dopravu Ondřej Rut.

Místo teprve označí

Bílé parkovací obdélníky u přechodů jako v Praze 8 mají i v Praze 2. Koloběžku i kolo mohou ale lidé nechat i poblíž přechodů, kde bílé ohraničený box není. Někde se totiž na jeho namalování teprve čeká. Jezdci se proto musí spolehnout na aplikaci a GPS. Ta ale není vždy stoprocentní.

Podle Václava Petra, generálního ředitele Lime pro Česko a Maďarsko, ale lidé většinou v Praze 2 parkují správně. „S městskou částí se nám podařilo domluvit, že parkovací místa jsou vždy v dopravních stínech a jezdci přesně vědí, kde je hledat,“ říká Petr a dodává: „Naproti tomu v Praze 1 jsou některá místa v dopravních stínech, jiná na chodníku, přičemž řada z nich zatím není značená, aby je jezdci mohli snadno najít.“ Ředitel Lime pro Česko a Maďarsko také připomíná, že v některých městských částech funguje takzvané volné parkování. „V Praze 4, 9, 10 a částečně i v Praze 5 mohou

jezdci zaparkovat kdekoli mimo zakázané zóny, o to víc ale musejí dbát na výběr vhodného místa. To jezdci potvrzují vyfocením – tím sami poskytují důkaz o tom, jak zaparkovali, ale zároveň se chrání proti případné pokutě, pokud by se správně zaparkovanou koloběžkou někdo manipuloval poté, co byla jízda už ukončena,“ upřesňuje fungování aplikace Petr.

Pravidla pro všechny

Různá pravidla parkování i nejednotné označení parkovacích míst vedlo k tomu, že městské části i sami provozovatelé sdílených kol a koloběžek volají po sjednocení systému, který by byl pro všechny závazný a zároveň by jasně stanovil sankce za porušení pravidel. „Lidé chtějí pravidla parkování respektovat, nikdo nechce zbytečně platit pokutu,“ míní Petr.

Sjednocení pravidel má zajistit smlouva, která nyní vzniká ve spolupráci s Technickou správou komunikací hl. m. Prahy. Smlouvu vyhlíží například i společnost Rekola. „Slibujeme si od ní sjednocení pravidel napříč městskými částmi. Nyní s nimi často podepisujeme memoranda odděleně, v budoucnu budou pravidla pro provoz sdílených prostředků jednotná.

Stejně tak bude, doufáme, jednotný systém vyznačování parkovacích stanovišť,“ říká Jan Střecha, který má ve společnosti Rekola na starosti marketing.

Jiná země, jiná pravidla

Elektrické koloběžky jsou často terčem kritiky, protože s nimi někteří neukáznění jezdci sviští i po chodníku. Například v polské Varšavě je ale jízda po chodníku povolená. Na zákaz v Česku sice upozorňuje aplikace i nápis na řídkách, přesto se najdou tací, kteří ho nerespektují.

Podle Lime ale koloběžky nejsou jen atrakcí pro turisty. Společnost totiž stále častěji registruje jezdce, kteří se na bílozelených strojích vozí pravidelně. Například loni předplatně využívala už téměř polovina jezdců. „Praha coby kopcovité město s velmi vyvíjenou automobilovou dopravou může z bikesharingu maximálně těžit. Dlouhodobou výzvou pro nás je podpořit vznik dalších cyklopruhů. S nimi totiž bude počet pravidelných jezdců na sdílených i vlastních kolech a koloběžkách nadále přibývat. Přičemž právě pravidelní jezdci jsou ti, kteří jsou v dopravním provozu nejuzákladnější a pozitivně působí na ostatní jezdce,“ uzavírá Petr. MAH



Zatímco v Praze 8 kola a koloběžky parkují u přechodů na bílých pruzích, v centru jsou stání vyznačena symbolem kola a písmenem P.

S LÍTAČKOU

Majitel elektronické předplatní jízdenky pro Prahu může využít zdarma dvakrát denně prvních 15 minut jízdy na kole provozovatelů Rekola a Nextbike.

- O službu je zájem. Počet výpůjček kol loni oproti roku 2022 stoupl o 25 procent, uživatelů přibýlo dokonce 41 procent. Nejblížejším měsícem pro výpůjčky bylo loni září. MET



V Praze 2 jsou parkovací místa vytvořena v dopravních stínech. Najde se ale i pár výjimek. Třeba před radnicí je možné stát i na chodníku.

Intimní HIT vám dá XXL přirození a 5x silnější erekci.

GENIÁLNÍ OBJEV VĚDCŮ Z NEW JERSEY

VÁM PRODLOUŽÍ PENIS O 9 cm BEZ OPERACE A NATRVALO



Rozlučte se s nefungující erekcí a mizerným sexem

Získejte TURBOgel na OBROVSKÉ přirození za **0 Kč**

Jediný způsob na **domácí zvětšení penisu** s účinností potvrzenou výzkumy! Kúra vyvinutá čelními sexuology a urology zachránila před impotencí už 128 754 mužů v 13 zemích Evropy. Uživatelé zaznamenali prodloužení údu o 5–9 cm a nárůst libida. Chcete, aby aktivátor mužství udělal totéž pro vás?

