

metro®

PÁTEK 14. ČERVEN 2024 Č. 113 • WWW.METRO.CZ

PENNY.

HRDÝ PARTNER ČESKÉ FOTBALOVÉ REPREZENTACE



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
- Třileté dluhopisy s výnosem **9 %** v prvním roce, **8 %** ve druhém roce a **5 %** ve třetím roce
- Čtyřleté protiinflační dluhopisy s výnosem roční míra inflace **+1 %**

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

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



Zámek Račice



EFI SPA Hotel**** Superior & Pivovar

Jedná se např. o tyto projekty:

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

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

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

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

www.e-finance.eu

info@e-finance.eu

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

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

LUXUSNÍ UBYTOVÁNÍ S WELLNESS V CENTRU BRNA

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

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



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



metro

Český veterán
izraelské armády
David Shorf vypráví
pro Metro nejen
o válce v Gaze.

STRANY 4, 5



Vzhůru
na Euro!
Češi odletěli
za snem
o postupu



Česká **fotbalová reprezentace odcestovala** do dějiště mistrovství Evropy do Německa, které **začíná už dnes** ve 21.00 duelem domácího týmu se Skotskem. **V české výpravě chyběl obránce Ladislav Krejčí**, který dostal povolení dořešit případný přestup z pražské Sparty. První zápas čeká Čechy v úterý 18. června večer s Portugalskem.

STRANA 25

Na cestách Krušnými horami

Klínovec. Boží Dar. To vás většinou napadne, když někdo vysloví název pohorí v severozápadní části Česka. Má však stovky jiných krás. Třeba Ryzovnu, kde před vysídlením Němců stávala živá ves a odehrávala se tam i část děje seriálu Rapl.

STRANA 6

„Být gamer není stigma“

V knize 50 let videoher, která navazuje na publikaci O hrách a lidech z dílny časopisu Level, se vrátíte do doby odvážných pionýrských programátorů těchto kultovních titulů. Vypráví o ní Jan Bobrovský z marketingového týmu Xzone, který knihu vydal.

STRANA 8

Popelkou uctí Harapese

V neděli představí uskupení Dětský balet Praha v Divadle na Vinohradech premiéru baletu Popelka. Představení, v němž se objeví i Alexandr Katsapov, bude věnováno památce Vlastimila Harapese, který s ním byl roky propojen a byl i jeho patronem.

STRANA 14

Objevte současné fitness trendy

Už vás nebaví klasická cvičení? Nechte se inspirovat k plnění vašich fitness cílů pomocí nejpůvodnějších nových tréninků současnosti. Nabízejí široký výběr možností pro každého. V čem spočívá například skupinové cvičení Les Mills?

STRANA 18



Thor se brání

Petiční stánek Ondřeje Thora před Úřadem vlády, který protestuje proti vládě, včera zmizel. Policie musela při jeho odstraňování zadržet dva lidi, nechtěli místo opustit. Jedním z nich je i samotný Thor. Ten řekl, že se bude proti odstranění petičního stánku, jenž tu byl přes rok, bránit právně. Místo si pronajala Technická správa komunikací kvůli plánované opravě opěrných zdí nedaleké Kramářovy vily. ČTK



První létající taxi

Arabové otestovali bezpilotní letoun.

V Saúdské Arábii provedli první test bezpilotního aerotaxi, které by mělo v příštích letech pomáhat při dopravě poutníků, zboží či zdravotnického materiálu během velké muslimské pouti do Mekky, které se každoročně účastní

miliony lidí. Zatím ale není jasné, kdy by tam měl provoz těchto aerotaxi čínské firmy eHang začít. Zkušební let se odehrál krátce před letošní velkou poutí do Mekky, která začíná dnes. „Test jsme provedli, abychom se ujistili, že aerotaxi může poskytovat služby během velké pouti,“ řekl televizi al-Arabíja saúdskoarabský ministr dopravy

Sálih Džasír. Bepilotní letoun je kontrolovaný ze země a vejdou se do něj dva lidé. Je na elektrický pohon a uletí až 40 kilometrů. Ministr také uvedl, že budou pokračovat další testy a zlepšení, aby aerotaxi mohlo létat rychleji a na delší vzdálenosti. Aerotaxi minulý měsíc vyzkoušeli i ve Spojených arabských emirátech. ČTK

ČEŠI ZASE KUPUJÍ

23,7

Banky v Česku poskytly v květnu hypoteční úvěry za 23,7 miliardy korun. Meziročně více o 92 procent. Úrokové sazby nových úvěrů klesly na 5,07. Podle odborníků se jedná o „solidní oživování hypotečního trhu“. ČTK

INZERCE

NOVINKA

KVĚTY

NEJVĚTŠÍ VÝSTAVA KVĚTIN V ČR

20. 6. - 23. 6.



VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM



PLÁNUJEME STAVBU PERGOLY, kde chceme mít gril a venkovní kuchyň. PODLE ČEHO VYBRAT a jak ošetřovat dlažbu, aby na ní nebyly vidět nečistoty?



Lenka LYSÁ
produktová specialista
CS-BETON

Venkovní betonová dlažba se čas od času ušpiní, tomu se vyhnout nedá. Svou roli hrají i odstíny a vzory. Obecně platí, že na světlejších dlažbách, ať už jednobarevných nebo s nevýraznou kresbou, jsou nečistoty vidět mnohem více.

Potřebu častého mytí dlažby snížíte například pravidelnou impregnací, kterou zároveň oživíte barvy. Toho dosáhnete i pravidelným čištěním tlakovou vodou a čisticími prostředky vhodnými na dlažbu.

Pro místa, kde lze očekávat větší a častější znečištění, jako jsou vjezdy do garáží, garážová stání nebo právě třeba místa okolo grilu, ale doporučuji vybírat dlažbu se speciální hloubkovou povrchovou úpravou „CLEAN PROTECT PLUS“. Jde o výrobní technologii, která vede k uzavření náslapné plochy kamene tak, aby nevstřebávala tekutiny, nečistoty či další látky na bázi olejů, které jsou pak obtížně odstranitelné. Nečistoty pak na dlažbě neulpívají a stačí je jednoduše setřít, než skvrna zaschne. Dalším vítaným efektem této úpravy je lesklejší povrch dlažby a zvýraznění kresby barevných mixů.

Podrobnější informace naleznete zde

nebo na webu www.csbeton.cz



„ČR překonala krizi, nesmí ale zaspát“

Blyská se na lepší časy, ekonomika se v prvním čtvrtletí vrátila k meziročnímu růstu, stejně tak začaly po devíti čtvrtletích znovu růst reálné mzdy a inflace klesla pod tři procenta. Přesto ale Česko podle premiéra Petra Fialy čekají další reformy. Například trhu práce. V této souvislosti se hodně diskutuje o zavedení možnosti výpovědi bez udání důvodu. Podle premiéra by to ale mělo být možné jedině za předpokladu, že pracovník dostane dostatečně vysoké odstupné. Na možné novince však zatím ve vládě nepanuje shoda. Pro letošek ekonomové očekávají růst hrubého domácího produktu (HDP) o 1,4 procenta, v následujícím roce o víc než dvě procenta. To je s ohledem na hospodářský vývoj v Německu, kterého je českým hlavním obchod-

ním partnerem, podle Fialy úspěšný výsledek.

Na celostátním sněmu Hospodářské komory ČR ministr průmyslu a obchodu Jozef Síkela řekl, že Česko musí usilovat o přilákání strategických

investic v moderních technologiích. Zmínil jednání s americkým výrobcem čipů onsemi o možnosti rozšíření výroby nebo možnost vybudování továrny na baterie do elektromobilů. „Automobilový prů-

mysl je motorem české ekonomiky, ale postupně se mění, bez potřebných investic do projektů elektromobility se bude jejímu nástupu přizpůsobovat jen obtížně. Vyvíjíme maximální úsilí, aby-

chom vhodnou investici do elektromobility v České republice zajistili,“ řekl Síkela. Podle něj je třeba více tato témata projednávat s obyvateli oblastí, kde by takové továrny měly vzniknout. **ČTK**

INZERCE

Pá-Ne

super
prodloužený
víkend

OD 14. 6. DO 16. 6.

KUPÓN NA SLEVU

V APLIKACI

-25%

BÍLÉ
JOGURTY

+ Aktivovat za 10 bodů

LE & CO
Pražská šunka
výběrová
100 g

92% OBSAH MASA
92% PULTOVÝ PRODEJ

-45%
31,-
16,90

Edelvollmilch-schokolade Ganze Nuss
100 g e

Čokoláda
různé druhy
100 g

AKCE!
pouze
22,90

KORUNNÍ
Minerální
voda přírodní
jemně perlivá/
neperlivá
1,5 l PET láhev
(=117,94)

AKCE!
pouze
11,90

ADRIANA
Semolinové těstoviny
bezvajecně
různé druhy
500 g
(=1 kg 51,80)

AKCE!
pouze
25,90

BIRELL
Nealkoholické
pivo
světlé/polotmavé
0,5 l vratná láhev
(=1127,80)

AKCE!
pouze
13,90

3 kusy
v balení

BREF
WC závěs
různé druhy
3x50 g
(=1 kus 22,97)

AKCE!
pouze
68,90

8 rolí
v balení

HARMONY
Toaletní papír
Flora/Dino
3vrstvý
8x17,5 m
(=1 role 16,12)

AKCE!
pouze
48,90

Téma. Jak na bolesti břicha



Časté a intenzivní bolesti břicha, průjemy, nemožnost jíst to, na co máte chuť... Střeva, centrála imunity v lidském organismu, se čím dál více vzpírají dopadům našeho nezdravého životního stylu. Střevní záněty (spolu s revmatoidní artritidou, lupénkou, cukrovkou I. typu či roztroušenou sklerózou) patří mezi civilizační choroby. „Důvodem růstu výskytu střevních zánětů jsou právě důsledky změny životního stylu, včetně stresu a stravování. Jedna z teorií říká, že u národů, u nichž ve stravě převažuje vstřebatelná vláknina, není výskyt zánětů střev tak velký,“ říká Milan Lukáš, přednosta Klinického centra ISCARE, které se specializuje na gastroenterologii, tedy obor zabývající se diagnostikou a léčbou onemocnění zažívacího traktu. Výskyt idiopatických střevních zánětů, tedy těch vzniklých z neznámé příčiny, vzrůstá a postihuje zejména mladé lidi. Nadějí pro ně jsou nové léky. Více najdete v novém vydání týdeníku Téma.

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

„NETANJAHU JE PRO IZRAEL

David Shorf sloužil v izraelské armádě, byl zástupcem šéfredaktora Lidových novin, hrál v kapele Raketa Bořka Slezáčka, nyní se pohybuje v marketingu, působí i jako párový terapeut. Sám o sobě říká, že nejsilnějším zážitkem, který zatím nic nepřebilo, byla právě doba strávená v Izraelských obranných silách. Právě v nich si totiž vyzkoušel, jak to má sám se sebou. „Nikdy nemůžete předem vědět, jak se zachováte v extrémních situacích. Nikdy nevíte předem, kdo jste,“ říká Shorf, který se z prožitků v izraelské armádě vypsal ve svých vzpomínkách Sloužil jsem v Gaze.

Vaši knihu jsem zhltnul na jeden zátah. Takže vím, že

INZERCE

Cestování - nabídka

LAST MINUTE

CHORVATSKO – BIOGRAD NA MORU

Hotel Adria***

Termín: 6. 7. – 13. 7. 2024

Cena: 76 990 Kč 14 990 Kč

Až 2 děti do 7 let na 3. či 4. lůžku jsou zdarma
dítě do 9 let na 3. či 4. lůžku platí 3 990 Kč

Zahrnuje: 7x ubytování v klimatizovaných pokojích,
7x stravu all inclusive, delegáta v místě
Nezahrnuje: dopravu, pobytovou taxu dosp. os.
400 Kč/pobyt a dítě 12-18 let 200 Kč/pobyt, cestovní
zdravotní pojištění

KONTAKT: CK A.Sa s.r.o. Příbram,
tel. 318 63 99 99 a 603 864 519
po-pá 9.00 – 17.00 hod. • www.cksa.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

Se spolujmaiteli
není řeč?



608 728 636

Vykoupíme
váš podíl
za víc, než
myslíte.

§ nepotřebujete
souhlas spolujmaitelů

👍 cenová nabídka
zdarma

💰 peníze ihned při
podpisu smlouvy

👉 skayocapital.cz

jste vyrůstal v ostravském paneláku v době, kdy pomalu padal bolševický režim. Vášnivě jste hrál v punkové kapele, flákal studia na vysoké škole a do toho dupal, jak se vyhnout vojenské službě...

