

metro



Krátký návrat do středověku

Hrady a zámky se v hlavní části turistické sezony tradičně snaží přilákat návštěvníky i doprovodnými akcemi. Uplynulý víkend **na hradě Bezděz** oživila svým vystoupením také **šermířská skupina Fechtýři**, na prvním hradním nádvoří předvedl své řemeslo **mistr kovář**. Hrad má po celé léto **pro děti** připravenou hru **O poklad královny Václava**.



NEWS

ZPRÁVY Z OKRESŮ NA METRO.CZ – VYFOŤTE QR KÓD

„Chudé“ louky dostanou pestrost

Oživení dalších míst v národním parku České Švýcarsko.

Dosetí druhově méně pestrých luk semeny sesbíranými v jiných lokalitách. Takový cíl má Správa národního parku České Švýcarsko. Přebytky nabídne místním zemědělcům, kteří si tak budou moci své louky také zpestřit.

Botanici nejprve vytipovali druhově pestré louky. „Jedná se o louky, které jsou dlouhodobě obhospodařovány přiměřenou pastvou nebo sečí ve vhodných intervalech a obdobích,“ říká mluvčí správy parku Tomáš Salov.

Odborná firma se speciálním strojem pak sesbírala například u Srbské Kamenice na Děčínsku semena. Pracovníci firmy je usuší, vytřídí a zabalí. **ČTK**

V PARKU SE PO POŽÁRU OBNOVA DAŘÍ

Správa parku bude s nasbíranými semeny dál pracovat. Využije je k zakládání takzvaných mateřských ploch. „To jsou plochy, kde budou byliny a traviny dále pěstovány za účelem další produkce semen. Získávaná semena budou v příštích letech využívána k obohacování druhově chudších luk,“ říká mluvčí parku Salov.

• Českosaské Švýcarsko je známé především svými skalními městy a věžemi z pískovce, které jsou obklopené rozmanitou přírodou.

• Oblast má jak na české, tak na německé straně status národního parku, tedy nejvyšší možnou ochranu. V Německu je národním parkem o rozloze 93 kilometrů

čtverečních od roku 1990, národní park České Švýcarsko o rozloze 80 kilometrů čtverečních byl vyhlášen v roce 2000.

• Do podoby parku zasáhla v minulosti kůrovcová kalamiť a před dvěma lety rozsáhlý požár v okolí Hřenska. Požářiště v národním parku prošlo intenzivním vývojem. Po odjezdu hasičů zůstala na řadě míst planina s ohořelými torzy stromů, na zemi byl jen popel a písek. Les se začal obnovovat takřka ihned. Nejprve se začaly objevovat houby a drobné výhonky. V současné době je v porostu podle mluvčího parku dominantní bříza, zastoupené jsou ale i další druhy, které budou les postupně formovat. **ČTK**



Sběr semen z louky u Srbské Kamenice **3x ČTK**

INZERCE



ZBAVTE SE CUKROVKY!

Nová formule stabilizuje hladinu cukru v krvi a snižuje riziko kardiovaskulárních onemocnění za 14 dní

Už vás nebaví návaly hladu a výkyvy nálad? Nemáte dost sil jít nakoupit nebo sehnat léky z lékárny? Máte problémy s nadváhou a hypertenzí?

Hrozí vám specialisté vážnými komplikacemi, jako je diabetická noha a ateroskleróza? Můžete se jim vyhnout. Hyperglykemický bioreduktor umožní vašemu tělu využít 91% glukózy v těle a obnoví schopnost slinivky břišní správně hospodařit s krevním cukrem.



VYZEVEDNĚTE SI BALENÍ ZDARMA!

Přesvědčte se o účinnosti přípravku, kterému důvěřuje 16 834 Čechů. I vy můžete získat balíček zdarma a užít si tyto fantastické výsledky:

- 1 Až o 91% nižší krevní cukr
- 2 Zlepšené fungování hormonu inzulínu
- 3 Zlepšení funkce slinivky břišní a stabilizace hladiny glukózy v krvi
- 4 3,7násobné snížení rizika kardiovaskulárních onemocnění

„Hladina cukru se zlepšila za 3 dny a po 14 dnech byly všechny hodnoty naprosto skvělé. Nemám hlad, netrápí mě neustálé vyčerpání, mám více energie a přestala mě bolet záda.“

Laura, 72 L., Plzeň

„Doktor si údivem promnul oči nad výsledky mé morfologie, po cukrovce nebylo ani stopy.“

Richard, 48 L., Pardubice

Specialista na diabetes

„Přípravek je 100% bezpečným řešením pro pacienty s diabetem 1. a 2. typu. Pečlivě vybrané ingredience účinně obražejí změny v buňkách a regulují správné hospodaření organismu s energií. Obnovená citlivost na hormon inzulín obnovuje rovnováhu a zabraňuje vstupu cukru do krevního oběhu. To vše je založeno na nejvyšší kvalitě přírodních extraktů.“

ZASTAVTE VÝKYVY GLUKÓZY!

Pouze do 11.07.2024 může prvních 20 lidí získat balíček hyperglykemického bioreduktoru v hodnotě 2500 Kč ZDARMA!

100% bezpečný způsob, jak snížit hladinu cukru v krvi

VYZOUEJTE ZA 0 Kč!

Zavolejte dnes: **558 910 449**

Pondělí-pátek 8:00-20:00, sobota-neděle 09:00-18:00 (běžný místní čas)

KRÁTCE

Oblíbený Budvar

Rekordní množství uvařeného piva, vyšší zisk a úspěch na domácím i zahraničním trhu. Budějovický Budvar zveřejnil ekonomické výsledky za loňský rok a prakticky všude se mu dařilo. Velmi je oblíbený v Albánii či ve Spojených arabských emirátech. Úspěšná byla také spolupráce s českými minipivovary.

Hádka v hospodě

Policie v bavorském Mammingu vyjžděla k neobvyklému případu. Zasažovala u hádky mezi hospodským a hostem, který se domáhal placení kartou za každé jednotlivé pivo. A že jich vypil dost. Hostinský chtěl, aby alespoň jedno poslední pivo zaplatil v hotovosti. Policie uvedla, že na takovou žádost měl hostinský právo. **IDNES.cz**



Češi šlechtí. Vedou „jednohubky“

Každý rok se šlechtitelé rajčat snaží registrovat desítky nových odrůd. Letos vede Ústřední kontrolní a zkušební ústav zemědělský 53 řízení o registraci odrůd tyčkových rajčat a další řízení o registraci devíti odrůd polních keříčkových rajčat. „Jde o druh zeleniny, jejíž nové odrůdy se žadatelé snaží registrovat nejčastěji. Prim hrají malé jednohubkové odrůdy,“ říká plodinová specialista Lenka Lefnerová ze zkušební stanice v Brně-Chřelčích (při kontrole na snímku). **ČTK**

Češi na matračce odjeli na moře

Chorvati si stěžují na turisty.

Neukáznění! Tak označují své hosty z Česka a Polska chorvatští záchranáři. Podle nich vzrůstá počet případů, kdy jim musejí pomáhat. Naposledy v pátek zachraňovali skupinu Čechů, kterou unesl vítr na moře, když plavali na nafukovací matraci. Infor-

moval o tom web CNN Prima News.