Proč může tento přípravek používat každý muž?

- 1. Snadné použití** – přípravek má podobu rychle vstřebatelného gelu. Můžete ho použít kdykoliv – i těsně před stykem. Nemusíte čekat, než začne působit. 1,5 minuty po namazání jste připravený do akce. Gel se nelepí a nedělá skvrny.
- 2. Diskrétnost** – chcete se jednou provždy zbavit studu pokaždé, když stahujete slipy? Stačí 1 telefonát! Zavolejte na autorizovanou infolinku a kurýr vám přiveze neoznačenou zásilku až domů.
- 3. Bezpečnost** – složení EROgelu je 100% přírodní. Při jeho používání se nemusíte vzdávat léků ani se vyhýbat alkoholu.



Thomas Anderson



POZOR:

„To, co si nyní přečtete, se stane vaší propustkou do světa plného vášnivého a ničím neomezeného sexu jako z XXX filmů. Čekají vás železné erekce trvající déle než 40 minut, naprostá kontrola nad bouřlivým finále a imponující rozměry: prodloužení údu o 5–9 cm a zesílení o 2–3 cm. Američtí vědci tvrdí: tento BIOkoncentrát složený z téměř 3 neobvykle silných afrodisiak postaví do pozoru naprosto každé přirození a prodlouží ho už po 1. použití. „5 let jsme pracovali nad tím gelovým rozpínačem mužského přirození,“ vysvětluje Thomas Anderson z Urologického institutu v New Jersey. „Jeho první verze přinesla skutečný převrat v intimním životě mužů ve věku od 18 do 89 let. A nyní je k dispozici ještě silnější přípravek na speciální úkoly. Za 48 h prodlouží dokonce i mikropenis!“ – ujišťuje.

100% USPOKOJENÍ: +9 cm a sex 4x po sobě

Stačí doslova pár kapek geniálního EROgelu, abyste v rozkroku získal skutečného obra! Thomas Anderson vysvětluje, jakým způsobem kúra aplikovaná přímo na penis obnovuje 100 % mužské vitality: „Kompletní recept je tajný a chráněný patentem, ale můžu

říct, v čem spočívá jeho působení. Blahodárné složení gelu proniká z kůže přímo do topořivých tělísek penisu a roztahuje je až 3násobně. Navíc látky obsažené v přípravku zvyšují průtok krve v údu a zintenzivňují citlivost těla na podněty. Každý 2. zkoumaný cítí výjimečně silné erekce a nejsou už žádné problémy s předčasným ochabnutím. Nežádánější efekt je samozřejmě prodloužení a zesílení údu. Až +9 cm je častý efekt u pánů, kteří využili kúru. Metoda je zcela bezbolestná, bezpečná a bez problému ji můžete používat doma!“

Ten gel roztahující penis je tak dobrý, že ho chtěli zakázat!

Moc nechybělo a nečtli byste teď o geniálním EROpřípravku, nemohl byste ho získat a byl byste odsouzený k sexuálnímu životu bez uspokojení. Poté, kdy vědci z New Jersey zveřejnili výsledky svých výzkumů, farmaceutické koncerny zažily skutečný otřes! Pro výrobce přípravku na potenci to bylo jasné: tento gel během 2 let smete konkurenci z trhu. Lidé už nebudou muset utrácet za tabletky zatěžující organismus nebo neúčinné pumpičky, protože místo toho sáhnou po EROgelu dostupném pro každého. „Světové firmy to nechtěly připustit a dělaly, co mohly, aby zastavily distribuci nového gelu. Naštěstí je po

HIT v 13 zemích Evropy

Zavolejte, abyste vyléčili poruchy potence a získali libido 20letého mladíka!

mnoha bitvách v oficiálním prodeji,“ říká Thomas Anderson.

Byl jsem impotent a teď mám 21 cm při erekci a miluju se 5x týdně.



Od té doby, kdy jsem zvětšil své přirození s tím geniálním gelem, neexistuje pro mě v sexu nic nemožného a nikdy neslyším v ložnici slovo „ne“! Žena se chce se mnou milovat noc co noc.

Kryštof, 56 let, Plzeň

Ten gel udělal z mého „prcka“ obří, tvrdý klacek.



+9 cm – takového výsledku jsem dosáhl už po 7 dnech užívání přípravku. Penis vyrostl jak z vody a sex chutná 300x lépe! Ženy si předávají moje telefonní číslo a navrhuji mi intimní schůzky.

Alexej, 48 let, Opava

Šťastné finále bude vaše – každou noc!