Jo. Bylo mi devatenáct, žil jsem si svůj discopříběh, v němž jsem plánoval, že budu slavná rocková hvězda a vystoupím v MTV. Nad postelí jsem měl mapu USA a z čtverečkového papíru vystříhnutou šipku, která směřovala do Los Angeles a říkala Let's go. Byl jsem hrozné ucho.

Mě fascinuje, jak se z „odpírače“ vojenské služby stane součást obávané izraelské armády...

Těsně po revoluci k nám přijeli příbuzní z Izraele. Hltal jsem každé jejich slovo. A taky se zrovna rozcházel se svojí holkou a hledal jsem, jak jí ukázat, že ji nepotřebuju. Moje debilní řešení prostě bylo: odjedu někam daleko a dokážu velké věci. Do Izraele. Mám židovské kořeny, takže se získáním občanství nebyl problém.

Jen připomínám, že v Izraeli byla a stále je povinná tříletá vojenská služba. Hrozba, že dostanete povolávk, vás netrápila?

Vlastně ne. Já si v kibucu sbíral citrony, v Tel Avivu jezdil na vespě jako poslíček, střílel do pupíku na náměstí piercingy nebo barmanoval v jeruzalémských hospodách. Pak jsem nastoupil na Hebrejskou univerzitu, oženil se. A do armády se mi hrozně nechtělo. Můj kamarád doktor Kulka mi například v baru napsal „potvrzení“, že jsem po těžkém rozchodu a armádu bych psychicky nezvládl. On to byl ale doktor filozofie... Nakonec jsem prostě přestal vymýšlet blbosti a spořádaně nastoupil do výcviku.

Jaké byly začátky? V knize popisujete události s mírnou ironií, lehce švejkovsky, před očima vyanou figurky z Černých baronů či Tankového praporu.

Miluju nadsázku a absurdní situace. Takže kdyby tam nešlo o krk, tak by služba byla nekonečná studnice neuvěřitelných situací, které by byly vlastně jen o legraci. Já ale chci říct, že Dany Smiřický nebo Švejk používají humor k tomu, aby přežili v absurdním systému, do kterého se dostali, aniž by věřili, že to má smysl. Izraelská ar-



David Shorf má výjimečný vhlad do dění v Izraeli. V Zemi mnoho let žil, sloužil v její armádě.

MAFRA



máda smysl má a já ji moc respektuju. Nicméně těch srandovních situací tam nebylo zrovna málo. Jako třeba když si jeden spoluvoják vymyslel fiktivní postavu, která mu sedí na rameni, a nakonec přesvědčil velitele, že existuje.

Já osobně vojenskou službu neprožil, ale je mi známo, že v československé armádě celkem bujela šikana. A vy máte s tímhle fenoménem docela zajímavou zkušenost.

Je to tak. Žádnou šikanu českého druhu jsem totiž v Izraeli na vlastní kůži nikdy nezažil. Armáda je funkční organizace zaměřená na výsledek s minimálním důrazem na buzeraci a zbytečné úkoly. To je dáno tím, že chrání Izrael před zničením. Motivace sloužit v ní je mimořádně vyšší než kdekoli jinde. Proto se v ní nehraje na mazáky a zobáky, komínky, čištění kanad, natírání trávy nazeleno, pochodování nebo vycházkovou ústroj. Kluci a holky navíc rukují průběžně, a ne ve

dvou datech ročně, a tak se ani spolu během let nepotkávají. Nemůžou si počkat jako zobák rok na to, aby mohli být pak mazáci a trápit zase ty mladší. A ani je to nenapadne.

Ale to se netýká šikany Palestinců, že?

Tak to jste četl moji knížku důkladně. Ano, na check-pointech, kde armáda kontroluje Palestince, kteří vjíždějí do Izraele, se takové věci občas dějí. Byl jsem svědkem, kdy kluci z brigády Golani nutili palestinského řidiče, aby říkal ping-pong. Že pokud to neřekne, tak check-pointem neprojde. „Vtip“ spočíval v tom, že Palestinci špatně vyslovují souhlásku „p“. Většinou ji vysloví jako „b“, takže z nich vylezl bing-bong a mladí hejskové na check-pointu nesouhlasně kroutili hlavou. No, není to v pořádku, ale jsou to devatenáctiletí kluci, kteří se nudí na dlouhých službách a dělají kraviny. Kdyby šlo jen o ping-pong, tak by všechno bylo vlastně oukej

Vy jste se s armádou „povídá“ i do Gazy. Povídejte...

Bylo to veskrze depresivní. Když jsem přijížděl k bráně základny na kraji pásma Gazy, otevřelo a já se bál. Věděl jsem od izraelských kamarádů, že zrovna tam nechce nikdo. Vyzvedl mě starší velitel, který tam byl na „manévrech“, tedy už ne v základní službě. Byl to stihlý prošeďivělý chlap, který mě nejdřív chtěl vzít džipem na obhlídku míst, kde budu mít úkoly, ale když viděl, jak se tváním, vzal mě do své kanceláře, tedy otevřeného vojenského stanu, a nalil mi dvojitého panáka. Sobě taky, mlčky jsme to vypili a já si šel najít lehátko. Gaza bylo místo, kde jsem měl nejméně kamarádů, dny se táhly v nekonečných šestihodinových službách. Občas přivezli na základnu vojáka s prostřeleným břichem nebo jinou částí těla. Moje nejsilnější vzpomínka se vztahuje k Palestinci, který byl najat na to, aby uvnitř izraelské vojenské základny zametal. Připadalo mi to absurdní. Občas mi skočil do automatu pro cigarety, když jsem byl na hlídce a nesměl se vzdálit ze stanoviště. Ptáte se, proč nezametal vojáci? Asi protože se to vyplatilo.

V izraelské armádě sloužila a slouží i řada Rusů. Jaký to má dopad?

Zaprvé, ne všichni ruští emigranti jsou Židé. Do Izraele se dostala spousta z nich na „falešné papíry“. A s sebou si přivezli přirozeně i ruské chování. Takových jsem v armádě

VĚTŠÍ HROZBA NEŽ HAMÁS“

potkal docela dost. Byla to spodina, která používala za každým druhým slovem sprosté slovo „bljat“. Nebylo to moc příjemné, byli to kluci, kteří sloužili v Afghánistánu a šel z nich strach. Druhý faktor je vysoký počet ruských přistěhovalců, který docela zásadně míchá i politikou. Rusové jsou dnes reálná síla, která může prosazovat své myšlenky.

Velká rána na vás dopadla 4. listopadu 1995. Byl jste zrovna ve službě, když přišel atentát na premiéra Jicchaka Rabina, jednoho z mužů, kteří stáli u vzniku státu Izrael v roce 1948. Rabin byl zavražděn ortodoxním Židem zfanatizovaným agresivní rétorikou Benjamina Netanjahua, současného premiéra. Přibližte mi fenomén Netanjahu – jaký má dopad na současnost i směřování Izraele?

Netanjahu je podle mě v současnosti větší hrozba pro budoucnost Izraele než Hamás. S krátkou přestávkou je u moci už neuvěřitelných osmnáct let a za tu dobu se mu „podařilo“ významně podkopat demokratické principy státu. Je to velmi silná osobnost, má tah na branku, je to svým způsobem žijící legenda. Bohužel své schopnosti používá hodně pro svůj prospěch a zničujícím výsledkem je i masakr Hamásu ze 7. října. Kdybych měl být stručný a používat novinářskou zkratku: Netanjahu je obviněn z řady korupčních

trestných činů a potřebuje se udržet u moci, aby se nikdy nedotáhly do konce a on nebyl odsouzen. Proto mu bohužel vyhovuje dlouhá odvetná operace v Gaze. Kdyby válku ukončil, přišlo by zúctování. A na konci by musel odejít. Je zjevné, že prodlužuje válku tak, aby se dočkal zvolení Donalda Trumpa, se kterým sdílí stejné hodnoty. Trump bere Netanjahua jako silného vůdce, který si prosadí, co chce, i za cenu demontáže demokracie. Takže buď se Izraelci pochlapí a vymění vůdce, nebo to Netanjahu ustojí, což bude mít katastrofální následky pro budoucnost židovského státu.

Jaké řešení má současná válka s Hamásem? Jaké jsou scénáře dalšího vývoje?

Hamás lze vojensky porazit, ale nedá se porazit myšlenka Hamásu, kterou probíhající válka jen posiluje. Válka končí v momentě, kdy se ji někdo rozhodne ukončit. Podle mě se Netanjahu upnul na špatný cíl, prohlásil, že odvetna za masakr civilistů a unesené Izraelce musí zničit Hamás a osvobodit rukojmí. Ani jeden z cílů není úplně možný, a tak pokračuje v tuto chvíli už asi dost zbytečná válka.

A jaké obrysy by mělo mít příměří, k němuž dříve či později dojde?

To je otázka za milion dolarů. Zkusím říct, co bych udělal já, kdybych to měl v ru-



Na check-pointu. Vpravo D. Shorf, vlevo Frank, devatenáctiletý kluk, která ztrpčoval život Palestincům.

kou. Určitě bych se pokusil vrátit k principu mírových dohod z Osla, kdy se Jásir Arafat s Rabinem dohodli, že se k míru dostanou krok po kroku v horizontu třeba deseti let. Nejdříve si začneme budovat vzájemnou důvěru, třeba výměna dětí na víkendy. Palestinské k Izraelcům a naopak. Když uvidíme, že to bylo fajn, budeme si vyměňovat vězně a po deseti letech se pak teprve dostaneme k důležitým věcem jako status Jeruzaléma, otázky vody, vnější hranice nebo co

s osadami. To všechno byl skvělý nápad a na nic lepšího bych nepřišel. Samozřejmě tentokrát je problém na jiné škále. Víc obětí, větší zločiny proti lidskosti, ženy a děti unesené v Gaze. Ano. Ale i tak si myslím, že až to všechno skončí, nemůže to jít stejnou cestou, jak si přeje Netanjahu. Ten by asi postavil vyšší plot a vyhloubil kolem Gazy příkop a tam pustil krokodýly. Nebo by nechal pásmo spravovat izraelskou armádou. Tohle uzavření Gazanů povede ale k další-

mu 7. říjnu v budoucnosti. Blížíme se k bodu zlomu. A proto říkám, že to chce, aby stát Izrael vygeneroval vůdce formátu Jicchaka Rabina. Někoho, komu Izraelci věří, že zajistí bezpečnost a zároveň vyjedná řešení, které má perspektivu pro Palestince. V každém případě, než si obě strany odpustí, uběhne nejméně deset, ale možná i třicet let.



DAVID HALATKA
david.halatka@metro.cz

INZERCE

DIFFUSIL

drží hmyz od těla

NOVINKA

až 8 hodin

Diffusil odpuzuje komáry a klíšťata **od roku 1956**

Raplovým krajem. V Krušných horách se na výletě neunudíte

Klínovec. Boží Dar. To vás většinou napadne, když někdo vysloví název pohorí v severozápadní části Česka. Má však stovky jiných krás.

O Štěpánovi Javůrkovi se ještě v deníku Metro dočtete. Je to jeden z lidí, který svou práci i život zasvětil tomuto kraji. Sepisuje zajímavé knihy o životě kdysi převážně německým obyvatelstvem osídleného koutu země. Vypravit se s ním na výlet znamená vidět Krušnohoří zcela jinými očima.

Mnozí z nás si vybaví třeba poutavý kriminální seriál Rapl v první i v druhé řadě. Temný odstín, který mu filmaři dali, se v myslích neznalých přenáší i na Krušné hory. Přitom v létě na Ryžovně (hlavně neříkejte „Rýžovna“), kde před vysídlením su-



Hrázděná stavba v horském areálu Lesná je novostavba. Slouží jako muzeum života a práce krušnohorských obyvatel v dávných dobách, najdete tu původní předměty z jejich již neexistujících domovů.

detských Němců stávala živá ves a kde se také nacházela ponurá chalupa, v níž hlavní postava Rapla v podání Hynka Čermáka žila, to dokáže ve slunci pěkně pálit a barvami to jen hýří. Kriminalistova „barabizna“ je tady jedna z asi deseti zbylých a obývaných staveb. Ale i Raplův

dům už přestavují v duchu současné horské moderny, takže po detektivní romantice a ponurosti ani vidu, ani slechu.