Skupinu turistů na nafukovacích matracích na moře odvál silný vítr z letoviska Pakoštane. Dorazili až k břehům ostrova Pašman. Podle kapitána záchranné lodě Alena Rukavina si neznalí turisté neuvědomovali sílu bouře, která je zanesla nebezpečně daleko. Náklady na zásah vyčíslil kolem 700 eur (v přepočtu 17 tisíc korun). „Když uvidí-

te, že má foukat, nechoďte ven – a bude to klidný den pro všechny,“ uvedl kapitán. Turisté na matracích nemuseli nic zaplatit. Na rozdíl od podobných případů třeba v Rakousku nebo Švýcarsku. Podle ministra turismu a sportu Tonči Glaviny chorvatská vláda zatím jen zvažuje, že by uzákonila poplatky za takové eskapády. „Do budoucna o zavedení budeme uvažovat,“ uzavřel. **IDNES.cz**

NA MOŘE KAPITÁN AMATÉR VYRAZIL BEZ MOBILU

Chorvatští záchranáři v posledních dnech zasahovali i u Lastova, kde plachetnice, na které se plavilo jedenáct Poláků, najela na mělčinu.

- Podle záchranářů se do úzkých dostávají především nezkušení turisté, takzvaní víkendoví kapitáni. Kvůli

takovým lidem, kteří vyplují na otevřené moře bez ohledu na počasí, se stává nejvíce nehod. Damian Dundović z Národního střediska pro koordinaci pátrání a záchrany na moři dodává, že u sebe nemají ani mobilní telefon, aby si mohli zavolat potřebnou pomoc. **IDNES.cz**

INZERCE



ZACHYŤTE KAŽDÝ LETNÍ OKAMŽIK

PRO TELEFONY
SE CHODÍ K NÁM

SAMSUNG

Galaxy S24
128 GB

13 999,-

TARIF NEXT NEOMEZENĚ 4XL
S VÝHODOU



SAMSUNG

Galaxy S24 Ultra
256 GB

25 499,-

TARIF NEXT NEOMEZENĚ 5XL
S VÝHODOU



Nabídka telefonu Samsung Galaxy S24 platí do 31. 7. 2024 při uzavření Účastnické smlouvy na tarif Next neomezeně 4XL s výhodou na 2 roky a jejím dodržení. Základní cena telefonu Samsung Galaxy S24 je 21 999,- Kč. Více na www.t-mobile.cz/tefony

Nabídka telefonu Samsung Galaxy S24 Ultra platí do 31. 7. 2024 při uzavření Účastnické smlouvy na tarif Next neomezeně 5XL s výhodou na 2 roky a jejím dodržení. Základní cena telefonu Samsung Galaxy S24 Ultra je 35 499,- Kč. Více na www.t-mobile.cz/tefony



Neřízená střela slaví

Herečka, rockerka a vdova po slavném muzikantovi Kurtu Cobainovi (na snímku vlevo) Courtney Love zítra oslaví 60. narozeniny. Neřízená střela, jak jí mnozí říkají, si zahrála ve filmech Miloše Formana Lid versus Larry Flint a Muž na Měsíci (na snímku vpravo). Má za sebou divoký život. **MET**



3x PROFIMEDIA

Krade se všude. V Německu kola, v Rakousku e-koloběžky

U nás je fenoménem posledních let krádež bicyklu přímo z balkonu.

Policisté v Česku v posledních letech evidují průměrně asi 4,5 tisíce krádeží jízdních kol za rok. Skutečný počet ukradených bicyklů je ale vyšší. Při jedné krádeži totiž zloději nezřídka zcizí kol hned několik. Kromě toho část poškozených lidí ztrátu vůbec nenahlásí. Do policejních statistik se navíc započítávají jen ty krádeže, u kterých škoda přesáhla deset tisíc korun.

I u sousedů

Nekrade se jenom v Česku, v Německu bylo loni nahlášeno 150 tisíc krádeží jízdních kol. A u jižních sousedů už začali statistici sledovat i odcizené elektrokoloběžky, protože jich výrazně přibýlo. V celém Rakousku bylo v souvislosti s e-koloběžkami spácháno v loňském roce 3233 majetkových deliktů.

Pojišťovny u nás se potýkají s touto kriminalitou také stále více. Atraktivní jsou hlavně dražší modely. „Fenoménem posledních let jsou krádeže kol z balkonů v horních patrech obytných domů ve městech, kdy se k nim zloděj spustí ze střechy. Dalším častým způsobem odcizení je odmontování z nosičů kol na vozidlech. Pro zloděje jsou samozřejmě nejdostupnější zadní nosiče za zavazadlovým prostorem, kterých stále



Odborníci doporučují k zabezpečení kola kombinaci několika bezpečnostních mechanismů.

PROFIMEDIA

přibývá,“ vyjmenovává Eva Svobodová, tisková mluvčí pojišťovny Uniqa. Celkový počet krádeží stoupá podle ní lineárně a koreluje s nárůstem počtu pojistných smluv.

Země e-koloběžek

Podle Kuratoria pro bezpečnost provozu (KFV), které vychází z údajů rakouského Spolkového kriminálního úřadu, bylo v loňském roce odcizeno v zemi více než tři tisíce e-koloběžek. Aby se takovým událostem předešlo, doporučuje KFV zabezpečit koloběžky kvalitními zámky, nejlépe dvojitými. Stále větší význam mají rovněž „chytré“ zámky.

Více než 1500 koloběžek se stalo obětí prosté krádeže, v dalších téměř 1500 případech byly odcizené e-koloběžky buď zajištěny zámkem, nebo byly odcizeny z uzamčených prostor, kde byly uloženy.

„Z dřívějších kriminalistických studií chování pachatelů víme, že mnoho z nich si vybírá svůj objekt zájmu podle toho, jak je zabezpečen,“ zdůrazňuje Armin Kaltenecker, vedoucí oddělení ochrany majetku v organizaci KFV.

E-koloběžky mohou být ukradeny nejen na parkovištích, ale také v bytových domech. „Podobně jako jízdní kola zaparkovaná na chodbách, ve sklepních prostorech nebo ve společných kolárnách obytných domů, i e-koloběžky se zde mohou velmi snadno stát kořistí,“ uvádí Sandra Hrastnig, tisková mluvčí rakouského Spolkového kriminálního úřadu v tiskové zprávě KFV.

Jeden zámek je málo

Doporučuje se proto nejen ukládat e-koloběžky do uzamčených prostor, ale také je navíc ukotvit k pev-

ným předmětům bezpečným zámek. Jednoduché zámky mohou být lehké, a proto se snadno přepravují, uvádí běžnou praxi Kaltenecker. Snadno se však také odemykají nebo překonávají pomocí správného nářadí. „Dle starého pravidla poznáte dobré zámky podle vyšší hmotnosti, naproti tomu dnes existují i extrémně odolné textilní zámky, které jsou relativně lehké,“ upozorňuje Kaltenecker.

Doporučuje se proto kombinace několika bezpečnostních mechanismů, jako například použití závěsného U-zámku ve spojení se zámekem na brzdový kotouč, který je zároveň chráněn alarmem. U-zámky nabízejí kvalitní zabezpečení tím, že rám koloběžky připevní k pevnému předmětu, jako je například sloupek nebo zábradlí, uvádějí zástupci KFV. „V každém případě by měl druhý zámek kompenzovat slabiny prvního zámku,“ doporučuje Kaltenecker.