Imponující výsledky používání EROgelu potvrzuje už víc než 60 tisíc

BEZPLATNÁ BALENÍ ČEKAJÍ! Zavolejte na infolinku výrobce



Zde je váš recept na VELKÝ úspěch v posteli:

- Masivní přirození – delší o 5–9 cm
- Silná a tvrdá erekce – až 4x po sobě za jednu noc
- 100% kontrola nad bouřlivým finále
- Erekce trvající 40 minut a déle
- Připravenost na další styk už 2 minuty po vyvrcholení
- Skvělý „skluz“ a velká rozkoš pro partnerku



nadšených párů. I vy se k nim můžete připojit! Je zcela nepodstatné, kolik je vám let, v jakém stavu je váš úd, jestli dáváte přednost dlouhodobým vztahům nebo hledáte sex na jednu noc. Přípravek vyvinutý odborníky vám zajistí „nářadí“ a kondici hodnou herce z filmů pro dospělé. Chcete už první noc po jeho užití spatřit, jak vaše partnerka křičí rozkoší? Objednejte si gelový zvětšovač penisu s novým, JEŠTĚ LEPŠÍM složením. Když si pospíšíte, výrobce vám na něj dá 100% refundaci.

ZDARMA PRODUKT

Prvních 100 osob, které zavolají do 28.06.2024 obdrží od výrobce 100% REFUNDACI PRODUKTU.

Zavolejte: **467 027 053**



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

Na výlet beze stop. Nový projekt míří k šetrnosti



Když to nejde po dobrém, musejí neukázněným turistům při cestě na vrchol Sněžky i na něm samotném bránit v ničení přírody sítě. Jen tabulky s upozorněním zákazu vstupu nestačí. 2x MAFRA

UDRŽITELNÉ RADY

Cestovatelské rady z Desatera podle udržitelné Turistiky beze stop.

- Navštiv místo spíše ráno nebo večer, vyhneš se největším davům.
- Dej přednost veřejné dopravě.
- Co si na výlet přineseš, to si taky odnes.
- Nejezdí autem až tam, kde je to možné, zkus dojít k cíli co nejvíc pěšky.
- Respektuj způsob života místních a jejich zvyky. Ne-ruš hlukem a světlem. **PH**

Turistické bedekry v tištěné formě zahánějí domácí i zahraniční turisty do stále stejných lokalit.

Centrum Benátek už je na vstupenky. Místním došla trpělivost především s jednodenními návštěvníky. Ale i český „overtourism“ už má první oběti.

Praha pod tlakem, lanovka obzvlášť

Například chatařům ve středoevropských Kráňanech už před lety došla trpělivost s davy, které mířily hlavně o víkendech na Smetanovu vyhlídku nad zákrutem Vltavy. Postavi-

NADŠENÍ CHODCI

44

Tolik tisíc kilometrů značených pěších turistických tras najdete v současnosti v České republice.

136

Tolik let existuje Klub českých turistů. Vznikl v roce 1888 ve skupině vlastenců kolem cestovatele Vojty Náprstka. **PH**

li tam plot, už je nepravděpodobné likvidovat nepořádek po příchozích, kteří si navíc udělali z blízkého pole parkoviště.

Dlouhodobě se o rozptýlení turistů snaží jak agentura CzechTourism, tak například portál Kudy z nudy. Zatím bez podstatnějších výsledků. Nápor na Prahu, hlavně na Pražský hrad nebo petřínskou lanovku, nekončí, Adršpašské skály ročně navštíví půl milionu příchozích, neodrazuje je ani vstupné a nutnost včasné rezervace předem.

Nic nového pod sluncem, ale připomenout to je dobré

Změnit podobnou praxi se nyní pokouší nový projekt Turistika beze stop. Chce směro-

vat zájemce o návštěvu památných míst i přírody k udržitelné formě turistiky. Výsledkem je Manifest udržitelné turistiky (viz box). Ten dává turistům v deseti bodech návod, jak se chovat na výletech tak, aby navštívené lokality příliš nezatežovali.

„Pro nás, děti osmdesátek, jsou to samozřejmě věci, ale dneska je třeba tohle připomínat víc a víc,“ mluví Tomáš Bělohoubek, jednatel společnosti E.ON Česká republika. Ta manifest iniciovala a připravila k němu šestnáct odborníků napříč různými obory, například ministerstvo životního prostředí, Klub českých turistů, Agenturu ochrany přírody a krajiny nebo influencera Lukáše Hejlíka a další. **PAVEL HRABICA**

KRÁTCE

Turistům vstup zakázán

Mají z turistiky peníze, ale zjišťují, že je to současně ničí. Italské Benátky zakázaly vjezd obrovských výletních lodí do blízkosti centra. V rakouském Hallstattu se loni zase pokusili alespoň na pár dní znemožnit turistům selfičkování na břehu jezera tím, že zde vybudovali menší plot. Ale i Česko má místa, kde museli příliv návštěvníků omezit nebo úplně zrušit. Například známá Pravčická brána v Českém Švýcarsku. Od roku 1980 je na ní zákaz vstupu, eroze zaviněná chodci ji zúžila o jeden metr. Některá místa začínají turistický nápor poté, co se objeví ve filmech. Stalo se to třeba v zátoce Maya Bay na Velkém bariérovém útesu poté, co tu natočili v roce 2000 The Beach (Pláž) s hercem Leonardem DiCapriem. **PH**

Bezpečně a spolehlivě

Spolupráce na Turistice beze stop vycházela z jedinečné znalosti české krajiny. Tak komentuje podíl Klubu českých turistů (KČT) na manifestu i Desateru Michaela Novotná, generální sekretář klubu.