Na konci války tu žilo kolem 550 lidí, výhradně Němců, v současné restauraci Ryžovna byla škola pro sto dětí, které zvládal jeden jediný učitel,

což je užitečná informace pro současné pedagogy... Při pěším, ale i cyklopohybu se vyplatí předem zkoumat, kam šlápnete. Hlavně mimo značené trasy a chodníčky to nemusí být vždy bezpečné. Nikdy totiž nevíte, jestli nejste právě v místech některé z desítek zmizelých obcí,

osad a samot a nepropadnete se do starého sklepa nebo studny. To se nedávno stalo v jiné zmizelé obci Jelení, kde do studny „zahučel“ kůň. Mějte také na paměti, že Krušné hory jsou hustě poddolované, v tom mohou bez obav soupeřit s ostravskou uhelnou pánví. **PAVEL HRABICA**



Ačkoli Krušné hory sousedily před rokem 1989 s „bratrskou“ NDR, byly zhusta posety pohraničními útvary. 4x METRO



Málokdo umí o Krušných horách vyprávět jako Štěpán Javůrek.



Na knihy si dávali ve středověku pozor, raději je uvažovali na řetěz. V Latinské knihovně v suterénu jáchymovské radnice jich mají hodně.

INZERCE



Máme pro vás recept na nízké doplatky

S každým receptem přijďte rovnou k nám. Naši lékárníci vám nabídnou výhodnou alternativu předepsaného léku.*



*V závislosti na individuálním posouzení lékárníka, aktuálních skladových zásobách a dalších okolnostech.

Dr.Max+

VŽDY NABLÍŽKU



V budoucnu se chtějí experti projektu Chytřej výčep v rámci snižování spotřeby vody zaměřit na mytí sklenic či například cestu piva ze skladu k výčepu. PLZEŇSKÝ PRAZDROJ

Pivovary myslí i na přírodu

Radegast chce zadržet v krajině více vody, než sám spotřebuje. Prazdroj zase vyvinul úspornější chladič pro hospody.

České pivovary krácejí k udržitelnosti a zároveň se snaží šetřit životní prostředí. Aktivní je v tomto ohledu nošovický Radegast. Ten plánuje zadržet v krajině do roku 2030 více vody, než sám spotřebuje. Svého závazku chce dosáhnout například výstavbou či obnovou tůň v lesích po celé zemi. Do projektu investoval přes osm milionů korun.

Šetření vodou a péči o vodní zdroje se pivovar zabývá dlouhodobě. Za uplynulých 15 let dokázali v Nošovicích technologickými úpravami snížit spotřebu vody v pivovaru o 44 procent. S hodnotou 2,29 hl vody na 1 hl vyrobeného piva nyní patří mezi nejlepší na světě. Český průměr je 3,4 hl vody na 1 hl piva.

Další oblastí, na kterou se pivovar v rámci šetření vodních zdrojů soustředí, je snižování spotřeby vody při pěstování surovin. Jedním z výsledků této snahy je projekt Odolchmel, jehož cílem je vyšlechtit nové odrůdy chmele s mnohem vyšší odolností vůči suchu než ty tradiční. Radegast z nich uvařil várku piva Rezist. Tu mohou lidé ochutnat například na festivalu Colours of Ostrava či na právě probíhající Rock for People.

Cestou šetření energií se pro změnu vydal Plzeňský Prazdroj. Ten vyvinul ve spolupráci se společností Sinop CB nový a úsporný systém chlazení piva, u kterého očekává třetinovou úsporu elektriny. „Data nám potvrdila, že nejvíce elektřiny se spotřebuje v chladičích systémech, které jsou energetickým centrem každého výčepního pultu,“ říká Jakub Zaoral, vedoucí projektu Chytřej výčep z Prazdroje. Nový chladič nyní experti instalují v prvních deseti hospodách v Česku. Jeho výhodou je mimo jiné to, že ho lze využít i ve stávajících výčepech.

MAREK HÝŘ

ŠETŘIT PŘÍRODU JDE I DÍKY RECYKLOVÁNÍ

Tuzemské pivovary pomáhají životnímu prostředí také svými obaly.

- Například rodinný pivovar Bernard využil staré reklamní bannery a vyrobil z nich chladič tašky na nápoje. Uvnitř je místo pro šest lahví nebo pětilitrový soudek piva. Izolace z termomateriálu udrží obsah chladný i několik hodin. „Po odstranění billboardů jsme viděli tu hromadu materiálu a bylo nám líto, že by měl skončit bez dalšího využití v odpadu. Kolegyně přišla s nápadem užít z něj termotašky. Našli jsme firmu, která je schopna houževnatou plachtu zpracovat, a tašky jsou na světě,“ popsal vznik chladičích tašek manažer nákupu pivovaru Lukáš Zavadil. Znovupoužití starých

billboardů není v pivovaru jediným nápadem tohoto druhu. **Nové uplatnění tu mají třeba použité kartony.** Nadrcené ve skartovači slouží jako výplň krabic, ve kterých odchází zboží z pivovarského e-shopu.

- Pivovar Svijany zase místo smršťovací plastové fólie **balí plechovky s pivem do papírové náhrady.** Takzvaný TopClip dokonce získal ocenění Obal roku Světové obalové organizace za rok 2022.

- Mnoho pivovarů také už nějakou dobu pivo vůbec **neprodává v PET lahvi.** Do těchto obalů už se nestáčí například Gambrinus, Radegast, Kozel, Prímus nebo Klasik.

MAH

PENNY.

OD ČTVRTEK DO STŘEDY
13. 6. – 19. 6. 2024

XXL



SÝR EIDAM 30%
PLÁTKY XXL BONI*
400 g
100 g 12,48 Kč

400 g

JEDINEČNÁ
NABÍDKA

49,90



ČERSTVÁ
VEJCE
VELIKOST M*
30 ks
1 ks 2,33 Kč

M 30

3
BALNÍ
OSOBA/DEN

JEDINEČNÁ
NABÍDKA

69,90



SLUNEČNICOVÝ
OLEJ PENNY*
5 l | 1 124,98 Kč
■ 124,90 Kč

5 l

124,90

JEDINEČNÁ
NABÍDKA



VINUM REGUM*
Merlot, Chardonnay
5 l | 1 135,98 Kč | ■ 189,90 Kč

5 l

179,90

JEDINEČNÁ
NABÍDKA



TOALETNÍ PAPIR WIPPY*
bílý | 3vrstvý | 16 rolí
1 role 5,62 Kč | ■ 89,90 Kč

3

3

16x

89,90

JEDINEČNÁ
NABÍDKA



KEŘÍKOVÁ
RAJČATA
volná
cena za 1 kg

21,90
59,90

63%

BROSKVE
balené
1 kg

39,90
59,90

33%

ilustrační foto

■ 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. *Takto 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.

Jan Bobrovský: Být gamer už není stigma

Kde jsou ty časy, když si vývojáři videoher museli na všechno přijít sami – od napsání programu až po jejich vydání. Jak vznikly legendy jako Dungeon Master, Lemmings, Doom nebo GTA? Kdo je vymyslel? A čím vynikaly?

V knize 50 let videoher, která navazuje na loňskou publikaci O hrách a lidech z dílny časopisu Level, se vrátíte do doby odvážných pionýrských programátorů těchto kultovních titulů. Kniha mapuje příběhy 109 herních legend, na nichž vyrůstaly takřka dvě generace mladých lidí, pro které se hry staly stejně důležitou součástí kulturního rozhledu jako filmy, knihy nebo komiksy. Jan Bobrovský z marketingového týmu Xzone, který knihu vydal, vypráví o tom, jak se změnil český gamer, a vzpomíná i na legendární souboje fanoušků herních časopisů Level a Score.



Jan Bobrovský z marketingového týmu Xzone

3x XZONE

50 LET VIDEOHER

Kniha mapuje příběhy legendárních her.

- Každé hře je věnován prostor 4–10 stran zahrnujících zajímavá fakta z vývoje hry, původní rozhovory s jejich tvůrci a zhodnocení dopadu a vlivu dané hry na celou branži.
- Součástí knihy jsou také velké screenshots z her a obrazoví průvodci.
- Publikace navíc obsahuje několik rozevíracích „oltářových“ stran pro vytvoření panoramatického efektu.
- Více najdete na webu www.xzone.cz.



Ukázka z knihy

Kniha mapuje příběhy 109 legendárních videoher. Jak dlouho vznikala?

Dalo by se říci, že dvacet let, vzhledem k tomu, že příběhy her vychází z textů, které byly otištěny v magazínu Level od roku 2004. Když však tohle pomíneme, tak autorský tým, v čele s Pavlem Dobrovským, nad knihou strávil dlouhé měsíce plánování a pak velmi intenzivní měsíc editorských a grafických prací. Bylo to něco jako extrémně dlouhý poslední den před uzávěrkou časopisu. Moc mě těší, že probdělé noci autorů jsou na knize opravdu vidět a čtenářům se tak dostalo do rukou něco unikátního.

Žádné nové texty tedy ne-vznikly?

Většina textů je převzata z časopisu, významně rozšířena a doplněna podle nových informací, které se během let k dané hře nastřádaly. Třeba k české klasice Mafia jde ale o nový text. Kniha obsahuje také specialitu v podobě několika otevíracích stran, takzvaných oltářů, s originálním obsahem. Z nich máme velkou radost.

Přiblížil byste klíč k výběru obsažených videoher?

Kniha si nebrala za cíl obsáhnout všechny zásadní hry za uplynulých padesát let. Její výběr spíše ukazuje postupný vývoj od dřevních začátků v jednoduché bitové grafice

až po vizuálně i narativně komplexní hry nedávných let. Čtenář tak na první pohled vidí ten obrovský kus cesty, kterým si videohry prošly. Samozřejmě nechybí ani několik českých her, které se buď prosadily ve světě, nebo posunuly svůj žánr.

O knihu byl obrovský zájem, první vydání se rychle vyprodalo. Čemu to přispíváte?

Tak velký zájem nás samotné překvapil. Kniha vyšla ve zvýšeném nákladu oproti první Level knize O hrách a lidech. Přesto byla týden po vydání pryč a přidávali jsme dva dotisky. Je vidět, že českých knih o hrách je stále velmi málo, a 50 let videoher navíc nemá svým rozsahem a provedením v Česku obdobu. Jak název knihy napovídá, hraní videoher je tu s námi už nějaký ten pátek. Hráči dospívají, stárnou a často se vrací ke hrám, u kterých vyrůstali. Je to stejná nostalgie jako u oblíbené hudby nebo filmů. Člověk rád vzpomíná a obklopuje se tím, co ho utvářelo.

Jaký byl váš podíl na knize konkrétně?

V Xzone zařizují vydání, výrobu a prodej knihy. Rozhodli jsme se zde vynechat běžné síť knihkupectví, které ke knihám přistupují příliš jako ke spotřebnímu zboží. U nás bereme 50 let videoher jako hráčský artefakt, který si čtenář nadšeně vystaví na polici a při každé vhodné příležitosti se k němu bude vracet.

Co chystáte dál?

Třetí kniha magazínu Level o českých hrách už je v procesu, její tvorba ovšem bude o něco delší a letošní rok nestihne. Nevychází totiž z článků, ale půjde o kompletně nový text. Mezitím ovšem chystáme jiné novinky, které potěší starší i současné hráče. První kousek představíme ještě v červnu a půjde o lokalizační velmi oblíbené zahraniční knihy.

V devadesátých letech byly na trhu dva herní časopisy, Level a Score. Pamatujete na to dvojvládí?

Až moc dobře! Věčný boj fanoušků každé redakce je už dneska legendární a vlastně také dost úsměvný. Devadesátá léta a přelom tisíciletí byly zlatou érou herních časopisů a hráči je hltali, ať už doma měli herní zařízení, nebo ne. Stačilo jen číst recenze, studovat obrázky a z člověka byl hned největší znalec ve třídě. Osobně jsem vždy patřil k týmu Level, který mi přišel serióznější a jehož redakce mi více přirostla k srdci. Tehdejší dobové texty obou časopisů však dnes spíše jen pobaví a fungují hlavně jako nostalgický výlet do mládí. Dnes už médium dospělo a o hrách se píše na úplně jiné úrovni. Věřím, že dobrým příkladem jsou právě Level knihy.

Jak se od té doby změnil typický český gamer?

Rekl bych, že český hráč samotný se zase tolik nezmě-



Obálka knihy

nil. Změnila se doba a tím způsob, jakým hry i informace o nich konzumuje. Hlavním zdrojem informací už dávno nejsou tištěné časopisy a netrpělivě očekávané recenze velkých hitů. Stejně jako si počítačový hráč už málokdy zajde pro svou novou hru do kamenného obchodu. Obzvláště druhá část mě jako zástupce herního obchodu a fanouška her v krabičce mrzí. Nemá ovšem smysl vzpomínat na zlaté krabičkové časy a je nutné prostě věci dělat jinak. Dobrou zprávou je, že se stárnoucí generaci hráčů už hraní videoher přestalo být ve většinové společnosti nějaké stigma. Nastupující rodiče už jsou sami často hráči, a tak názor „z toho jednou vyrostete“ už našťástí mizí. Hry jsou přijímány stejně jako jakýkoli jiný komiček, který nejen baví, ale také rozšiřuje obzory a nutí přemýšlet.