Chytré (smart) zámky a moderní systémy sledování GPS také nabývají podle KFV stále na důležitosti, protože jsou lepší a lepší. Jsou propojeny s chytrým telefonem majitele a nabízejí nejen vyšší bezpečnost díky individuálnímu programovatelným přístupovým kódům nebo biometrickému rozpoznávání; umožňují však také vzdálené sledování vozidla.

„E-koloběžky se kradou i u nás a je radno je opravdu zabezpečit dvojnásob, nejlépe i skrytým moderním zaříze-

ním. V současné době se jejich pojištění řídí podobnými pravidly jako kola a elektrokola,“ uvádí Svobodová z pojišťovny Uniqa.

Cílené krádeže

Počet krádeží jízdních kol v Německu zůstal v roce 2023 ve srovnání s předchozím rokem přibližně na stejné úrovni. Pojistné plnění za odcizená pojištěná kola ale dosáhlo nového celkového maxima 160 milionů eur, když současně vzrostla průměrná výše výplaty na jednu pojistnou událost. V loňském roce utrpěli pojišťovatelé vyšší škody z krádeží jízdních kol než kdykoli předtím.

„Výplata odškodného za ukradená kola v roce 2023 činila 160 milionů eur. To je o 10 milionů eur více než v předchozím roce,“ bilancuje šéf Německé asociace pojišťovatelů (GDV) Jörg Asmussen. Počet nahlášených krádeží jízdních kol zůstal přitom nezměněn a pohyboval se kolem 150 tisíc. Průměrná škoda tak dosáhla nového maxima, a to 1100 eur na jednu událost, jak ukazují nejnovější statistiky GDV.

„Stále se kradou zejména drahá kola,“ říká Asmussen a dodává: „Zloději se cíleně zaměřují na kvalitní závodní kola, elektrokola nebo horská kola, aby je mohli prodat dál.“ Jízdní kola, i když jsou uložena v uzamčených prostorech, například ve sklepech, by proto měla být nejen zamčená, ale nejlépe i trvale pevně připoutaná, radí odborníci z GDV. **IVETA BENÁROVÁ**



Tradice již od roku 1620

Včera proběhla slavnost na Růžovém paloučku v Újezdci na Svitavsku, jež přivítala lidi zastupující krajany, Čechy žijící v zahraničí, kteří podporují vzdělávání v českém jazyce u dětí žijících v cizojazyčném prostředí. Podle tradice, jež se rozšířila především díky pověstem Aloise Jiráskova, se na tomto místě po roce 1620 loučili čeští bratři před odchodem do emigrace. Mezi členy Jednoty bratrské byl údajně i Jan Amos Komenský. Vpravo na snímku je vidět Památník českým bratřím. **ČTK**



Léto plné pohody

Konopí a kofein zastaví vypadávání vašich vlasů

Trápí vás chomáče vlasů na kartáči po každém česání? Pak nasadte proti zvýšenému vypadávání vlasů účinnou kombinaci konopí a kofeinu.



Jedinečný **Capillus šampon s kofeinem** z řady Cannaderm obsahuje nejen vysoký podíl kofeinu stimující vlasové kořínky a konopný olej vyživující vlasovou pokožku, ale také kopřivu pro lesk vlasů. Při dlouhodobém používání dochází k omezení nadměrného vypadávání vlasů, zlepšuje se jejich vzhled i celková kondice. Capillus šampony z řady Cannaderm jsou k dostání v lékárnách a zdravých výživách.

STOP BOLESTI revmatických kloubů

Bolest kloubů potrápí čas od času každého. Pokud ji ale pociťujete při každodenních činnostech, nemůžete ráno vstát z postele nebo vás omezuje při sportu, jedná se o varovný signál vážnějšího problému.

Omezte přetížení a bolest revmatických kloubů díky přípravku **REVMABLOK® AKUT FORTE**. Tento zdravotnický prostředek obsahuje léčivou rašelinu, která patří k ověřeným prostředkům **při bolestech a ztuhlosti kloubů**. Přírodní extrakty kostivalu, šišáku, rozmarýny a bazalky navíc stimulují přirozené protizánětlivé mechanismy, zklidňují otoky a podporují regeneraci kloubů. K dostání v lékárnách.



Pro čisté a jasné vidění

Pociťujete při nošení kontaktních čoček nepříjemné řezání, pálení či suchost očí? Pak je potřeba si vybrat ten správný roztok na kontaktní čočky.

Potřebný komfort vašim očím zajistí zdravotnický prostředek **OCUTEIN SENSITIVE roztok na kontaktní čočky**. Nejenže čočky účinně čistí a dezinfikuje, ale díky jedinečné kombinaci hyaluronanu sodného a hypromelózy čočky výborně hydratuje a lubrikuje. Při jejich nošení tak budete cítit maximální pohodlí alepší se komfort vidění i **pro velmi citlivé či suché oči**. U každého balení je navíc pouzdro na kontaktní čočky zdarma. K dostání pouze v lékárnách.



Maximální pohodlí bez vysychání, mlžení a řezání v očích.

Přirozená obrana buněk

Strach z civilizačních nemocí dnes trápí každého. Známe recept, jak se účinně chránit!

Vyzkoušejte vitamin B17 získávaný jako extrakt hořkých meruňkových jader. Jeho optimální množství naleznete v doplňku stravy **B17 therapy FORTE**. Standardizované postupy výroby zajišťují nejen vysokou účinnost, ale také bezpečnost při užívání a šetrnost k organismu. Přípravek obsahuje silný antioxidant selen, který chrání buňky před oxidativním stresem, podporuje přirozenou funkci imunitního systému a činnosti štítné žlázy. Žádejte v lékárně!



První letní víkend hýřil akcemi

Sobota byla vrcholem ve filmových Varech i rytmy nadupané Ostravě.

V Česku se naplno rozjely letní akce. Velmi podařený byl festival elektronické hudby Beats for Love, který se podepsát uskutečnil v Ostravě. Podle odhadů na party slavného francouzského DJ Davida Guetty přišlo v sobotu 50 tisíc partypeople. V součtu všech čtyř dnů festival navštívilo více než 162 tisíc lidí. „Je



Jiří Mádla s producentkou Monikou Kristlovou si odnesli diváckou cenu za drama Vlny.

ČTK

to pro nás skvělá vizitka a ocenění naší práce. Zároveň to ale bereme s pokorou. Ano, radujeme se z krásných desátých narozenin. Odpočineme

si, ale velmi brzy začneme chystat 11. ročník,“ říká ředitel festivalu Kamil Rudolf. Beats for Love organizátoři označují za největší tuzem-

ský festival a zároveň nejvýraznější festival elektronické taneční hudby ve střední Evropě. Letos na něm vystoupilo celkem 512 umělců na 18 scénách. Kromě produkce DJ na pódiích diváky zaujala i řada performerů, například tanečníci houpající se nad lidmi na tyčích zvaných sway poles nebo průvod v čele s drakem (více fotografií najdete na této stránce dole).