„Klub připravil výběr třiceti zajímavých, ale turisty méně navštěvovaných pěších tras. Z nich pak bude letos ve spolupráci s E.ON a DVTV představeno osmnáct z nich,“ říká Novotná.

Parametrem výběru byly například zajímavá fauna a flóra, památky jak technické, tak přírodní či architektonické a ve výběru jsou samozřejmě i zajímavé vyhlídky do krajiny.



České značení pěších tras si už oblíbili i v Mongolsku. **PH**

Šetrné objevování přírody i měst má KČT ve své DNA v podstatě od založení. „Zastupujeme zájmy všech občanů, kteří milují a chrání přírodu. Trasy, které značíme, musí turistu vést spolehlivě a bezpečně terénem tak, aby nebyl nucen hledat jinou cestu. V minulosti jsme na téma chování v přírodě vydali několik návodných brožur,“ připomíná Michaela Novotná.

Před letními prázdninami vznikne prvních devět videoreportáží ze zajímavých míst, která jsou v rámci republiky méně turisticky zatížena. Průvodci budou moderátoři Lukáš Hejlík a Vladimír Kořen. **PH**

„VĚČNÁ“ PLÍNKA

10

Tolik tun odpadků po turistech uklidili v roce 2019 správy čtyř národních parků (Šumava, Krkonoše, České Švýcarsko a Podýjí).

250

Tolik let se v přírodě bude rozkládat odhozená jednorázová dětská plena. Tužková baterie se rozloží za 200 až 500 let. **PH**

Halucinace, paranoia? Čisté duše se nevzdávají

Potkalo je psychické onemocnění. Rádi by vydali desku, studovali konzervatoř, založili psí útulek.

Již devět let se mohou lidé s duševní nemocí zapojit do kampaně Udělej krok a posunout se v životě dál. Díky finanční podpoře projektu si mohou udělat kurz potřebný k nástupu do vytouženého zaměstnání, spustit webovou stránku nebo nakoupit vybavení pro rozjezd vlastního podnikání. A také třeba vydat album, jako například zpěvačka ICaterina.

Kupa let s „broukem v hlavě“ ICaterina už pár kroků na své hudební cestě udělala. Před dvěma lety se objevila ve Startéru Radia Wave, vydala několik EP a natočila pár klipů.



Zpěvačka ICaterina už natočila pár klipů.

CISTADUSE.CZ

O své schizoafektivní poruše, kterou trpí od 20 let, mluví bez obalu: „Často se setkávám s paranoidními stavy a halucinacemi, které doprovází úzkostí. Tyto stavy jsou pro mě někdy náročné, ale zároveň jsou inspirací pro mou tvorbu a mé omezení mi poskytuje vyšší míru fantazie a citlivosti pro hudební produkci.“ Vydá-

ní alba by pro ni bylo dalším velkým milníkem.

Možná bude i podcast

Projekt Udělej krok každý rok představuje vždy čtyři lidi s duševním onemocněním, kteří se pokouší udělat svůj životní krok. Letos to kromě ICateriny bude ještě Anna, Rad a Jakub.

Anně se k autismu přidala úzkostně depresivní porucha a v některých chvílích pro ni bylo těžké i žít. Smysl ale našla v práci se zvířaty, založila pro ně malý azyl a chtěla by se v budoucnu věnovat fyzioterapii psů.

Rad překonal šestileté období hospitalizací navázané na schizoafektivní poruchu, ADHD a depresivní stavy. S pomocí sociálních služeb se vrátil do práce i běžného života. Rád by vydával vlastní podcast o drogové problematice „Pod čarou“.

Jakub si po psychotické атаce prošel několika hospitalizacemi, nyní chodí na psychotherapii, chtěl by rozvinout svůj pěvecký talent a stát se profesionálním zpěvákem. Proto se nyní hlásí do kurzu přípravy na Pražskou konzervatoř.

Více o projektu, jeho účastnících i možnostech pomoci najdete na www.cistaduse.cz.

Trutnovská desítka se uskuteční letos bez půlmaratonu, zato se psy

Deset let se v Trutnově běhal mimo desítku a pětku také půlmaraton, letos se ovšem organizátoři rozhodli pro změnu. Místo něj dostal prostor canicross, tedy disciplína, která je v posledních letech stále populárnější.

Tato akce se i v letošním roce stala součástí projektu České unie sportu Tipsport Sportuj s námi, jehož mediálním partnerem je mediální skupina MAFRA.