PETR HOLEČEK

NALÉHAVÉ!

ZPRÁVA NA POSLEDNÍ CHVÍLI

1000 BALENÍ PŘÍPRAVKU OPRAVUJÍCÍHO SLUCH ZA 49 KČ!

Máte horší sluch? Jste unaveni z hučení v uších?
Vyzvedněte si přípravek na zlepšení sluchu v hodnotě ~~12 000 Kč~~ za 49 Kč -
kdo dřív přijde, ten dřív mele!

ŘÍKÁME VÁM, že byl právě spuštěn Celostátní program regenerace sluchu, který poskytuje 1000 balení formule pro zlepšení sluchu a zpomaluje proces hluchoty - za pouhých 49 Kč! Akce je poháněna speciální dotací autorizovaného prodejce, který poslal 1000 balení formule přímo do tří evropských zemí - od nynějška jsou k dispozici a vydávány i u nás na níže uvedeném telefonním čísle. Zavoláním si nyní můžete vyzvednout originální kúru na podporu sluchu v tržní hodnotě 12 000 Kč.

Taková příležitost se už nikdy nebude opakovat!

Slyšíte lépe: silněji, hlasitěji a výrazněji

Inovativní přípravek vyvinutý na výzkumném pracovišti ve Stockholmu pomáhá rozšířit rozsah slyšení jasných a zřetelných zvuků bez složité léčby. S jeho pomocí začíná ztráta sluchu u mnoha lidí ustupovat a sluch se zlepšuje již v první polovině domácí neinvazivní terapie. Co to pro vás znamená?

- Snížení a zostření zvuků z okolí
- Zmírnění hučení v uších, pískání, dunění a hučení v uších
- Rozšíření slyšitelného rozsahu zvuků
- Snížení ztráty sluchu a **prevence hluchoty**
- Zlepšení kvality slyšených zvuků
- Jasnější slyšení šepotu, vzdálených zvuků a zvuků zezadu

VZOREC NOVÉ GENERACE pro omlazení sluchu

Koncentrovaný přípravek může pomoci snížit pokročilé poškození sluchového nervu a obnovit výborný sluch i u lidí, kteří se potýkají s příznaky hluchoty. Pokud tedy vy nebo někdo z vašich blízkých používá rádio a televizi stále hlasitěji, musí žádat lidi, aby se opakovali, nebo se potýká s přetrvávajícím praskáním, skřípáním a hučením v uších - nečekejte déle. Tento přípravek **obnovuje normální vedení sluchových podnětů** - a nyní se vám může dostat do rukou za pouhých 49 Kč a osvobodit vás od poruch sluchu.

Už žádný tinnitus nebo ztráta sluchu

„Jedná se možná o nejmodernější metodu opravy sluchu, s jakou jsme se kdy setkali. Nevyžaduje složité kroky, je dokonce intuitivní. Snižuje

ztrátu sluchu, posiluje sluch, rozšiřuje rozsah slyšení a osvobozuje lidi všech věkových kategorií od mučivého hučení v uších - její účinnost je výjimečná,” potvrzuje odborník MedicReporters.

**Získejte vzorec, který obnoví váš silný sluch
ZA 49 KČ – dříve, než vás ostatní přeběhnou!**

ZAVOLEJTE NYNÍ: 296 330 866

Poznámka: Program obnovy sluchu se již nebude opakovat - tato nabídka je jednorázová a již nikdy nebude spuštěna za tak výhodných podmínek. Výrobce poskytuje 1 000 balení pro rychlé zesílení sluchu a snížení hluchoty za 49 Kč - bez jakýchkoli skrytých poplatků, drobného tisku nebo certifikátů. NEPROPÁSNEJTE SVOU ŠANCI!

Pokud:

- jste se narodili po roce 1927
- žijete v České republice alespoň 3 měsíce

...pak máte nárok na posílení sluchu za 49 Kč! Formule pro zlepšení sluchu! Můžete si být jisti, že vám zajistí NEJLEPŠÍ SLUCH VE VAŠEM ŽIVOTĚ. Budete schopni slyšet i ty nejtíší zvuky silněji, jasněji a bez zkreslení, snížíte ztrátu sluchu, hučení v uších, zalehlé uši, podrážděnost a bolesti hlavy - znovu získáte schopnost slyšet šepot a vzdálené zvuky a budete schopni sledovat rozhovory ve velkých skupinách, slyšet zpěv ptáků nebo praskání dřeva na ohništi.

Zahraniční prodejny byly bleskově vyprodány a zájemci o tento průkopnický přípravek volají na infolinku každou minutu. Nenechte se předběhnout - zavolejte si o balení nejsilnějšího posilovače sluchu za 49 Kč - TEĎ!

ZÍSKEJTE ZNOVU DOKONALÝ SLUCH

Žádejte o přípravek za 49 Kč: 296 330 866

Prvních 1000 lidí, kteří zavolají na uvedené číslo, obdrží přípravek za 49 Kč.

DŮLEŽITÉ: 1 osoba může obdržet 1 balení přípravku. Nabídka platí do: 05.07.2024

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

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

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

Obyvatelé a architekti o Kampě

Rekonstrukce parku v centru by mohla začít v roce 2025.

Beseda o revitalizaci parku Kampa přilákala desítky zájemců do Saly Terreny, kde Terezie Radoměřská, starostka městské části Praha 1, a Kateřina Klasnová, místostarostka městské části Praha 1 pro životní prostředí, představily plány na jemné

úpravy parku s důrazem na zachování jeho charakteru. Dvouhodinové diskusi předcházela procházka parkem s architektkou Magdalenou Kurfürstovou.

„Domluvili jsme se, že nebudeme prosazovat žádné velké změny. Půjdeme opatrnými kroky,“ okomentovala chystanou revitalizaci starostka Terezie Radoměřská. „Chceme, aby se na Kampě dál báječně žilo, aby byla vřídlným místem ve dne i v noci

a aby nám tu všem bylo dobře. Pokud se nám podaří udržet, případně trochu vylepšit to, co je dobré, a odstranit to, co dobré není, dosáhneme svého. Stojíme o to, aby se nejednalo o nějakou aktivitu shora, ale abychom se k výsledku dopracovali společnými silami, se všemi, co tu žijí, se všemi, kterým na Kampě záleží,“ dodala.

Její slova potvrdila místostarostka Kateřina Klasnová: „My, co tady bydlíme,

máme Kampu rádi takovou, jaká je. Chceme zachovat její specifický charakter. V centru města není moc míst, kam bychom utíkali před davy turistů, kde bychom se cítili jako doma. Vzhledem k tomu, že Kampa takovým místem je, byla bych moc ráda, aby to projekt revitalizace respektoval.“

V diskusi byla následně probírána všechna témata, která považují obyvatelé a návrhové týmy této části centra me-

tropole v souvislosti s obnovou parku za důležitá – zeleně, cesty, vodní a herní prvky, psy, bezpečnost či kulturní akce. Nejvíce se debatovalo o páteřní cyklostezce procházející parkem, respektive o soužití pěších a cyklistů, kteří tudy projíždějí.

Podle Klasnové by rekonstrukce mohla začít už v roce 2025. V plánu je také revitalizace Nosticovy zahrady, kde jsou cestičky v nevyhovujícím stavu. **MET**

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 %

KRÁTCE

Odborníci na kryptoměny

Do Prahy se sjeli významní představitelé světové kryptoměnové scény. V Letňanech začal druhý ročník konference BTC Prague, která potrvá do zítra. Zúčastní se okolo 170 řečníků a téměř 90 firem. Na akci dorazí na 8500 návštěvníků. Oznámili to organizátoři. Vystoupí mimo jiné spoluzakladatel společnosti MicroStrategy Michael Saylor, vývojář a generální ředitel Blockstreamu Adam Back nebo zakladatel a ředitel platební platformy Strike Jack Mallers. Přítomni budou čeští a slovenští experti na bitcoin Marek Palatinus, Pavol Rusnák, Josef Tětek, Juraj Bednár nebo Lea Petrášová.

Dostal trest 17,5 roku

Ivan Pašku, který ubodal řidiče Boltu na pražském sídlišti Černý Most a odjel s jeho autem, si odpyká 17,5 roku ve vězení. Trest mu včera pravomocně potvrdil pražský vrchní soud. Součástí verdiktu je také vyhoštění z Česka na neurčitou dobu a povinnost zaplatit pozůstalým odškodné 1,4 milionu korun. Mladík z Ukrajiny se k předem naplánovanému činu přiznal, ale nedokázal vysvětlit, proč jej spáchal. Předseda odvolacího senátu Jiří Lněnička připomněl, že do trestu je zahrnuto i předchozí mladíkovy odsouzení za krádež a poškození cizí věci. **ČTK**

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

Tyňštně nad Orlicí
AGRICO, s.r.o., Voklík 976,
tel.: 731 443 979

Jičín
AB PROFI 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., Hořícká 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



Stopy po okupačních kulkách a také vlajkodržáky na Letné

Už se vám stalo, že chodíte některými místy v Praze desítky let a až poté objevíte něco, co vás hodně překvapí?



V případě tohoto příspěvku platí více než kdy jindy, že opravdu je nutné zvednout hlavu nejen od displeje telefonu, ale ještě ji nasměrovat co nejvíc nahoru.

Muzeum opravili, na dům asi zapomněli

Nedávno se na internetu na facebookových stránkách věnovaných Praze objevil záběr z Vinohradské ulice. Kdosi tam umístil fotografii domu kousek nad rozhlasem, na jehož fasádě jsou dodnes patrné stopy po kulkách sovětských samopalů a kulometů ze srpna 1968. Otisky dávné okupace Československa tam zůstaly i přes snahu tehdejšího režimu zahladit stopy fyzické i psychické. Na rozdíl od také blízkého Národního muzea, kde je dal normalizační režim pečlivě opravit a až po nedávné rekonstrukci historické stavby je na fasádě restaurátoři zase obnovili jako memento.

Na další zajímavost narazíte na třídě Milády Horákové. Budete-li například čekat na tramvaj v zastávce Kame-



Pohled na dům na rohu třídy Milády Horákové a Haškovy ulice od tramvajové zastávky Kamenická

4x METRO

nická (směrem k Letné), podívejte se pozorněji na rohový dům s ulicí Haškovou. Na obou rohových zdech jsou držáky na vlajky. Ty nejsou ničím mimořádným, uvidíte je kolem vchodů u mnoha domů v Praze. Kupodivu nebyly na nich už mezi válkami, později se ale namnožily, protože pravidelné oslavy všemožných socialistických a so-

větských výročí mezi lety 1948 až 1989 vyžadovaly, aby lid dával najevo vděčnost, úctu a loajalitu vyvěšením československé a sovětské vlajky. Nebo alespoň vlajky rudé. Ta sovětská se věšivala kupodivu i na 28. října, byť se jednalo o čistě domácí záležitost. Podle dobové interpretace však vznik Československa v roce 1918 souvisel s re-



Lidé většinou držáky na vlajky na rohu domu nevnímají. Kuriozitou je jejich počet, domy je obvykle mívaly a mívají jen u vchodu.

volučními aktivitami dělníků a rolníků a byl i odezvou VŘSR.

Kolem Husáka a pak honem domů

Držáky na vlajky ovšem pocházejí na zmiňovaném domě z dob, kdy se nahoře na Letenské pláni odehrávaly nejen mohutné vojenské přehlídky s komunistickými pre-

zidenty v „maršálských“ uniformách, ale hojně let i oslavné 1. máje, kde titíž prezidenti nebo generální tajemníci předčítali sáhodlouhé projevy o nedostižných úspěších.

Třída Milády Horákové (tehdy Obránců míru) byla vyústěním těch masových průvodů, na jejím začátku někde na Letenském náměstí stávaly nákladáky, kam manifestující vraceli transparenty a mávátka. Někteří je ale stačili bez ladu a skladu odhodit hned, jak prošli kolem tribuny s Husákem (stával na Spartě, téměř na stejném místě, odkud v listopadu a v prosinci 1989 Václav Havel a další bořili definitivně komunismus).

Jiní je ale zanechávali až níž, právě na oně třídě pojmenované kdysi po mírových obráncích. Ta byla pochopitelně také ovlajkována jako celé město, ale málokde tak hustě jako asi onen dům, na němž dodnes zůstaly držáky vlajek.