V sobotu se uskutečnilo také závěrečné předávání cen a loučení s filmovými Karlovými Vary. Velkou cenu v hlavní soutěži dostal britský dokumentární film Náh-

lý záblesk hlubších věcí. Clive Owen a Ivan Trojan převzali Cenu prezidenta Mezinárodního filmového festivalu. Owen uvedl film Na dotek. Za roli získal Zlatý glóbus, cenu BAFTA a nominaci na Oscara. Trojan obdržel cenu za mimořádný přínos české kinematografii. Letošními hvězdami festivalu byly kromě Owena také další velké postavy světové kinematografie – herec a režisér Viggo Mortensen, který se proslavil v trilogii Pán prstenů, a režisér Steven Soderbergh, jenž natočil legendární Dannyho partáky.

ČTK a MET

VELKÁ NEPŘÍJEMNOST



Vypukla panika. Při bouři padal na lidi stan. 2x ČTK

17

Děsivý konec zažili návštěvníci Vysočinafestu, který se uskutečnil v Jihlavě. Při bouře se začala prohýbat střecha nafukovacího stanu, kde byly stovky lidí. Došlo k velké tlačenci, vypadla elektřina. Sedmáct lidí se zranilo. Dva jsou ve vážném stavu. Do včerejšího večera organizátoři nevydali jedinou zprávu k případu. Ten vyšetřují kriminalisté. ČTK

INZERCE

„Protože víme, co nám prospívá“



Ziaja
intimní gel
heřmánek
200 ml

79⁹⁰ Kč

39,95 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 10.02.2024 79,90 Kč

Moje dm-app
dm.cz

My ženy se inspirujeme navzájem

dm.cz/zenskezdravi

dm

ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Nestihli jste Vary? Nevadí!

Dnešek se rozjíždějí tradiční oficiální ozvěny karlovarského festivalu s názvem Šary Vary. Do několika pražských a brněnských kin přinesou to nejlepší, co viděli diváci v západočeské metropoli. Přehlídka filmových hitů se koná až do neděle, a to v kinech Aero, Světozor, Přítomnost a Scalni letňák Janáček. Mezi největší zahraniční trháky Ozvěň patří zahajovací film festivalu, westernovka Vigga Mortensenova Až na konec světa, kde herec a režisér září společně s Vicky Krieps. Ženskou sílu na Šary Vary vnese v Cannes oceněná hollywoodská satira Coralie Fargeat Substance s ikonami Demi Moore a Margaret Qualley. Femininí bojovnost nechýbí ani v křehkých Záblescích naděje indické režisérky Payal Kapadii, která si z Cannes za snímek odnesla rovnou Velkou cenu. Z českých filmů se můžete těšit například na Vlny, již třetí snímek režiséra Jiřího Mádla. Do čistě rodinného kruhu zas zavede zabijačkový Mord Adama Martince. Více najdete na webu Saryvary.cz. MET



Atmosféra festivalu taneční hudby Beats for Love byla podle návštěvníků skvělá. Hlavní hvězdou byl DJ David Guetta, se kterým organizátoři jednali sedm let.

6x ČTK



Přehlídka Sokol Gala, při níž stovky sokolů ztvárnily cestu České obce sokolské od založení po současnost.



Starosta České obce sokolské M. Chlumský a prezident Petr Pavel 3x ČTK



Metropole překypovala účastníky sletu.

RADĚJI SPARTAKIÁDU

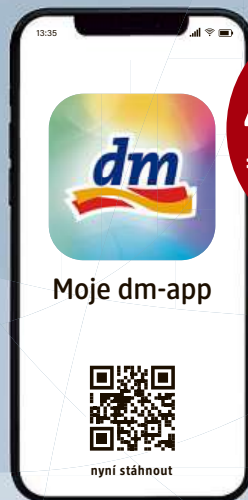
1952

Tohoto roku komunisté zrušili sokolskou organizaci. Slety byly nahrazeny státem organizovanými masovými spartakiádami, z nichž první se konala v roce 1955 a poslední, sedmá, v roce 1985. ČTK

INZERCE

„Moje dm, s tebou si nákupy užívám“

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



400 BODŮ
= 100 Kč SLEVA*

* Po prvním stažení aplikace Moje dm, registrací a následném propojení s vaší dm active beauty kartou získáte eKupon na 400 extra bodů. eKupon lze aktivovat a uplatnit měsíc po stažení aplikace. eKupon lze uplatnit pouze jednou. eKupon lze kombinovat s produktovými kupony a eKupony, nelze kombinovat s kupony, eKupony či aktivitami na celý nákup. Sběrání a uplatnění bodů se nevztahuje na nákup dárkových a předplacených karet, vratné obaly, na počáteční kojeneckou mléčnou výživu dle zákona č. 40/1995 Sb., o regulaci reklamy, a na potraviny pro zvláštní lékařské účely dle nařízení Komise v přenesené pravomoci (EU) č. 2016/728.

Moje dm-app
dm.cz

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

DÍLO VLASTENCŮ

Tělocvičná organizace Sokol patřila od svého vzniku na začátku 60. let 19. století k hybatelům českého veřejného života.

- Sokol vznikl v českých zemích z iniciativy Miroslava Tyrše a Jindřicha Fügnera. Tělocvičnou jednotu pražskou založili přední čeští vlastenci 16. února 1862 a téhož roku se ustavilo dalších osm jednot na venkově.
- Desátý slet v červenci 1938 s 348 tisíci cvičičích byl vyjádřením odhodlání Čechoslováků bránit se proti hroziícímu nacistickému nebezpečí. A vystoupení o deset let později zase výrazným protestem proti komunistickému puči z února 1948. Zúčastnilo se jej 585 tisíc cvičičích.
- Po obnovení Sokola po pádu komunistického režimu se první slet konal v červenci 1994, zatím poslední proběhl v červenci 2018. ČTK

Sokolové vzlétli k nebesům

Letošní 26. všesokolský slet dokázal, že je Sokol silná organizace, která má mnoho nadšných členů.

Sokolové zakončili v pátek slet druhým programem hromadných skladeb v Praze na stadionu v Edenu. Motto celé týdenní akce znělo „Slet spojuje“, což se podle starosty České obce sokolské Marti-

na Chlumského podařilo naplnit. „To, co jsme viděli, byly ukázky cvičení všech generací, spojení cvičenců ze všech koutů země i ze zahraničí a propojení kultury, sportu a umění,“ řekl Chlumský.

Hromadné sklady předvedli sokolové v Edenu již potřetí, dříve cvičili na stadionu na Strahově. „Eden je pro nás úžasné místo, protože nám umožňuje využít maximálně potenciál stadionu i těch okolních sportovišť k tomu, abychom mohli správně navštívit a všechno připravit,“ podotkl Chlumský.

Nabírají na obrátkách

Slety se konají jednou za šest let, příprava toho dalšího začne podle Chlumského asi za dva až dva a půl roku. V porovnání s minulým sletem, který se konal v roce 2018, se podle Chlumského zlepšila komunikace, propracovanější byl letos podle něj i pohybový obsah skladeb. Vyšší byl podle organizátorů i zájem diváků o hromadná vystoupení v Edenu. „Oproti sletu konanému před šesti lety byl zájem téměř dvojnásobný,“ uvedl mluvčí organizace Radek Smekal.