„Dříve jsme mívali na startu celkově kolem 450 účastníků včetně dětí, tak uvidíme, jak to

ovlivní změna, že letos se neuskuteční půlmaraton. Myslíme si však, že zase naopak přibudou běžci se psy, takže se to nakonec početně zhruba vyrovná. Reagovali jsme na poptávku, proto se tentokrát pětka a desítka poběží na oddělených okruzích. Kratší trasu s námi



zvládne každý, na té delší už je třeba počítat se závěrečným stoupáním, ovšem celá trať je vedena velmi příjemně leso-parkem po měkkých lesních a šterkových cestách,“ uvedl Stanislav Opočenský z pořádajícího Sportovního klubu Kasper Swix Trutnov.

Startovní centrum se bude nacházet v areálu Paradráha Trutnov v lesoparku Para. Jako první do akce vyrazí v 9.30 hodin intervalově vyznačící canicrossu na pětakilometrový okruh. Ve 12 hodin odstartuje Trutnovská desítka a ve 12.10 hodin pětka – oba závody proběhnou hromadně. Účastníci přitom poběží v místech slavné bitvy prusko-rakouské války z roku 1866, například kolem Jánkové kaple. Odpoledne už bude patřit dětem, které od 14.30 hodin čekají běhy odstupňované podle věkových kategorií na vzdálenosti od 200 do 1500 metrů.

„V dětských kategoriích jsme se po vzoru skandinávských zemí rozhodli odměnit každého, aby akce měla motivační efekt. Malí závodníci se tak mohou těšit na plyšáky, medaile a drobné suvenýry. Aby se dobře bavily, máme pro ně připravené i drobné soutěže, takový malý dětský den. Každý z dospělých si pak od nás odnese gravírovanou kovovou pamětní medaili a ti nejlepší navíc nesmírně vydařené dřevěné trofeje a opět věcné ceny,“ prozradil Stanislav Opočenský.

Foto: Archiv Tipsport Sportuj s námi

VYTIPUJ SI JEDEN Z 500 ZÁVODŮ

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

www.tipsport-sportujsnami.cz



PARTNEŘI PROJEKTU
TIPSPORT SPORTUJ
S NÁMI



PLAY

Digi zpovědník

Steve Burns zapne kameru na svém telefonu, tváří se seriózně, vážně, až ustaraně. Ahoj, jak se máš, řekne povzbudivě. A pak potichu čeká, kouká účastně do kamery, občas pokývá hlavou a tváří se chápat. Dlouhé ticho, které následuje, máte vyplnit vy, teď máte možnost, teď vás někdo poslouchá – povídejte. Celé video trvá kolem minuty, a když skončí a vy se vypovídáte, Steve se s vámi zase rozloučí. Takovouto jednostrannou terapii využívají skrze tiktokový účet Hioutthereitsmesteve miliony lidí a nevdají jim, že je od Steva dělí čas,

Steve nemůže reagovat, tedy nesoudí, nedoptává se, nerozporuje.

prostor a technologie. I taková pasivní nabídka účasti a pozornosti je pro mnoho lidí způsobem, jak si tříbit myšlenky a hledat odpovědi na své otázky. Steve nemůže reagovat, tedy nesoudí, nedoptává se, nerozporuje a nedává rady a to může být pro mnoho lidí přesně tím, co jim vyhovuje. Ostatně lidé se od pradávna svěrují abstraktním božstvům, duchům, panenám, soškám a amuletům, tohle je pokračování starého příběhu novým způsobem. Digitální rádci, on-line rodiče a virtuální zpovědníci se těší obrovské oblibě, je z toho byznys svého druhu a Steve je jen jedním z mnoha, kteří se více či méně svérázným způsobem pokoušejí ulevit druhým. A samozřejmě na tom i něco vydělat. Naše pozornost je tou nejcennější komoditou, po které internetoví tvůrci, marketéři a influenceři prahnou. Příklad Steva a dalších digi zpovědníků ukazuje, že nejrafinovanějším způsobem, jak získat naši pozornost, je dát nám tu svoji.



JAN ŠTĚPÁNEK
A JEHO NETUŠENÉ INTERNETY

@mojemetro



„Vlčí máky pohltily Prahu! Jejich jasná červená barva spolu s žlutou září slunce ladí do barev pražské vlajky, nejenom zde v Březiněvsi!“ Tolik slova @thedanielkrauz, jenž připojil tagy #metro #brezineves #maky #cervena #mojemetro #metrotag #denikmetro #praha #prague #praga #prag

#METROTAG

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

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

LUŠTĚNKA: ÚSTAV
ŘEŠENÍ SUDOKU:

LUŠTĚNKA

Doplňte do obrazce všechna slova. Tajenka je v označených políčkách.