PAVEL HRABICA



Pozůstatky po střelbě na fasádě domu na Vinohradské třídě



Nečekaný čínžák najdete mezi magistrálou a Italskou ulicí. V srpnu 1968 tu probíhaly nejdramatičtější okamžiky okupace.

INZERCE



ASCOFFIN® Energy drink
Doplněk stravy s cukrem a sladidlem

Obsahuje kofein **90 mg** v denní dávce, taurin, vitamíny B₃, B₅, B₆ a B₁₂ - 10 sáčků



ASCOFFIN® drink
Doplněk stravy se sladidlem

Obsahuje kofein **70 mg** v denní dávce, jód, vitamíny B₂, B₃ a B₆. Šumivý nápoj v prášku s příchutí citrону - 10 sáčků



www.bio-medica.cz


99 Radujeme se ze života66

Zažij sílu inspirace.

Téma ženské zdraví nabízí jedinečnou příležitost k objevení vaší ženské síly a nalezení souladu s hormonálním cyklem. V dm najdete celou řadu produktů a skvělé tipy, které mohou přispět k větší fyzické i psychické pohodě - od specifické péče o pokožku až po superpotravinu. Načerpejte co nejvíce inspirace.

Zjistit více:



 Moje dm-app
 dm.cz

99 Udržujeme se v rovnováze 66

My ženy se inspirujeme navzájem
dm.cz/zenskezdravi



waterdrop
microdrink
s příchutí černý rybíz
a černý bez
12 ks

189 Kč

15,75 Kč za 1 ks

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 19.10.2023 189 Kč



Chilly
ciclo
ubrousky na intimní
hygienu
12 ks

64⁹⁰ Kč

5,41 Kč za 1 ks

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 07.11.2023 64,90 Kč



Značka **dm**

Ivorell
neperlivá voda
1 l

21⁹⁰ Kč

2,19 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 09.01.2024 21,90 Kč



BIO

VEGAN

Značka **dm**

dmBio
jáhlové vločky
500 g

62⁹⁰ Kč

12,58 Kč za 100 g

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 04.01.2024 62,90 Kč
28.01.2020 64,90 Kč



VEGAN

Značka **dm**

Mivolis
tablety
Magnesium 500+
a vitamíny B
doplňěk stravy
30 ks

77⁹⁰ Kč

2,60 Kč za 1 ks

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 02.01.2024 77,90 Kč
12.08.2022 79,90 Kč
27.11.2020 89,90 Kč



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Dětský balet Praha vzdá Popelkou hold Harapesovi



V představení se objeví i Alexandr Katsapov.

V neděli předvede uskupení Dětský balet Praha v Divadle na Vinohradech premiéru baletu Popelka. Celé představení bude věnováno památce Vlastimila Harapse, který s ním byl roky úzce propojen a byl i jeho patronem. Na konci večera proběhne malé rozloučení a vzpomínka na tohoto významného umělce, který nás nedávno opustil.

Diváci se zaposlouchají do hudby Sergeje Prokofjeva a budou moct sledovat mladé tanečnický, kterých v prostředí pohádkové scény, nádherných a stylových kostýmech a pestrobarevných projekcích vystoupí více než sto padesát.

V představení se objeví i několik tanečních hvězd. V roli macechy diváci uvidí Alexandra Katsapova, emeritního prvního sólistu a současného baletního mistra Baletu Národního divadla. Popelka, princ, zlá macecha i závistivé sestry ožijí v pohádkovém představení v choreografii ušité na míru tomuto souboru a interpretům podle původní choreografie Fredericka Ashtona a anglického Královského baletu v Londýně.

Dětský balet Praha má za roky své existence široký repertoár. I přesto se letos rozhodl sáhnout po zcela novém kusu, kterým je právě Popelka. Původně se touto premiérou chtěl pouze rozloučit s končící taneční sezonou, situace se ale vyvinula jinak.

„Nikdo ještě donedávna netušil, že se mladí tanečníci budou muset s těžkým srdcem rozloučit také se svým dlouholetým patronem a mentorem, panem Vlastimilem Harapesem, který nedávno po těžké nemoci zemřel,“ říká vedoucí souboru Veronika Zídková.

Premiéra Popelky tak bude mít smutný podtón. „Na konec večera si soubor připravil malé rozloučení a vzpomínání na Vlastimila Harapse, který bude mladým umělcům opravdu chybět,“ dodává Zídková. Rozlučkovou část večera bude moderovat Karel Voříšek, mezi diváky zasednou mnozí Mistrovi přátelé i spolupracovníci.

Vlastimil Harapes představením tohoto souboru pravidelně propůjčoval svůj hlas pro roli vypravěče. Popelka neměla být výjimkou. **MET**

Celé představení Popelka bude věnováno památce Vlastimila Harapse (vpravo). V kostýmech a pestrobarevných projekcích vystoupí více než sto padesát dětí.

DĚTSKÝ BALET PRAHA

INZERCE



REPOLAR
PHARMACEUTICALS

Zdravé nehty bez plísňě

Vyzkoušejte léčivý přírodní pryskyřicový lak Abicin® 30%

- Snadné použití
- Aplikace 2x týdně

Dostupné v lékárnách

Zdravotnický prostředek s označením CE, čtěte pečlivě příbalový leták

www.repolar.cz



1000 mil československých

V pražské Opletalově ulici za účasti prezidenta Petra Pavla včera odstartovala jízda historických automobilů 1000 mil československých. Na start se postavilo 120 veteránů. Soutěž obnovuje tradici stejnojmenného dálkového závodu mezi Prahou a Bratislavou, který byl pořádán Autoklubem Republiky Československé ve 30. letech 20. století. Cíl závodu bude zítra mezi 17. a 19. hodinou před budovou Národního technického muzea v Praze na Letné.

ČTK



Hubnutí 21. století: nikdo už nechce pilulky na hubnutí a čaje

Poříd'te si ho za 0 Kč!
Volejte: 296 183 029

Tato náplast odstraní 2,5 kg břišního tuku za 72 hodin

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

Zcela nepostřehnutelný, neviditelný pod oblečením, tenký a diskrétní - a zeštíhlí vás o 2,5 kg za pouhých 72 hodin! Inovativní náplast napuštěná těmi nejučinnějšími látkami na hubnutí - včetně přírodního extraktu ze štikozubce z pobřeží karibského ostrova Martinik. Zde je průlom v hubnutí, který ukončil zlaté časy výrobců zastaralých fit čajů. **VEZVEDE SI HO, DOKUD JE JEŠTĚ K DISPOZICI, ZCELA ZDARMA!**



Zhubla jsem 19 kg
- žádné oběti a žádné jo-jo

Nemyslela jsem si, že shodit roky nadváhy může být tak snadné! Náplasti jsem si aplikovala každý den a... udělaly pro mě všechno! Získala jsem díky nim ploché břicho bez tukové pneumatiky, „ukrojila“ jsem 11,5 cm z obvodu pasu a vyrysovala jsem si výraznou linii pasu. Zeštíhlily mi stehna a odstranily z nich celulitidu. Z 91 kg jsem se dostala na 72 kg, aniž bych se nějak extra snažila!

To zcela mění všechna dosud známá pravidla hubnutí. Hubnoucí náplasti hubnou přímo přes kůži - působí přímo na podkožní tukovou tkáň a snižují její tloušťku až o 50%! Spalují tuk rovnoměrně, zplošťují břicho a zeštíhlují pas až o 4 cm týdně. **Odstraňují tukové „boky“ v pase, povislé pánve na pažích a záhyby na zádech.** Odstraňují nahromaděnou vodu, zeštíhlují obličej a celou postavu NON STOP, uvolňují účinné látky 24 h/7. Žádná jiná metoda hubnutí vám nedá takové výsledky. Vyzkoušejte ji okamžitě, protože **právě byla zpřístupněna ZDARMA.**

BEZ OMEZENÍ

Zhubněte 5,5 kg za 10 dní a zmenšíte obvod stehna o -4 cm.

„Přípravek na hubnutí z karibských ostrovů je dlouho očekávanou úlevou pro ty, kterým se již léta nedaří zhubnout, bojují s opakovaným přibýváním na váze „ze vzduchu“. Zeštíhlující výtažky z náplasti pronikají přímo do podkožní tukové tkáň a nemišrně ničí tukové buňky, takže si přestanete ukládat tuk do zásoby. Již 1. den zhubnete 1,5 kg a zbavíte se vodnatých otoků, přičemž se váš metabolismus zrychlí až o 270%!



Lukáš Péro,
odborník na výživu

DOKONALÉ TĚLO

štíhlé - pevné - vyrysované tělo
ZA POUHÝCH 10 DNÍ!

→ Nalepte si náplast

→ Zhubněte -2,5 kg za 3 dny

→ Získejte ploché břicho

→ Oblečte si o 2 velikosti méně

→ Hubněte dál, žádné počítání kalorií a žádný jo-jo efekt!



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

Nezabraly na vás záračné čaje na hubnutí, fit-batony a potraviny v prášku, které tak horlivě propagují celebrity na internetu? Jen vaše peněženka zhubla na po sobě jdoucích léčících? Není divu, protože průmysl hubnutí už léta „nežije“ z těch, kteří zhubnou - ale z těch, kteří se stále snaží zhubnout. Je to jednoduché - čím častěji se vracíte pro další kouzelné čaje, tím větší zisk mají. A ve vás s každým dalším neúspěšným pokusem rostete frustrace a chcete zhubnout ještě víc... je to začarovaný kruh!

Prof. Jasper Brown našetří vysvětluje, jak z něj ven: *na trh se konečně dostaly náplasti na hubnutí s 99,7% účinností, které vytvarují a zeštíhlí vaši postavu o 2,5 kg za 3 dny - trvale a bez rizika jo-jo.*

BANÁLNĚ JEDNODUCHÉ HUBNUTÍ

Rekordmani zhubli 15 kg za jeden měsíc!

Nezáleží na tom, kolik kilogramů musíte shodit. Nezáleží na tom, jak jste k nadváze přišli, jak dlouho s ní bojujete nebo zda máte genetické sklony k přibírání. Jedno je jisté: čím dříve použijete první hubnoucí náplast, tím dříve uvidíte v zrcadle štíhlejší, krásnější a pevnější tělo. Snadno zhubnete 5 kg za 10 dní, vaše břicho bude plošší, stehna štíhlejší, z obličeje zmizí dvojité brada a vaše dříve gelovitá kůže bude vypnutější a pevnější. Testy prokázaly: až 99/100 uživatelů náplasti zhublo 2,5 kg během prvních 3 dnů. Za 4 týdny 52 % z nich zhublo více než 15 kg, potvrzuje profesor Brown. Za pár dní budete i vy měnit oblečení o 2-3 čísla menší a spálíte tu třesoucí se břišní pneumatiku, kterou tak nenávidíte! Nikdy to nebylo jednodušší!

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

Neplýtvajte už časem ani penězi, kterými si namastíte kapsy výrobců čajů, pilulek, semínek a prášků. Tentokrát důvěřujte odborníkům - vědcům a odborníkům na výživu, ne obchodníkům. Vaše tělo se vám odvděčí zefektivněním, o 270 % rychlejším metabolismem cukrů a tuků a štíhlejší postavou každý den, což pocítíte ze stále volnějšího oblečení.

Skončí frustrující výkyvy hmotnosti, návaly hladu, pocity marnosti a neustálé podráždění. Začne nová etapa vašeho života, v níž získáte **fenomenálně štíhlou postavu, štíhlý pas, pevná stehna bez celulitidy, štíhlý obličej a načrtnuté klíční kosti. Zvednuté hýždě, svůdně štíhlá ramena a ploché břicho. Za pouhé 3 dny zhubnete -2,5 kg - máte o to postaráno.**

Doporučení oficiální zdravotnické organizace. Záruka profesora Jaspера Browna:

Hubnutí nemá nic společného s utrácením peněz. Nemusíte nic utrácet, abyste vyzkoušeli inovativní náplasti zdarma a zjistili, jak rychle zhubnete. Za 10 dní zhubnete až 5,5 kg a v pase až -11 cm. Budete jíst, co vám chutná, bez obav z jo-jo efektu. Náplast zabrání přibírání na váze a bude vás hubnout den po dni - dokud nedosáhnete vysněné postavy.

Zavolejte a vyzvedněte si náplasti na hubnutí za 0 Kč.

BEZ JAKÝCHKOLIV SKRYTÝCH POPLATKŮ a zhubněte 2,5 kg za pouhé 3 dny!

Prvních 100 lidí kteří zavlaží do 05.07.2024 r., obdrží 100% náhradu výrobce.