Z celého světa

Sletového týdne se podle organizátorů zúčastnilo téměř 20 tisíc lidí, mezi nimi i hosté ze zahraničí, například z Dánska, USA či z Ukrajiny.

Všesokolskému sletu v Praze předcházely regionální slety, na kterých cvičenci zkoušeli části hromadných skladeb. Vystoupení trénovali ve svých jednotách a župách.

Součástí sletového roku jsou podle organizátorů například i sportovní soutěže, celkem se do něj zapojilo asi 100 tisíc lidí. „Organizace má přes 160 tisíc členů, z toho po-

lovina je mladší 18 let,“ doplnil Smekal.

Nedávný škraloup

Česká obec sokolská letos řešila i mnohamilionový podvod, kterého se podle policie dopustila asistentka bývalé starostky Hany Moučkové, jež v březnu rezignovala.

Situaci v organizaci se daří uklidnit, uvedl dříve Chlumský. Nového jednatele bude Sokol volit na konci září. Sokolové se zároveň rozhodli rozšířit počet členů předsednictva z 13 na 15, zmínil Chlumský. ČTK



WWW.EXEKUCESUMPERK.CZ

DRAŽBY NEMOVITOSTÍ

Mgr. Marcel Kubis, Exekutorský úřad Šumperk



VYVOLÁVACÍ
CENA
410 000,-

Dražba chatky v zahrádkářské oblasti v obci Křešice, okres Litoměřice

Předmětem dražby je pozemek parc.č. 356/4 – zahrada, o výměře 421 m², a parc.č. 357/2 - trvalý travní porost, o výměře 24 m², vše v k.ú. Třeboutice, obec Křešice, okres Litoměřice. Na pozemku parc.č. 356/4 je situován objekt, který není předmětem evidence katastru nemovitostí. Jedná se o přízemní, podsklepený objekt rodinné rekreace smíšené konstrukce bez využitého podkroví pod mírnou sedlovou střechou. Pozemky leží ve sklonitém terénu, tvoří funkční celek a jsou přístupné po veřejné, zpevněné a dále nezpevněné komunikaci. Objekt je napojen na IS: elektro a vodovod ze sousedního objektu ve vlastnictví jiného subjektu (negarantované napojení, které není právně ošetřeno). Objekt sestává z jedné bytové jednotky o velikosti 2+kk se sociálním zařízením tvořeným pouze suchým WC umístěným v I. NP

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.okdrazby.cz dne 18. 7. 2024.



VYVOLÁVACÍ
CENA
956 000,-

Dražba podílu id. 1/2 na objektu rod. rekreace v obci Jílové u Prahy, okres Praha-západ

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/2 na samostatně stojícím, podsklepeném objektu rodinné rekreace s jedním nadzemním podlažím a obytným podkrovím. Konstrukce budovy je zděná a její stavebně-technický stav je odpovídající průměrné údržbě. Fasáda chaty není zateplená, střecha je sedlová s krytinou z vláknocementové šablony, na střeše jsou žlaby se svody. Okna chaty jsou dřevěná. K chatě náleží oplocená zahrada. Přístup k nemovitě věci je po místní nezpevněné komunikaci na pozemku parc.č. 667/2 ve vlastnictví jiných subjektů (přístup není právně zajištěn). Z IS je nemovitost napojená na elektřinu a vodovod.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 24. 7. 2024.



VYVOLÁVACÍ
CENA
1 446 667,-

Dražba RD v obci Malšín, okres Český Krumlov

Předmětem dražby jsou nemovité věci sestávající z pozemku parc.č. St. 117/1 - zastavěná plocha a nádvoří, jehož součástí je stavba: Ostrov, č.p. 57, rod. dům, a parc.č. St. 117/2 - zastavěná plocha a nádvoří, jehož součástí je stavba: Ostrov, č.p. 58, rod. dům, vše v k.ú. Ostrov na Šumavě, obec Malšín, okres Český Krumlov. Výše uvedené objekty č.p. 57 a č.p. 58 jsou stavebně, provozně, funkčně propojeny a jsou užívány jako jeden rodinný dům. Původní vstup do objektu č.p. 57 byl zadržán a tato část domu je přístupná pouze přes část domu s č.p. 58. V objektu je pouze 1 elektroměr, 1 vodoměr a 1 společná kanalizace. Objekt je z části situován na pozemku parc.č. 3072/10 - ostatní plocha, který je ve vlastnictví jiného subjektu. Evidenční stav staveb katastru nemovitostí neodpovídá skutečným zjištěným při místním šetření.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.okdrazby.cz dne 25. 7. 2024.



VYVOLÁVACÍ
CENA
713 334,-

Dražba podílu id. 1/4 na RD s pozemky v obci Brno, k.ú. Bystrc

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/4 na přízemním, zděném rodinném domě pod sedlovou střechou. Objekt se nachází na adrese U Křivé borovice 213/1, 635 00 Brno - Bystrc. Parkování je možné ve vlastní garáži. Pozemky leží v mírně sklonitém terénu, tvoří jednotný funkční celek a jsou přístupné po veřejné zpevněné komunikaci. Dům je napojen na IS: elektro. Vnitřní dispozice objektu nebyla zjištěna. Původní stáří objektu je dle dostupných podkladových materiálů přes 60 roků. V průběhu své celkové životnosti objekt pravděpodobně procházel postupně rekonstrukcemi a modernizacemi prvků krátkodobých životností. Celkový technický stav a údržbu lze ke dni ocenění uvažovat jako stavbu se zanedbanou údržbou.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 1. 8. 2024.



VYVOLÁVACÍ
CENA
827 774,-

Dražba podílu id. 4/6 na bytové jednotce 2+1 v obci Hulín, okres Kroměříž

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 4/6 na bytové jednotce č. 1224/21 v budově č.p. 1224 v obci Hulín na ulici Družba II včetně spoluvlastnického podílu ke společným částem domu a pozemku, která se nachází v IX. NP panelového, podsklepeného, typového, bytového domu celkem s devíti NP. Objekt je vybaven osobním výtahem. V průběhu životnosti bylo provedeno zateplení objektu kontaktním zateplovacím systémem, nové lodžie, dále rekonstrukce stoupacího vedení a výměna střešní krytiny, klempířských konstrukcí a původních oken za nová. Bytová jednotka je dispozičně řešena jako 2+1 s kompletním sociálním zázemím. Sociální zázemí (koupelna, WC) je uvažováno jako standardní. Vytápění jednotky je ústřední s dálkovým zdrojem.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 6. 8. 2024.



VYVOLÁVACÍ
CENA
258 887,-

Dražba podílu id. 1/6 na RD v obci Peruc, okres Louny

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/6 na rodinném domě ze smíšeného zdíva se dvěma NP pod sedlovou střechou. Objekt se nachází na adrese Na Karlově 70, Telce, 440 01 Peruc. Dům je napojen na IS: elektro, hloubková kanalizace a obecní vodovod, v obci se dále nachází plynové vedení. Vnitřní dispozice objektu nebyla zjištěna. Původní stáří objektu je dle dostupných podkladových materiálů přes 60 roků. V průběhu své celkové životnosti objekt pravděpodobně procházel postupně rekonstrukcemi a modernizacemi prvků krátkodobých životností. V minulosti byla vyměněna okna za nová plastová a vstupní dveře za nové plastové. Celkový technický stav a údržbu lze ke dni ocenění uvažovat jako stavbu se zanedbanou údržbou.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 7. 8. 2024.