3 – ANA, ECHO

4 – OGAR, ÚSTA, VEKA

5 – ASTRA, BLEBT, GARDE, LABET

6 – ARAŠID, EXODUS, NEZDAR, PEXESO

7 – SKLADBA

10 – EXTERNISTA, KATASTROFA

TĚŽKÝ ŽIVOT KNIHOMOLŮ #14

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



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

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



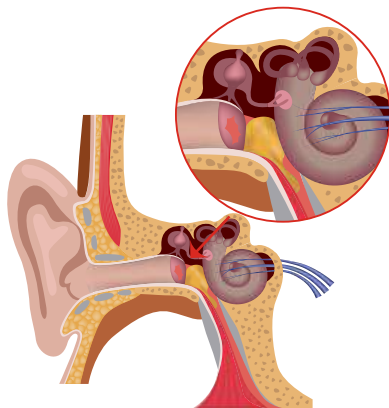
Nemyslela jsem si, že je možné tak rychle a snadno odstranit pískání a hučení v uších a navíc posílit sluch. Nyní slyším všechno: lidskou řeč, zvonek u dveří, zvuk projíždějících aut za oknem a především... žvatlání mého vnuka! Paní Ivanka se vyhnula hluchotě díky neinvazivní léčbě, která odstraňuje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

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

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

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

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



„HIT 21. století“

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

Odstranili tinnitus

Zbystřili sluch

Získali lepší soustředění

Sniženi opakujících se bolestí hlavy

Zesílili zvuky z okolí. (blízké i vzdálené)

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

Hluchota nebo dokonalý sluch? Volba je na vás

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

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

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

Petr Dvořák, odborník v oboru laryngologie



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

Pokud ano, volejte prosím:

255 719 127

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



Klinické studie potvrdily, že nová metoda:

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

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

„Šum v levém uchu zmizel“.

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

Jonáš, 38 let, Kutná Hora



Zavolejte si pro lepší sluch a příjemnější život!

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

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

Prvním 100 lidem, kteří se ozvou do **28.06.2024**, POSKYTNEME 100% REFUNDACI

ZAVOLEJTE: 255 719 127

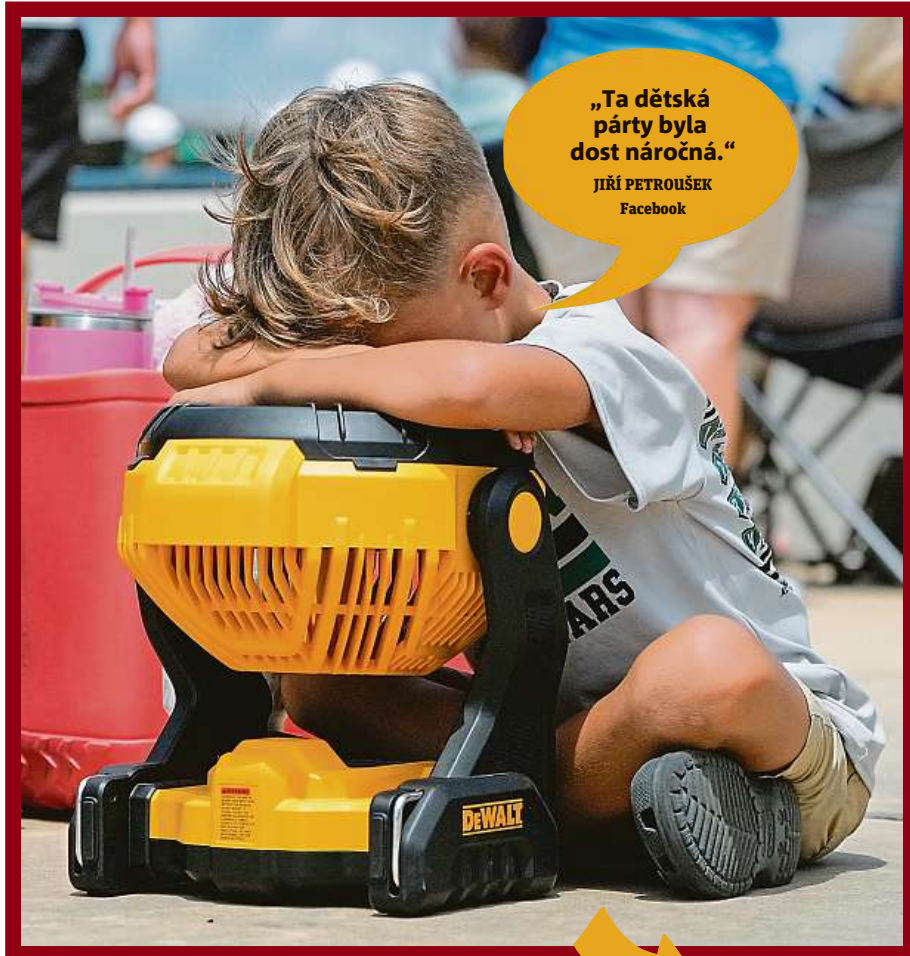
Po-pa 8:00 - 20:00 sob: 8:00 - 16:00. Běžně místní spojení bez příplatku