Zavolejte: 296 183 029

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



Desítky instalací lákají do ulic

Festival Landscape oživí uměleckými díly Prahu na několik týdnů.

Letošní festival Landscape přinese do Prahy přes tři desítky dočasných architektonických a uměleckých instalací, které budou na Žižkově a v části Malešic k vidění do konce září. Patří mezi ně například altán na Jarově, kladina na radničním dvorku Prahy 3 nebo skateboardová rampa za Nákladovým nádražím Žižkov (NNŽ).

Festival přinese i výstavy a další doprovodný program, akci dnes večer zahájí koncert Vladimíra 518 a DJ Mika Trafika. Akce se koná pojednání a veškerý program je zdarma.

Podtitulem letošního ročníku je Cesta z města a jeho

tématem je dočasné využití především zanedbaných míst jejich obyvateli a komunitami. To podle organizátorů může hrát důležitou roli při diskusích o tom, jak je využívat trvale.

„Může tak vzniknout neformální městská laboratoř a experimenty prověřující úspěšnost různých způsobů využití, které propojí urbanismus, developerskou sféru, umění, aktivistické skupiny a nejšířší veřejnost,“ vysvětlil ředitel festivalu Dan Merta.

V Praze 3 a ve spolupráci s její radnicí se letos festival koná poště. Jeho centrem bude stejně jako v minulosti areál Nákladového nádraží Žižkov, které leží na trase festivalu mezi dolním Žižkovem a Malešickým lesem, podél nějž organizátoři akce instalace rozmístili.

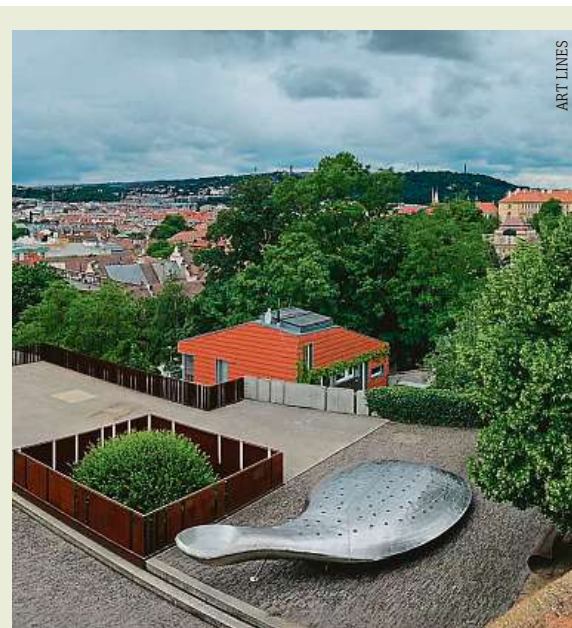
„Řada umělců poukazuje na místa, která třeba v tu da-

nou chvíli neplní tu svoji funkci,“ řekl místostarosta Prahy 3 Pavel Dobeš. Dodal, že radnice se pak na rozvoj míst může zaměřit, jako se to stalo třeba v případě Tachovského náměstí nebo parku Vítkov.

Kromě instalací jsou součástí festivalu také výstavy, které budou k vidění v prostorách NNŽ. Jednou z nich je prezentace vítězů a finalistů Evropské ceny za městský veřejný prostor pořádané Centrem současné kultury v Barceloně.

Další výstavy se zaměří na skateboardové parky v České republice a Evropě, dětská hřiště nebo investiční projekty radnice Prahy 3. Festival nabídne i kolekci fotografií veřejných toalet v tokijské čtvrti Šibuja. Dále jsou na programu festivalu konference, komentované procházky či workshopy s architekty a umělci.

ČTK



ART LINES

10 let Sculpture Line

Původně pražský festival Sculpture Line se během dekády proměnil ve významný mezinárodní sochařský projekt, do kterého se zapojují desítky renomovaných a začínajících umělců z Česka i zahraničí. Nejinak tomu je i letos. Mezi instalace, jež v Česku můžeme zhlédnout, patří díla Jana Kaplického (na snímku jeho dílo Acquae), sira Anthonyho Cragga, Alexandry Koláčkové, Lukáše Raise, Jakuba Flejšara či Michala Gabriela.

MET

INZERCE

Ústecký kraj se mění na filmářský region

Ústecký kraj nabízí filmářům možnost získat prostředky k tvorbě z nového dotačního programu s názvem Filmové vouchery v Ústeckém kraji z Operačního programu Spravedlivá transformace. Alokace programu je obrovská. Do filmového průmyslu míří v regionu skoro 50 milionů korun.



Letos se na Ústecku natáčí film Tichá pošta, který bude mít v kinech premiéru v únoru 2025. V jedné z hlavních rolích diváci uvidí Matěje Hádku.



Záběry do filmu Tichá pošta vznikaly také v sousedním Karlovarském kraji.



Momentálně se v regionu natáčí pod režisérskou taktovkou Petra Zelenky seriál Limity. Foto: Miroslav Kučera

Otevírání kraje filmářům není novinkou. Ústecký kraj nabídl již v minulosti dva menší dotační tituly na podporu audiovizuální tvorby. Teď se ale jedná o částku desetina-sobně vyšší, celkem je k dispozici 46 728 971 Kč.

„Nejde jen o podporu kultury a filmové tvorby, uvědomujeme si i ekonomický přínos filmových štábů regionu. Produkce během samotného natáčení v kraji utrácí za služby jako je catering, ubytování, ostraha, zábory veřejných prostranství, pronájem lokací, často samozřejmě využívají i místní komparzisty a také další profese. Škála služeb je opravdu pestrá a všechny prostředky míří přímo do regionu,“ vysvětluje náměstkyně hejtmanky pro kulturu a cestovní ruch Jiřiny Řehákové.

Právě očekávaný ekonomický přínos regionu byl jedním z kritérií, proč byly Filmové vouchery začleněny jako jeden ze za-

střešujících projektů Operačního programu Spravedlivá transformace, který spadá do gesce Ministerstva životního prostředí.

„Uhelné regiony se kvůli odklonu od těžby potýkají s různými negativními dopady. Operační program Spravedlivá transformace přináší významné prostředky na jejich přeměnu na konkurenceschopné regiony, které staví na inovacích, moderních technologiích a minimalizují negativní dopady na životní prostředí. Ústecký kraj vsadil mimo jiné na podporu filmového průmyslu. Audiovizuální tvorba splňuje klíčové parametry, je rychlá, vyžaduje specifické know-how i technologie. Zároveň se jedná o „čistý“ průmysl, může tak být v Ústeckém kraji důležitou částí jeho budoucí nízkouhlikové ekonomiky. Jsem proto rád, že jsme filmáře a tím i tento region a jeho obyvatele mohli podpořit 50 miliony korun,“ říká ministr životního prostředí Petr Hladík.

„Ústecký kraj je prvním krajem, který rozhodl o poskytnutí prostředků z Operačního programu Spravedlivá transformace pro filmový průmysl realizovaný v Ústeckém kraji,“ zdůrazňuje radní Iva Dvořáková, která má v Ústeckém kraji tento operační program na starost.

Téměř 50 milionů korun je tak připraveno na výrobu a postprodukci tří typů audiovizuálních děl. Výzva je otevřena projektům pro online a televizní vysílání, celovečerní hrané filmy a také dokumenty. Filmáři si mohou žádat o prostředky od 3. června 2024 průběžně do roku 2027 nebo do vyčerpání finanční alokace. Maximální podpora na projekt se pohybuje od 1 do 3,5 milionu korun dle typu projektu. Podmínkou poskytnutí dotace je realizace výdajů v Ústeckém kraji vč. vynaložení vlastních prostředků filmových produkcí. Všechny poskytnuté prostředky se tedy musí utratit v regionu.

Dotační program je otevřen také tzv. servisním produkcím, které zajišťují výrobu zahraniční tvorby v Česku.

Ústecký kraj má pro filmáře výhodu díky své blízkosti vůči Praze. Filmové štáby tak mohou maximálně využít natáčecí den i v případě kdy se např. herci musí vracet k dalším povinnostem, jako je divadlo nebo dabing. Dalším přínosem je fakt, že v Ústeckém kraji lze nalézt téměř jakýkoliv kulisy pro filmový příběh. Nabízejí se lokace od krásných krajinných celků, památek, lidové architektury až po až po bizarní lokace brownfieldů a architektury tzv. sorely.

Jedním z aktuálně realizovaných děl v regionu je seriál Limity v režii Petra Zelenky pro ČT. Jeho natáčení se téměř celé do Ústeckého kraje přesunulo právě díky novému dotačnímu titulu.

www.kr-ustecky.cz

EXTRA VÝHODNÁ NABÍDKA! ZA POUHÝCH
Kloubní stabilizační ortéza 49 Kč!

Trápí vás bolesti ▶ kolen ▶ krku ▶ kyčlí?

PŘEKONEJTE PŘETRVAJÍCÍ BOLESTI SVALŮ A KLOUBŮ DO 48 HODIN

Obvyklé metody již nepomáhají při zhoršené bolesti kloubů? Znemohňují vám ztuhlá záda narovnat se a vrzání kolen vám ztěžuje každý krok? Je čas na **CELKOVOU** obnovu kloubního aparátu. Objednejte si telefonicky **mast proti bolesti za 0 Kč** a získáte kloubní stabilizační ortézu za pouhých 49 Kč! Již za 5-7 dní dáte sbohem bolesti kloubů, křupání v kostech, nepohodlí a omezenému pohybu.



KROK 1:

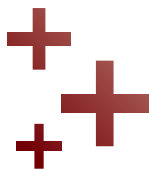
Anestetická mast –
hřeje a zmírňuje bolest kloubů již po prvním použití

Vývoj v medicíně přináší stále přesnější a cílenější řešení osteoartrózy, jejichž použití může účinně zastavit a dokonce zvrátit revmatické a degenerativní změny kloubů - což donedávna nebylo možné bez chirurgického zákroku. **Jednou z nejúčinnějších metod, která byla letos schválena k prodeji široké veřejnosti, je zklidňující hřejivá mast, která je až z 99,5 % účinná při zmírňování bolesti kloubů.**

Až 26 účinných látek pro úlevu od bolesti a zánětu

Koncentrovaná mast se špičkovými výtažky s analgetickými, protizánětlivými, antiseptickými a protikrevácími účinky je v současnosti přípravkem číslo 1 na:

- ✓ „Vypnutí“ bolesti kloubů a svalů do 48 hodin
- ✓ Úleva od ztuhlosti páteře, kolen, kyčlí, ramen, loktů a zápěstí
- ✓ **Zvýšení pohyblivosti kloubů až o 75 %**
- ✓ Odstranění vrzání a *poskakování* v kolenou
- ✓ Odstranění otoků, necitlivosti kloubů, svalových křečí a neuralgie
- ✓ Uvolnění svalů a odstranění napětí v těle



Od té doby, co přidávám tuto mast do hřejivých koupelí, už nepocítuji bolesti zad, „křupání“ v kloubech a neustálou ztuhlost krku. Je to, jako by mi někdo sundal z těla dvacetikilové závaží.

Zdenka, 57 l.



KROK 2:

Stabilizační ortéza – podpora kloubů,
která posiluje páteř a kolena 24 h/7

Terapeutická stabilizační páska je ortopedickým objevem roku* (*uděluje se v Ženevě od roku 2021) - doplňuje účinek hřejivé masti a posiluje regenerační procesy kloubní chrupavky. Použití obou metod současně urychluje vyplnění defektů na povrchu kloubu až 7krát - umožňuje tak spojit prvky kloubní chrupavky, šlach a vazů bez chirurgického zákroku.

Pouze nyní – při objednání hřejivé masti **ZDARMA** obdržíte originální 800 Gaussovou stabilizační ortézu s magnety **JEN ZA 49 Kč!**

Objednejte si telefonicky a získáte balíček
dárkových předmětů! Ortopedická kloubní ortéza
JEN ZA 49 Kč!

296 183 126

Zdravotnické organizace potvrzují:

199/200 lidí se po kombinaci hřejivé masti s magnetickou ortézou zbavilo bolesti kolenních kloubů za méně než 30 dní.



KOLENNÍ ORTÉZA ZA 49 CZK!

Zavolejte si o hřejivou mast zdarma + stabilizační ortézu za pár drobných!



VYUŽIJTE MIMOŘÁDNOU NABÍDKU

296 183 126

Prvních 100 lidí, kteří zavolají do 05.07.2024, obdrží od **PRODUCENTA 100% REFUNDACI.**

A stabilizační ortéza s magnety za 49 Kč **PLATÍ PRO PRVNÍCH 100 VOLAJÍCÍCH.**

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

Bud'te trendy s Les Mills

Už vás nebaví klasická cvičení? Nechte se inspirovat k plnění vašich fitness cílů pomocí nejpopulárnějších nových tréninků současnosti.