Dražba podílu id. 3/28 na pozemcích v obci Kořenice, okres Kolín, vyvolávací cena 36 667,-

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 3/28 k nemovitým věcem sestávající z pozemku parc.č. 507 - orná půda, o výměře 13.488 m², a pozemku parc.č. 683 - orná půda, o výměře 633 m², vše v k.ú. Chotouchov, obec Kořenice, okres Kolín, které jsou situovány ve východní části katastrálního území a tvoří jednotný funkční celek s přístupem přes nezpevněné zemědělské pozemky. Pozemky jsou zemědělsky obdělávány a jsou součástí zemědělských honů.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 25. 7. 2024.

Opakovaná dražba pozemků (ostatní komunikace) v obci Pardubice, místní část Ohrazenice, vyvolávací cena 367 500,-

Jedná se o dražbu nemovitých věcí, a to pozemku parc.č. 89/1 - ostatní plocha, o výměře 2.455 m², parc.č. 89/43 - orná půda, o výměře 9 m², a parc.č. 89/85 - ostatní plocha, o výměře 4 m², vše v k.ú. Ohrazenice, obec a okres Pardubice. Na uvedených pozemcích se nachází těleso zpevněné komunikace, pod povrchem pozemku se nachází vedení IS. Dle MÚ Pardubice se na pozemku parc.č. 89/1 se nachází veřejně přístupná účelová komunikace, která není vedena v pasportu komunikací, na pozemku parc.č. 89/43 a parc.č. 89/85 není v pasportu komunikací vedena žádná místní ani účelová komunikace.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 8. 8. 2024.

Dražba podílu id. 1/2 na pozemcích (trvalý travní porost) v obci Jedovnice, okres Blansko, vyvolávací cena 63 334,-

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/2 k nemovitým věcem, a to pozemku parc.č. 2678/29 - trvalý travní porost, o výměře 180 m², parc.č. 2686/4 - trvalý travní porost, o výměře 4.916 m², a parc.č. 2687/3 - trvalý travní porost, o výměře 444 m², vše v k.ú. a obci Jedovnice, okres Blansko. Pozemky jsou situovány v jihovýchodní části katastrálního území a tvoří jednotný funkční celek s přístupem po nezpevněné komunikaci. Pozemky jsou součástí zemědělských honů. Na části pozemků se nachází náletové dřeviny plevelného charakteru.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 13. 8. 2024.

Veškeré podrobné informace k jednotlivým dražbám (včetně znaleckého posudku, fotodokumentace a dražební vyhlášky) lze nalézt na výše uvedených dražebních portálech, kdy pro vyhledání použijte název dražby.

Zoo Praha se raduje z mláďat kapybary



Mláďata vyrazila krátce po narození s rodiči do výběhu.

MIROSLAV BOBEK

Předchozí chov hlodavců skončil v roce 2013 po povodních.

V pražské zoologické zahradě se večer ráno a dopoledne narodila mláďata kapybary. Tyto největší žijící hlodavce začala zoo znovu chovat po deseti letech loni na podzim, kdy přivezla samici z Německa a samce z Dánska. Ředitel Zoo Praha Miroslav Bobek uvedl, že nejdřív dostal zprávu o dvou narozených mláďatech, později se ukázalo, že jsou čtyři. Jedno z mláďat rodiče nechali ve vnitřní části výběhu, s ostatními třemi už vyšli ven. Výběh kapybary v dolní části pražské zoo sdílejí s mravenečnickými. „Ten, kdo dnes nedal na krajně nepříznivou předpověď počasí (která jako obvykle nevyšla) a vypravil se do Zoo Praha, mohl vidět čerstvě narozená mláďata kapybary. Odpoledne byla s rodiči k vidění i ve venkovním výběhu. Zastavil jsem se v zoo, abych je vyfotografoval. Překvapilo mě, jak jsou aktivní a pohybliví se po výběhu. Ještěže tam nikde není žádný aligátor!“ napsal včera Bobek na sociální síť X a přidal pořízené fotografie.

Předchozí chov kapybar v pražské zoo skončil v roce 2013 po povodních. Zahradě se k němu vrátila kvůli jejich popularitě, mezi návštěvníky zoo byla po kapybarách obrovská poptávka, uvedl dřív mluvčí Zoo Praha Filip Mašek. Mladému páru zvířat lidé v anketě vybrali jména Kapík a Bára, která odkazují k rodovému jménu těchto příbuzných morčat.

Přirozeným domovem kapybar jsou bažinaté oblasti a močály v okolí velkých řek a jezer Jižní Ameriky. Vyskytují se od Panamy po severní Argentinu. Na hlodavce dorůstají úctyhodných rozměrů, v dospělosti se délka jejich těla pohybuje kolem 130 centimetrů a vážit mohou 70 až 80 kilogramů.

Kapybary se živí travinami, vodními rostlinami, výhonky mladých dřevin nebo ovocem. Výborně plavou. Na jedno nadechnutí vydrží pod hladinou až deset minut, ve vodě se také páří. Žijí většinou ve skupinách s jedním dominantním samcem. Dospívají v 15 měsících, v lidské péči se dožívají až 12 let. Dospělá kapybara je schopná denně spořádat až 3,5 kilogramu rostlinné potravy. Sama je potravou pro jaguáry, pumy nebo anakondy.

ČTK

MĚŘÍ PÁR CENTIMETRŮ, ZABIJÍ I SLONA

Pralesničku strašnou, tajemnou nebo třeba tu batikovou si mohou návštěvníci od soboty prohlédnout v pražské zoologické zahradě.

- Výstava asi 30 druhů pralesniček neboli šípových žab, z nichž některé jsou prudce jedovaté a jejichž jed používají na hroty svých šípů indiáni, potrvá v galerii Gočárový domy do poloviny září.

- Návštěvníci na výstavě najdou tyto několikacentimetrové žáby, které žijí

na zemi i například ty žijící v korunách stromů. Zajímavostí je podle jednoho z autorů výstavy Martina Dvořáka pralesnička tajemná, která pochází z horského hřbetu v Peru. IDNES.cz



Vystaveno je 30 druhů žab.

MAFRA

INZERCE

OPRAVUJE MOČOVÝ MĚCHÝŘ A JE K VYZVEDNUTÍ ZA O KČ.

Přestanete se pomočovat a běhat na záchod.

Rozlučte se s plenkami, rozpaky, bolestí, pálením a zápachem. Tento prostředek vrátil důstojný život tisícům Evropanů!

Jediný způsob, jak doma utěsnit močový měchýř? Kúra vyvinutá předními odborníky na urologii vás zbaví pomočování a pocitu neustálého tlačení. „Nezáleží na tom, jaký typ inkontinence vás postihl. Naš přípravek si s ní poradí okamžitě a navždy,“ říká - tvůrce přípravku. U příležitosti uvedení na trh v České republice dáváme k dispozici 100 balení v jedinečné nabídce. Chtěli byste jeden z nich získat? Zavolejte nám ihned - platí pravidlo „kdo dřív přijde, ten dřív mele“!

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: většina uživatelů získala plnou kontrolu nad močovým měchýřem během okamžiku.