SUDOKU: DALŠÍ NAJDETE NA WWW.SUDOKU.CZ

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

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



POČASÍ

DNES	ZÍTRA	NEDĚLE	PONDĚLÍ
21/25 °C	22/26 °C	21/25 °C	17/21 °C

Teplotní rekordy: ↓ 5,5 °C (1962) ↑ 33,2 °C (1998) Bio: ❤️❤️❤️



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

FOTO: 2x AP

ČT1	ČT2	NOVA	PRIMA	ÓČKO
<p>20.10 Doktor Martin 2 (5) Už tě nechci vidět. Seriál (ČR/SR, 2015). Hrají: M. Donutil, J. Čvančarová, N. Lichý, G. Marcinková</p> <p>21.05 Všechnopárty Talk show Karla Šípa</p> <p>22.00 Hercule Poirot Poslední víkend. Detektivní seriál (VB, 2004). Hrají: D. Suchet, J. Cake, S. Milesová, E. Fox</p> <p>23.35 Komisař Montalbano Stopa v písku. Krimiseriál (It., 2008)</p> <p>01.20 AZ-kvíz</p>	<p>20.00 Bez motivu Detektivka (Fr./It., 1971). Detektivka Carella a série záhadných vražd na Riviére. Hrají: J.-L. Trintignant, D. Sandová, C. Gravinová, L. Antonelliiová. Režie P. Labro</p> <p>21.45 Proti slunci Dobrodružné drama (USA, 2015). Průzkumný let se promění v peklo na rozbouraném oceánu. Hrají: G. Dillahun, T. Felton, J. Abel, N. Parraová</p> <p>23.25 Vzpomínky na den D (2/2)</p> <p>00.10 Konec války v barvě (3/5) Obraz pekla</p>	<p>20.20 Aquaman Akční fantasy film (USA/Austr., 2018). Napůl člověk a napůl Atlantán, příslušník mocné podvodní rasy, se narodil s darem komunikovat s podmořskými živočichy a dalšími schopnostmi. Hrají: J. Momoa, A. Heardová, P. Wilson, N. Kidmanová. Režie J. Wan</p> <p>23.15 Bod zlomu Akční film (N/Čína/Rak./It./USA, 2015). Hrají: E. Ramirez, L. Bracey, R. Winstone, T. Palmerová</p> <p>01.30 Kriminálka Miami VII (16) Krimiseriál (USA, 2008). Hrají: D. Caruso, K. Alexanderová</p>	<p>20.15 Máme rádi Česko Zábavní pořad Máme rádi Česko opět prověří nejen znalosti diváků, ale především vědomostí českých celebrit. Co všechno vědí o České republice? To se dozvíte v zábavní show, kterou vás provede Libor Bouček. V roli kapitánů se opět proti sobě postaví Jakub Prachař a Vojta Kotek</p> <p>22.05 Máme rádi Česko</p> <p>23.55 Ano, šéfe! Jsme tu proto, abyste v hospodách nejedli blafy!</p> <p>01.00 Policie v akci</p>	<p>18.00 Top 4 Óčko chart První čtyři místa v hitparádě diváků Óčka</p> <p>18.15 Óčko hity</p> <p>19.00 Party ride Příprava na dnešní mejdan</p> <p>21.00 O Black Party Hip hop a r&b pártý</p> <p>22.00 Virtuální svět TV Vydejte se na cestu kolem světa z pohodlí vašeho domova</p> <p>0.00 Óčko flirt Proud klipů a sexy vzkazy diváků Óčka</p>



Turnaj na písku v Ostravě zahájili vítězně

Plážoví volejbalisté Ondřej Perušič a David Schweiner zahájili ostravský turnaj Pro Tour Elite výhrou 21:17, 21:14 nad Nizozemci Stevenem van de Veldem a Matthewem Immersem. Po uzávěrce tohoto vydání ještě české úřadující mistry světa čekají Italové Samuele Cottafava a Paolo Nicolai, jimž v posledních třech vzájemných duelech podlehli. **ČTK**

ČÍSLA DNE

135

S novým kamionem, který však bude vycházet z osvědčeného stávajícího modelu Iveca, bude v lednu obhajovat Martin Macík triumf na Rallye Dakar. Pětatřicetiletý pilot při prezentaci nadcházejícího 47. ročníku ocenil některé změny, jež se pořadatelé chystají udělat. Zároveň zkritizoval rozhodnutí snížit maximální povolenou rychlost pro kategorii kamionů na 135 km/h.

3

Nizozemec Max Verstappen z Red Bullu bude ve víkendové Velké ceně Kanady formule 1 pod novým tlakem. Světový šampion z posledních tří ročníků chce zastavit útok stále zrychlujících soupeřů z Ferrari a McLarenu. V Montrealu se pokusí vyhrát potřeťi za sebou. **ČTK**

KRÁTCE

Proti Maltě

České fotbalisty dnes od 17.30 čeká první ze dvou přípravných zápasů před ME. Svěřenci trenéra Ivana Haška nastoupí v Grödigu proti Maltě, čtvrtému nejhoršímu evropskému týmu žebříčku FIFA. V pondělí odehrají v Hradci Králové generálku na Euro proti Severní Makedonii.