Letošní fitness trendy nabízejí široký výběr možností pro každého, kdo hledá nový a efektivní způsob, jak zlepšit svou kondici a zdraví.

Les Mills: inovativní a dynamické lekce

V popředí fitness novinek stojí skupinové cvičení Les Mills. Vybrat si přitom můžete hned z několika druhů. Pokud si chcete vyzkoušet klasický balet v moderní podobě, zajděte si na lekci Les Mills Barre, kde vytvarujete a zpevníte svaly. „Na lekci se provádějí klasické baletní pozice mixované se skvělou a motivující hudbou. Cvičení je perfektní kombinací

cardia a síly,“ říká Matěj Ptáček, trenér fitness sítě Form Factory. Pro získání pevných břišních, zádočných a hýžďových svalů je ideální lekce Les Mills Core, kde se používá odporová guma, závaží a cvičí se i s vlastní vahou.

Hledáte-li cvičení, kde budete potit krev, zvolte Les Mills Grit Athletic – vysoce intenzivní intervalový trénink, kde se střídají krátká kola vysoce intenzivního cvičení s pauzami pro zotavení. „Pomocí lavičky v kombinaci s cviky s vlastní vahou a ostatními vícerozměrovými sporty pro kondiční trénink zvýšíte sílu, rovnováhu, koordinaci, flexibilitu, rychlost a výbušnou sílu,“ popisuje Ptáček. Máte na cvičení omezený čas? Zajděte si na Les Mills Sprint. Během pouhých 30 minut odjedete vysoce intenzivní intervalový trénink, při kterém se k dosažení rychlých výsledků využívá indoor kolo.

BodyPump: skupinový silový trénink plný motivace Zpestřete si klasický trénink v posilovně zařazením silové

skupinové lekce (patří rovněž do skupiny Les Mills), kde vás k lepšímu výkonu motivuje už samotná hudba. „Při BodyPump trénujete všechny hlavní svaly pomocí velké činky s lehkou až střední zátěží. Společně s hudbou vás instruktor provede bezpečným tréninkem a poskytne vám motivaci k dosažení rychlejších výsledků, než jakých byste dosáhli sami,“ říká fitness trenér Ptáček.

BodyBalance: jóga trochu jinak

Do skupiny Les Mills se řadí i cvičení BodyBalance, které je zaměřené na zlepšení rovnováhy, flexibility a síly pomocí cviků inspirovaných jógou, taj-či a pilates. Hlavními benefity tohoto typu cvičení je, že vás zanechá silnými, pružnými a soustředěnými. „Učítíte opravdovou rovnováhu tělem a duší. Ať už máte s jógou nějaké zkušenosti, či teprve začínáte, nebo hledáte cvičení, které doplní váš trénink, BodyBalance je skvělou volbou,“ doporučuje trenér.

Pound: zábavná a energetická lekce plná hudby

Chodíte rádi na koncerty? Pak vás skupinová lekce Pound inspirovaná nakažlivým a energickým hraním na bicí, kde procvičíte celé tělo, naprosto pohlít. Místo poslouchání hudby se sami stanete její součástí. Užijete si kardio, kondiční i posilující trénink s prvky jógy a pilates. Na lekci se používají lehce vážící bubenické paličky speciálně navržené pro cvičení.

RPM: moderní verze klasického cyklingu

Ať už si chcete zpestřit klasickou jízdu na kole v terénu, využít lekce v případě nepříznivého počasí, nebo prostě jen zkusit něco nového, RPM je správná volba. Tato moderní verze klasického cyklingu, kde si sami kontroluje intenzitu, představuje zábavnou lekci ve skupině, při které vás doprovází moderní hudba a můžete spálit až 675 kalorií. Jak ale trenér Ptáček dodává, hlavní je, aby vás vybrané cvičení bavilo. **MET**

INZERCE

Korunka

50 MEGA

A hned!

Los s **NEJVYŠŠÍ** hlavní výhrou v historii.

Jen u Korunky.



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

NATIVE

ADVERTORIAL

Dobrodružná výprava plná dobré nálady

Dobrodružnou výpravu za pokladem připravila pražská holešovická tržnice jako nový doprovodný program interaktivní výstavy Lovci znaků. Ta představuje mladým lovcům historii a zajímavosti ze světa písma a lidské komunikace. Na malé objevitele ale nyní čeká další výzva! Vydat se na úkolovou stezku s cílem najít ztracené Žezlo dobré nálady. Stezka je součástí vstupního na výstavu, nebo si ji lze zaplatit samostatně v pokladně v hale 17. Na dobrodružnou misi se návštěvníci vydají s Johankou, milovnicí knih a starověkého Egypta, která celou úkolovou stezku provádí. Společně s dětmi se snaží přijít na kloub záhadě ztraceného žezla v areálu tržnice. Při úspěšném vyluštění čeká na jejím konci na každého sladké překvapení. Na stezku se lze vydat až do konce srpna každý všední den od 9 do 18 hodin, o víkendech a svátcích od 10 do 18 hodin. Tedy v časech, kdy je otevřená i výstava Lovci znaků. **MET**

Vyšší státní příspěvek

Chcete si navýšit vlastní příspěvek na penzijní spoření, abyste od 1. července 2024 dosáhli na vyšší státní příspěvek? U Allianz penzijní společnosti to můžete udělat přes web Allianz.cz/penze-zmeny. On-line si můžete zkontrolovat například také datum, od kterého máte nárok na starobní důchod, a to na portálu České správy sociálního zabezpečení. Pokud vás od nároku na důchod dělí zhruba deset let a více, máte ještě dost času na přechod ze starých a méně výkonných transformovaných fondů na účastnické fondy v doplňkovém penzijním spoření. To by vám mělo umožnit lépe zhodnotit vložené peníze. Nejste si jistí, zda je pro vás tato změna vhodná nebo potřebujete jakoukoli radu k penzijnímu spoření? Odpovědi najdete na webu Allianz.cz nebo se obraťte na specialisty na obchodních místech.



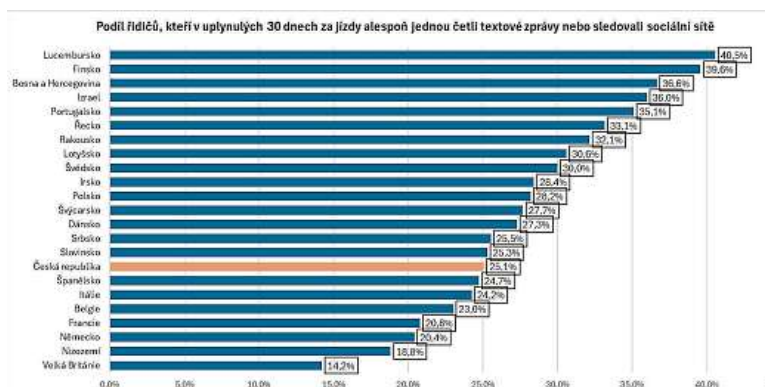
ALLIANZ

Řídí a sledují sociální sítě

Nehodovost v důsledku nevěnování se řízení loni vzrostla o 16 procent.

Čtvrtina českých řidičů přiznává, že při řízení čte textové zprávy nebo sleduje sociální sítě. Dopravní experti však odhadují, že k tomuto nešvaru se přiznalo méně lidí. Přitom nevěnování se řízení je v Česku nejčastější příčinou nehod. Loni v jeho důsledku došlo k o 16 procentům více karambolů než v předchozím roce. Od ledna tohoto roku lze za držení telefonu nebo ji-

ného hovorového nebo záznamového zařízení udělit ve správním řízení sankci až 10 tisíc korun a čtyři body. Během uplynulých tří let došlo na pozemních komunikacích v České republice k 50 003 dopravním nehodám, kdy se řidiči plně nevěnovali řízení vozidla. V důsledku těchto nehod bylo 165 osob usmrceno, 505 osob těžce zraněno a 7311 osob zraněno lehké, socioekonomické ztráty dosáhly téměř 53 miliard korun. Vyplývá to z dat webové aplikace Dopravní nehody v ČR, kterou ze zdrojových dat Policie ČR provozuje a měsíčně aktualizuje Centrum dopravního výzkumu. **MET**



INZERCE



Bojuje proti bolesti bez prášků!

Biomagnetický Náramek proti bolesti s turmalínem a germaniem je nejsilnější zbraň proti bolesti!



Japonská technologie

Výkonné neodymové biomagnety s celkovým výkonem **2000 Gs!!!**

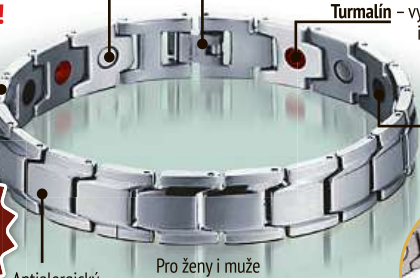
Nastavitelný obvod

Turmalín - vyzařuje analgetické infračervené záření a terapeutické záporné ionty

Odolné proti poškrábání a postřikání

Germanium - hluboce okysličuje a čistí tělo

Pro prvních 20 rychle volajících **0 Kč!**



Antialergický rám z nerezové oceli

Pro ženy i muže

Plná 360° ochrana - terapeutické kameny na každém článku náramku

2v1 - ionoterapie a magnetoterapie:

- ✓ Reguluje krevní tlak a práci srdce
- ✓ Uvolňuje, odstraňuje únavu
- ✓ Odstraňuje nespavost a migrény
- ✓ Zvyšuje imunitu
- ✓ Zklidňuje příznaky astmatu a alergií
- ✓ Odstraňuje bolesti kloubů
- ✓ Snižuje hladinu cukru a cholesterolu

Po stovky let se v Japonsku kúra germaniem a turmalínem používá k boji s různými neduhy, jako jsou migrény, degenerace, poruchy krevního oběhu a nespavost. V tomto případě kúra silovými kameny je posílena silnými neodymovými biomagnety, které vytvářejí energetické pole pokrývající celé tělo. Účinek kamenů se zvyšuje až 5x, díky čemuž bolest zmizí o 89% rychleji!

Náramek pohlcuje a vybijí statickou energii, která je příčinou bolesti, a obnovuje přirozenou iontovou rovnováhu v celém těle. Iontová rovnováha funguje pro každého, bez ohledu na věk, pohlaví nebo závažnost onemocnění.

Chcete-li žít bez bolesti, posílit své tělo a zlepšit krevní oběh, vyzkoušejte Biomagnetický ionizační náramek proti bolesti hned teď! Pouze pro 20 lidí. Jen do 17.06.2024

296 849 788

Po-pá 8:00-20:00, so-ne 09:00-18:00, běžný místní hovor

PLAY

Převaláci

„Prostě je uspíte, nacpete do bedny a pak zas vypustíte, ne?“ zeptala se mě jedna známá. Možná před lety jsem měl o reintrodukcii koní Převalského do volné přírody podobnou představu. Nyní, když jsem na vlastní oči viděl, co všechno to obnáší, jsem nebyl s to jí odpovědět. V prvé řadě se podívejme na samotného koně Převalského. Poslední divoký kůň světa. Žádný Kladrubák. Představte si spíš kopavou a kousavou zebra.

Žádný Kladrubák. Představte si spíš kopavou a kousavou zebra.

Dále výběr místa. Najít v jejich domovské Střední Asii prostor bez domestikovaných zvířat, kde je dostatek vegetace, vody či infrastruktury – dost na to tam koně dopravit a dost málo na to je uchránit například před pytláky – je klíčové. Co paraziti, choroby? Vyhrabou si v zimě potravu zpod sněhu? Zformují stádo? Na místě koně stráví rok v aklimatizačních ohradách, kde je monitorují vědci. A co samotný transport? Jsou potřeba bedny na míru, ve kterých koně musí kvůli cirkulaci krve stát. Žádné uspání a probuzení. Opatrná sedace a neustálý dozor veterináře během 33hodinové cesty. Koně přepravují letouny Armády ČR, takže vedle týmu Zoo Praha jsou v pozoru desítky vojáků. Dále novináři sledující celý transport: bez podpory a povědomí veřejnosti bychom nikdy neuspěli. Mám vůbec začínat a byrokracií? „Máš pravdu, prostě je nacpeme do bedny a někde je vypustíme,“ směju se a v duchu se klaním před všemi, díky nimž se ještě nedávno v přírodě vyhynulý druh prohání po krajině svých předků Mongolsku a nově i v Kazachstánu.