Jedno GENIÁLNÍ ŘEŠENÍ pro 3 typy inkontinence:

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

Balení přípravku ve speciální nabídce čeká na tomto čísle:

576 779 193

ZAVOLEJTE, než vás předběhnou!

Číslo 1 ve všech odborných žebříčcích - rozhodně doporučuji



Britský vzorec má potenciál učinit z inkontinence zapomenutý problém. Naprostá většina lidí se po jeho použití také přestane potýkat s chronickými infekcemi močového měchýře.

Expert ve věci urologických onemocnění

„Tato metoda v sobě spojuje tři obrovské výhody: je účinná, všestranná a snadno použitelná,“ říká - ředitel výzkumného centra, v němž byl průlomový objev učiněn. „Naš přípravek dokonale funguje u lidí všech věkových kategorií. A to i v případě, že u nich močová inkontinence (NTM) již přešla do akutní fáze.“ A věděli jste, že v českém skladu čeká 100 balení unikátní kúry za nižší cenu? Jedno z nich bude vaše, pokud dostatečně rychle zavoláte na číslo uvedené na této stránce.

Lisování? Pálení? Svědění? Bolí to? Tohle vám přinese expresní úlevu

Jaké tajemství se skrývá za tímto úžasným receptem? Odborník říká: „Úplně složení výrobku je přísně tajné. Co o něm mohu říci, je jeho účinek na lidský organismus.“

Predevším potlačuje nadměrnou reaktivitu močového měchýře od prvních minut. To pocítíte jako ustání obtěžujícího tlačení.

➔ Dále kúra pomáhá zvýšit sevření močové trubice. Už to nepustíte při kýchnutí, zvedání nákupe nebo změně polohy. ➔ Důležité je, že přípravek posiluje svaly pánevního dna u žen a pečuje o prostatu u mužů. Proto je přípravek ideální pro obě pohlaví! Jedná se o mimořádně účinnou a bezpečnou metodu, která neinvazivně podporuje celý močový systém. Velmi rychle se posilují všechny úseky systému, stávají se pružnějšími a odolnějšími vůči útokům bakterií - od vývodu močové trubice až po ledviny.

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

Funkční močový měchýř a vždy suché spodní prádlo

PODÍVEJTE SE, JAK SE VÁŠ ŽIVOT ZMĚNĚ

PŘED	PO
Mokré skvrny a zápach	Pohodlí a hygiena v kteroukoli denní dobu
Neustálé tlačení, bolest při močení	Méně časté návštěvy toalety
Běhání na toaletu, zánět močového měchýře	Močový měchýř bez bakterií

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

Tisíce Evropanů dostaly svůj neposlušný močový měchýř pod kontrolu a znovu si užili radost z dlouhých cest - bez nervydrásajícího hledání toalety, radost z závodního sportování - bez pomočování a z dlouhého hodování s dostatkem nápojů - bez obav, že za to zaplatí noční návštěvu toalety. Teď jste na řadě vy. Zavolejte na číslo uvedené na této stránce a požádejte o balení revolučního inkontinenciálního přípravku. Zasloužíte si důstojný a zdravý život a lepší příležitost k tomu prostě nenajdete! Tešíme se, že se nám ozvete.

Isem úplně nový člověk

Myslel jsem, že inkontinence je ženské trápení, ale bohužel... V mých 60 letech a ve mně tam dole se to uvolnilo. Stydl jsem se, že mám s čistotou větší problémy než můj tříletý vnuk. Naštěstí mi syn, který je vědec, přivezl z nějakého zahraničního symposia tento přípravek. Vzal jsem si ho a od té doby nevím, co je to únik. Přestal jsem v noci vstávat na záchod a jsem vždycky v pořádku, i když vezmu vnuka „na ramena“.



Petr, 64 let, Praha

Místo plýtvání penězi za vložky zavolejte o HIT proti inkontinenci a žijte bez mokřých nehod.



Prvních 100 lidí kteří zavolají do 29.07.2024, obdrží VZOREK ZA O KČ!

Zavolejte: **576 779 193**

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

POZNÁMKA: V rámci této nabídky máte nárok na 1 balení výrobku na domácnost.

PLAY

SUDOKU: DALŠÍ NAJDETE NA WWW.SUDOKU.CZ

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

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

Přesun za „sun“

Začalo léto, období prázdnin, dovolených a kufrů. Období, které mám od dětství přirozeně rád, ale nedá se říct, že by bylo vždy automaticky bez stresů. Není neobvyklé, že by si člověk po dovolené potřeboval ještě nějak odpočinout, protože ten odpočinek byl příliš namáhavý.

Jedna z nejnáročnějších fází nastává, ještě než se vůbec někam odjede: balení a (ne)vyrazení. Občas mám pocit, že se to nemůže nikdy povést! Jako ve snech, kdy člověk běží, ale zůstává na místě (že by „dovolená snů“?). Takže se sice připravuju

„Jste ještě doma, ale v hlavě vám už hučí siréna odjíždějícího plavidla.“

ji a balím, ale připadá mi, že náš odjezd se tím nepřiblížil ani o píd. ... Potom je tu speciální fenomén vzájemného čekání. Jeden člen rodiny je už připravený, ale protože je jen jeden, začne něco dělat, aby „vyplnil čas“. Časem se však ukáže, že i ostatní jen vyplňují čas! Ale ani takovou vyplňovací činnost nejeďte utnout ve vteřině. Pak se to

někomu podaří a zjistí, že je jako první připraven vyrazit. Jeli-kož je ale jediný, rozhodne se dělat něco, čím by jen vyplnil čas... Pokud to má být jen pohodová dovolená bez zvláštních časových závazků (jako je třeba cesta na chalupu), není to zas takový problém. Když ale potřebujete například stihnout tra-jekt, který odjíždí z devět set kilometrů vzdáleného přístavu, mohou začít trochu pracovat nervy. Jste ještě doma, ale v hlavě vám už hučí siréna odjíždějícího plavidla... Pokud tedy nezůstáváte celé léto doma, kde je nejlíp, a jedete někam, kde je všude dobře, pře-ji, ať je to bez nervů!



MARDOŠA
ČLEN KAPELY TATA BOJS

POČASÍ

DNES	ZÍTRA	STŘEDA	ČTVRTEK
23/27 °C	28/32 °C	31/35 °C	28/32 °C

Teplotní rekordy: ↓ 8,8 °C (1780) ↑ 35,0 °C (1845) Bio: ❤️❤️❤️

ČT1



20.10 Svět pod hlavou (2/10)
Anděl odplaty. Mysteriózní krimiseriál (ČR, 2017). Hrají: I. Trojan, V. Neuzil, J. BárDOSOVÁ

21.05 Neviditelní (3/13)
Komedialní seriál (ČR, 2014)

21.59 Výsledky losování Štátních 10 a Extra Renty

22.00 Trpaslík (3/6)
Komedialní seriál (ČR, 2017)

22.45 Sisi (6/6)
Seriál (N/Rak., 2021)

23.40 Angličanka (2/6)
Seriál (USA/VB, 2022)

ČT2



20.00 Černá vdova
Thriller (USA, 1987). Provádá se a zabíjí... Hrají: T. Russellová, D. Wingerová, S. Frey, D. Hopper. Režie B. Rafelson