Už bez Čechů

Michael Vrbenský se jako poslední český tenista rozloučil s challengerem v Prostějově ve čtvrtfinále. Navzdory slibnému začátku čtyřadvacetiletý rodák z Nymburka prohrál 3:6 a 4:6 s Tseng Chun-hsinem z Tchaj-wanu. **ČTK**

„Udělám všechno pro to, abych se co nejdřív vrátil“

Djokovičovi hrozí, že přijde o start ve Wimbledonu a na olympiádě v Paříži.

Srbský tenista Novak Djokovič má za sebou úspěšnou operaci menisku v pravém kolenu, kvůli němuž odstoupil z probíhajícího Roland Garros. Vítěz rekordních 24 grandslamových turnajů věří, že se co nejdříve vrátí na kurty. Uvedl to na Instagramu.

Sedmatřicetiletý Djokovič se zranil v osmifinále French Open, které sice zvládl, ale následující den po výsledcích magnetické rezonance z turnaje odstoupil. Přišel tak

o šanci obhájit v Paříži titul a také o první místo ve světovém žebříčku, kam se posunul Ital Jannik Sinner.

„Kvůli zranění menisku jsem musel udělat několik nepříjemných rozhodnutí. Pořád se s tím snažím vyrovnat, ale s radostí vám můžu oznámit, že operace proběhla v pořádku,“ napsal Djokovič. „Teď udělám všechno pro to, abych se k hraní vrátil co nejdříve,“ dodal.

Novak Djokovič zatím neprožívá vydařený rok a nezískal ještě ani jeden titul. Navíc mu hrozí, že kvůli zranění přijde o Wimbledon, který se uskuteční od 1. do 14. července. A také o olympijský turnaj v Paříži, jenž je na programu od 27. července do 4. srpna. **ČTK**



Kvůli zranění přišel o šanci na 25. grandslamový titul, kterým by se osamostatnil v čele žebříčku před Margaret Courtovou z Austrálie. **AP**

Hamburk vyhlíží fandý, české jídlo chybí

Na festivalové ploše v hamburské čtvrti Sankt Pauli se ozývá stavební hluk, dělníci montují lešení a po areálu pojíždějí vysokozdvizné vozíky, bagry a nákladní auta. Zatím

se nezdá, že už za osm dní se zde sejdou desítky tisíc fanoušků fotbalového mistrovství Evropy. Práce však rychle pokračují, takže příznivci fotbalu se zpoždění obávat ne-

musejí. Ve fanzóně si přijde každý na své včetně Čechů. Ti se však musí smířit s chybějící českou kuchyní. Gastronomie bude skandinávská, asijská, francouzská, italská, al-

bánská nebo turecká. Na plochu Heiligengeistfeld před stadionem hamburského klubu FC St. Pauli, která je vyčleněna fotbalovým fanouškům, se vejde 50 tisíc lidí. **ČTK**

Kancelář rádkové inzercce: Václavské náměstí 1, Palác Koruna, Praha 1

Auto-moto - poptávka

• Sbíráám auta, motorky, traktory, voj. techniku, díly, vraky, technické průkazy, typové osvědčení, vybavení dílen a garáží, vše do r. 1990. T. 734843403

Neobyčejný skvost na neobyčejných zlatých ražbách v XXL formátu

Symbyly moci nezávislého Českého království – České korunovační klenoty

Cena zlata rekordně vysoko
Nejvyšší cena zlata - duben 2024
55 785 Kč/unce



Svatováclavská koruna



Královské žezlo



Královské jablko



Korunovační roucho



Korunovační kříž



Svatováclavský meč



společná zadní strana

ø každé 40 mm

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



RYZÍ ZLATO
V XXL
FORMÁTU

Ryzí
ZLATO
(999/1 000)

za 10 bezúročných splátek po

799 Kč

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

- Zajistěte si svůj zlatý poklad po generaci
- Nejvyšší kvalita, tzv. „leštené razidlo“
- Přísně limitovaný náklad omezený v celosvětovém měřítku na pouhých 5 000 kompletních kolekcí



Luxusní dřevěná kazeta na ražby pro Vaši sbírku ZDARMA!

ZDARMA PRO VÁS:

atraktivní hodinky

- V ušlechtilém a nadčasovém provedení
- Praktické pro každý den



*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, Leubnerstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen.

EXKLUZIVNÍ NABÍDKOVÝ KUPÓN

Ano, využívám svůj kredit a objednávám kompletní sadu „České korunovační klenoty“, (č. výr. 909-176-0) – prosím zakřížkujte:

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

NEPLATÍTE POŠTOVNÉ. Právo na vrácení zásilky máte 60 dní od datumu vystavení faktury. Do tohoto data máte možnost vrátit kompletní sadu prostřednictvím pošty. Při neuvedení způsobu platby vycházíme z toho, že požadujete celkovou cenu. Následující 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.

Objednejte rychle pohodlně po telefonu:

Tel.: 377 150 060

Nyní objednejte a zaplatte později!
Zavolejte nám!

Každý telefonicky objednávající obdrží překvapení jako dárek!

Paní Pan

752B-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, Leubnerstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen.

ČESKÝ MINCOVNÍ OBCHOD®

Datum Podpis

Prosíme zašlete v obálce 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.