21.45 RED
Akční komedie (USA, 2010). Ve výslužbě, extrémně nebezpečný. Hrají: B. Willis, M.-L. Parkerová, J. Malkovich

23.35 Lantana
Psychologické drama (Austr., 2001). Hrají: A. LaPaglia, K. Armstrongová, G. Rush

01.35 Za mřížemi: V nejděsnějších věznicích světa (1/6)

NOVA



20.20 Specialisté (17)
Mrtvým se nic nedaruje. Krimiseriál (ČR, 2017). Na hřbitově je nalezena mrtvola starého Harta

21.25 Specialisté (18)
Šmirák. Krimiseriál (ČR, 2017). Vondráčkovu dceru Lenku obtěžuje už několik dní po telefonu anonymní volající. Hrají: D. Prachař, J. Štáfek, Z. Kajnarová

22.40 Kriminálka Las Vegas V (19)
4x4. Krimiseriál (USA, 2004)

23.40 Kriminálka Miami IX (9)
Krimiseriál (USA, 2010)

00.35 Kriminálka Miami IX (10)

PRIMA



20.15 Malý pítaval z velkého města (2)
Milenec. Krimiseriál (ČR, 1982). Banální případ ukradené výplaty jednoho zedníka přivede pražské kriminalisty na stopu velkých podvodů s byty. Hrají: L. Frej, P. Zedníček, J. Krampol

21.30 Vinaři (3, 4)
Věštba/Klip. Komedialní seriál (ČR, 2014). Hrají: V. Postránecký, J. Smutná, T. Kostková, P. Liška

23.50 Ano, šéfe!
Uvádí Z. Pohreich

01.00 Policie v akci
Čtyři případy, čtyři osudy

ÓČKO



06.00 Ranní fresh

09.00 Óčko hity

15.00 New Music Radar

15.30 Óčko hity

21.00 Hot hity
Žhavé klipy

22.00 Naked Attraction Poland
Polská verze nahé seznamky

22.30 Virtuální svět TV
Vydejte se na cestu kolem světa z pohodlí vašeho domova

0.00 Óčko flirt

Tři ze čtyř čtvrtfinále se prodlužovala

Na fotbalovém mistrovství Evropy je jasno o semifinálních dvojicích.

O postup do finále fotbalového Eura v Německu se nejprve zítra od 21.00 v Mnichově utkají Španělsko s Francií, která na turnaji v pěti zápasech ještě nevstřelila gól ze hry. O den později začne v Dortmundu ve stejný čas utkání Anglie s Nizozemskem.

Fotbalisté Španělska porazili ve čtvrtfinále Eura 2:1 po prodloužení domácí Německo. Šlágr dvou favoritů turnaje rozhodl ve Stuttgartu ve 119. minutě záložník Mikel Merino. V základní hrací době poslal Španěly do vedení v 51. minutě Dani Olmo,

v 89. minutě srovnal Florian Wirtz. Výběr La Roja zvládl závěr i bez vyloučeného Daniho Carvajala. Jeho soupeřem budou Francouzi, kteří porazili v Hamburku Portugalsko po bezbrankovém průběhu 5:3 na penalty.

Také v pořadí třetí čtvrtfinále se muselo prodlužovat. Angličané v něm nakonec porazili po remíze 1:1 a prodloužení Švýcarsko na penalty 5:3. V základní hrací době otevřel skóre Švýcar Brel Embolo, vyrovnal Bukayo Saka. V rozstřelu selhal pouze Manuel Akanji, všichni angličtí exekutoři uspěli. Jediným semifinálistou, který nemusel do prodloužení, je Nizozemsko. Svěřenci trenéra Ronalda Koemana po obratu v druhém poločase zdolali Turecko 2:1 a po 20 letech jsou v nejlepším kvartetu mistrovství Evropy. **SIM, ČTK**



„Akanji. Skoč doleva dolů“

Brankář Jordan Pickford se stal hrdinou fotbalistů Anglie také díky dokonalé přípravě na penaltový rozstřel. Gólman Evertonu zůstal věrný svému zvyku – na lahvi s pitím měl podrobně rozepsáno, kam střelci soupeře penalty nejčastěji kopou. Podle agentury SID se na ní pod heslem Penaltoví střelci Švýcarska skrývalo hned 18 záznamů o exekutorech soupeře. Jeden z nich se ukázal jako klíčový. Hned v první sérii uspěl proti Manuelu Akanjimu. **ČTK**

KRÁTCE

Poslední

Tenistka Barbora Krejčíková zabojuje dnes o premiérový postup do čtvrtfinále Wimbledonu. Poslední česká účastnice ve dvouhře se utká na travnatém kurtu v All England Clubu s Američankou Danielle Collinsovou. Proti nasazené jedenačtce loučící se letos s kariérou se pokusí navázat na loňský triumf ze San Diega.

Mění stáj

Český pilot formule 2 Roman Staněk nedokončí sezonu v týmu Trident. Naposledy pojedje na konci srpna v Monze, pro zbytek roku si bude hledat nové působiště.

Ve 43 letech

Hvězdná basketbalistka Lauren Jacksonová pojedje s Australankami na páté olympijské hry. Ačkoli je jí 43 let a opakovaně končila kariéru, svaz ji zařadil mezi 12 hráček pro Paříž. **ČTK**



Rozhodl tříbodový homerun

Česká reprezentace vstoupila do Pražského baseballového týdne porážkou 1:3 s Tchaj-wanem. Zápas, který se měl původně uskutečnit už v sobotu, ale kvůli dešti byl odložen na včerejšek, se hrál jen ve zkrácené podobě na sedm směn. Po uzávěre vydání v pražském Eagles Parku čekal výběr trenéra Pavla Chadima duel s Německem. **ČTK**

ČÍSLA DNE

4

Čeští veslaři vybojovali čtyři cenné kovy na akademickém MS v Rotterdamu. Se zlatými medailemi se domů vrací skifařka Alice Prokešová, která navázala na získání bronzu na ME v Szegedu, a dvojka bez kormidelníka Dalibor Neděla, Tomáš Šišma. O další umístění na stupních vítězů se postaraly dvojskify. Valentýna Solařová a Barbora Podrazilová byly druhé a Marek Diblík s Danielem Noskem třetí.

1

České volejbalistky si poprvé vybojovaly účast v Lize národů. Do elitní soutěže, kterou v příští sezoně bude hrát nově osmnáct reprezentačních týmů, se kvalifikovaly díky vítězství nad Portorikem 3:1 ve finále Challenger Cupu na Filipínách. Předtím si v Manile poradily s Argentinou a také Vietnamem. **ČTK**

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, Palác Koruna, Praha 1

Vzdělávání - nabídka

• Výuční list za rok v oborech elektro (včetně vyhlášky 194), stavební a službové. Tel. 773951313. SSOŠ a SOU BEAN. www.bean.cz

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



Hledáme

**KLEMPÍŘE
TESAŘE/POKRÝVAČE
OBKLADAČE
ZEDNÍKY**

CANABA[®]
rodinné domy

Průměrný plat

až 55 000 Kč

**+ náborový příspěvek
20 000 Kč**

- 13. plat a 14. plat
- Příspěvek na dovolenou
- Práce po celý rok
- Trvalý pracovní poměr
nebo práci na ŽL

prace@canaba.cz

+420 602 430 219