FILIP MAŠEK
MLUVČÍ ZOO PRAHA



@mojemetro



„Zdravím celou redakci Metra, všimla jsem si, že se v novinách objevují fotografie převážně z Prahy, tak zkusím změnu a pošlám tak trochu jiný pozdrav z Plzně,“ uvádí Petra Mrzenová. Svůj milý mail uzavírá slovy: „Mějte se parádně, bavíte mě. Jo a vtipy s bublinou jsou boží!“

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

ŘEŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: LORETA

LUŠTĚNKA

Doplňte podle legendy vodorovně a svisle stejná slova. Tajenka je vodorovně i svisle.

1. zhroucení
2. nepodlehnutí
3. tajenka
4. patřící Aleně
5. měděnka
6. táborník (hovor.)

		1	2	3	4	5	6
1							
2							
3			R				
4							
5							
6							

TĚŽKÝ ŽIVOT KNIHOMOLŮ #15

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



Zmizí běžné brýle z trhu?

MULTIFOKÁLNÍ BRÝLE

pro dalekozraké s novou optickou technologií

Už nemusíte přepínat!

Dokážete s brýlemi číst pouze knihy a noviny, zatímco textové zprávy nebo text na obrazovce počítače jsou již rozmazané? Používáte několik brýlí: jiné na čtení, jiné na počítač a jiné na mobilní telefon?

K normálnímu fungování už nepotřebujete 2 nebo 3 brýle. Nemusíte si neustále sundávat jednu a nasazovat druhou. Rovněž není nutné vyměňovat brýle za nové, protože se vaše zraková vada po roce opět změnila.

Nyní můžete mít **JEDNY chytré multifokální brýle** – na všechno! Mít je znamená:

- ➔ **snadno si přečtete noviny, knihu, jídelní lístek** v restauraci, vyluštíte křížovky
- ➔ můžete pohodlně **sledovat televizi** na blízko i na dálku
- ➔ můžete **snadno číst SMSky** bez namáhání očí, bez ohledu na osvětlení, počasí
- ➔ budete moci **číst zprávy na počítači**, aniž byste unavili oči
- ➔ okamžitě **navlečete jehlu, opravíte řetězky, nalakujete nehty**



Navlékání jehly



Drobný tisk



SMS zprávy



Obrazovka počítače

Multifokální čočky se přizpůsobí vaší zrakové vadě

Automatické zaostřování od +0,5 do +2,5 dioptrií

Lehké a odolné rámy se silnými závěsy

Všestranné klasické obruby pro každý obličej

JEDNY pro všechno!

Přizpůsobí se vzdálenosti a vaší zrakové vadě a vy uvidíte vše ostře a jasně.

- ➔ budete si moci přečíst i **velmi malé písmo** v příbalovém letáku, protože brýle mají vestavěnou funkci automatického přiblížení

2.5
2.0
1.5
1.0
0.5



„Učím matematiku ve škole. Při výuce musím používat knihy i počítač. Měla jsem tedy 2 brýle, které jsem si neustále sundávala a nasazovala – jednou jedny, jednou druhé.

A to vše bez návvětv u očního lékaře, bez utrácení spousty peněz v oční optice a bez zdlouhavého seřizování!

Je jedno, zda máte +2,5 dioptrie, +2 dioptrie nebo třeba jen +0,7 dioptrie. Jakmile si je nasadíte, **inteligentní multifokální brýle** se přizpůsobí vaší zrakové vadě – každému oku zvlášť – a vy hned uvidíte vše jasně. Jak je to možné?

Tajemstvím těchto úžasných brýlí je **nová technologie multifokálních čoček Flexi Vision**. Přestože zvenci tyto čočky vypadají jako běžné dioptrické brýle, mají zcela jinou konstrukci. Jsou prstencového tvaru a mají vestavěné různé optické mohutnosti, které jsou rozmístěny soustředně od nejslabšího po nejsilnější. Díky tomu vaše oko, pracující s vaším mozkem, za pouhých 0,14 milisekundy zachytí správné zaostření a přizpůsobí jej obrazu, který vidíte. Proto – bez ohledu na vaši vadu zraku a rozdíl mezi jedním a druhým okem – vidíte vše jasně z místa. A můžete snadno číst všechno: malý nebo velký tisk z blízka i z dálky.

Paní Marcela z Prahy vypráví, jak jí multifokální brýle změnila život:

A víte, když se soustředíte na děti ve třídě, často se vám to plete. Neustále jsem si měnila brýle a děti se mi smály. Ale multifokální brýle mě od tohoto trápení zachránily. Nosím je pořád a vidím fenomenálně na všechno: ať už je to na tabuli, v knize, když kontrojuj úkoly dětí a pracuji na počítači. A také to ušetří spoustu peněz, protože nemusíte chodit každého půl roku k očnímu lékaři.“

Pokud se chcete jednou provždy zbavit problémů se zrakem, poříďte si **multifokální brýle s novou technologií Flexi Vision!** Nyní můžete mít jedny univerzální brýle na všechno: na čtení, šití, manuální práci, rybaření, sledování televize i chytrý telefon. Proč utrácet stovky korun za nové brýle? Jedny multifokální brýle vyřeší všechny vaše problémy se zrakem!

Ale tím to nekončí! Tyto brýle **nejenže okamžitě zaostří obraz**, na který zaostříte zrak. Díky speciální flexibilní konstrukci čoček a začlenění více optických mohutností neunavují oči a „neztužují“ váš zrak jako běžné brýle. Při jejich nošení nejsou oční svaly napjaté (jako u běžných brýlí), ale uvolněné. Výsledkem je, že se váš zrak uvolní a časem selepší. A nemusíte vůbec měnit brýle za nové!

Multifokální brýle se přizpůsobí každé situaci, každému světlu a vzdálenosti – protože čočky Flexi Vision úzce spolupracují s Vašimi očima a okamžitě reagují na vaše potřeby.

Proč utrácet peníze za několik brýlí? Proč se unavovat, ničit si zrak a přepínat? Poříďte si **JEDNY multifokální brýle na všechno!**

Čtěte, sledujte televizi, používejte počítač a chytrý telefon

Pouze do 17.06.2024 můžete využít **SPECIÁLNÍ AKCI!**
Zavolejte nyní a získáte **originální multifokální brýle Flexi Vision!**

Pospěš si! Akce platí **pouze pro prvních 130 osob**. Brýle obdržíte poštou (v řádně zabezpečeném obalu), nemusíte nic platit předem – až při převzetí zásilky.

TEĎ -70%!

tel. 555 441 591

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

Flexi Vision Technology

ZDRAVÉ OČI

Záruka Spokojenosti



Teď pouhých ~~1520 Kč~~
459 Kč



SUDOKU: DALŠÍ NAJDETE NA WWW.SUDOKU.CZ

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

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



POČASÍ

DNES	ZÍTRA	NEDĚLE	PONDĚLÍ
19/23 °C	23/27 °C	21/25 °C	24/28 °C

Teplotní rekordy: ↓ 5,5 °C (1874) ↑ 33,2 °C (1930) 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>20.15 Doktor Martin 2 (6) Tajemný dům v Beskydech. Seriál (ČR/SR, 2015). Hrají: M. Donutil, J. Čvančarová, N. Lichý, G. Marcinková</p> <p>21.10 Všechnopárty Zábavná talk show Karla Šípa</p> <p>22.05 Hercule Poirot X Záhada Modrého expresu. Detektivní seriál (VB, 2005). Hrají: D. Suchet, J. D'Arcy, G. Rylanceová</p> <p>23.40 Komisař Montalbano Krimiseriál (It., 2008)</p> <p>01.35 AZ-kvíz tentokrát s Fortunou</p>	<p>20.00 Mužská záležitost Krimithriller (Fr., 1981). Dva muži, jedna žena a zločin. Hrají: J.-L. Trintignant, C. Brassieur, P. Kerbrat, J. Carmet. Režie N. Ribowski</p> <p>21.45 Zločiny mužů Akční thriller (USA/VB/Mex., 1983). Zabíják ve výslužbě se mstí za vraždu starého přítele. Hrají: Ch. Bronson, T. Saldanová, J. Maher, J. Ferrer. Režie J. L. Thompson</p> <p>23.15 Uvnitř SS</p> <p>00.00 Konec války v barvě (4/5) Bezpodmínečná kapitulace</p>	<p>20.20 Jurský svět: Zánik říše Akční sci-fi film (USA, 2018). Na ostrově Isla Nublar se probudila tamní sopka a dinosaurům už podruhé v dějinách hrozí vyhynutí... Hrají: B. Dallas Howardová, Ch. Pratt, J. Goldblum, T. Levine. Režie J. A. Bayona</p> <p>23.00 Čtyřlístek na krku Komedie (USA, 2012). Letité manželství Petea a Debbie stojí na pokraji zhroutení. Hrají: P. Rudd, L. Mannová, M. Apátowová, I. Apátowová</p> <p>01.45 Kriminálka Miami VIII (1) Krimiseriál (USA, 2009). Hrají: D. Caruso, A. Rodriguez</p>	<p>20.15 Máme rádi Česko Zábavný pořad Máme rádi Česko opět prověří nejen znalosti diváků, ale především vědomostí českých celebrit. Co všechno vědí o České republice? V roli kapitanů se opět proti sobě postaví Jakub Prachar a Vojta Kotek. Dále účinkují R. Genzer, P. Vondráček, Besky – V. Danišová, O. Veselý, R. Bakalář a E. Maximová</p> <p>22.05 Máme rádi Česko</p> <p>23.50 Ano, šéfe!</p> <p>00.55 Policie v akci Čtyři případy, čtyři lidské osudy</p>	<p>18.00 Top 4 Óčko chart První čtyři místa v hitparádě diváků Óčka</p> <p>18.15 Óčko hity Klipy nonstop</p> <p>19.00 Party ride Příprava na dnešní mejdán</p> <p>21.00 O Black Party Hip hop a r&b party</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</p>

” Abych se
před dcerou
nemusela
stydět.

“

Jana, 58 let

Každý z nás
měl jiný důvod.
Jaký bude ten váš?



vasduvod.cz

Přidejte se i vy mezi více než
500 000 bývalých kuřáků,
kteří odložili cigarety
a udělali změnu.

Nejlepším způsobem, jak snížit zdravotní rizika spojená s užíváním
tabákových a nikotinových výrobků, je úplně přestat tabákové
výrobky a výrobky s obsahem nikotinu užívat.

Skutečný spotřebitel,
který byl za svou účast
v kampani odměněn.

UNSMOKE
YOUR WORLD


PHILIP MORRIS ČR

87letá bylinkářka nejoblíbenější ženou v Litvě!

Díky její bylinné kúře **ZHUBLY** již tisíce lidí!

Přetisk článku, který vyšel v litevském časopise „Sveikas Gyvenimas“ (Zdravý život)



Paní Faustina
(87 l.) Litva

Paní Faustina žije v litevském regionu Samogitia. Místní obyvatelé jí říkají „babička“. Když se zeptáme, kde babička Faustina bydlí, každý hned ví, koho má na mysli, a ukáže, o který dům se jedná. Poklidný život staré ženy se změnil před rokem. Najednou se stala slavnou a rozpoznatelnou. Přicházejí jí navštěvovat tisíce lidí. Nejen z Litvy. Vždyť **obezita je označována za epidemii 21. století** a vše nasvědčuje tomu, že **babička Faustina našla způsob, jak se s ní vypořádat!**

Jako dítě zažila Faustina velkou tragédii

„Narodila jsem se v malé vesnici. Bylo nás doma sedm. Měla jsem bratra a pět sester, byla jsem nejmladší. V té době dcery potřebovaly věno, aby si mohly najít manžela. Naši rodiče si s tím dělali starosti už od mládí. **Ale nemuseli, protože se ukázalo, že věno nebude potřeba...**“ – vzpomíná babička se slzami v očích.

„Válka vypukla, když mi byly tři roky. Lidé mi moc nevěří, ale já si pamatuji skoro všechno, skoro od narození. **Vždycky jsem byla taková jiná...** A na vypuknutí války si taky pamatuji! V roce 1941 nás, Litevce, začali Rusové deportovat na Sibiř. Přišli i do naší chalupy. Moji rodiče nechtěli dům opustit, byla to země našich předků. **Nakonec odvedli mého bratra a tátu za chalupu a zastřelili je.** Maminku a starší sestry chytily a já jsem utekla někam do kouta. Pamatuji si to, jako by to bylo včera! Chytil mě ruský voják, **podívala jsem se mu přímo do očí a on...**

zbledl, pokřičoval se a utekl!

„Tehdy jsem pochopila, že jsem jiná, že je ve mně nějaká síla... Vojáci mě, pětiletou, nechali v tom domě samotnou, i když maminka plakala a křičela.

Moje matka a sestry se z exilu nikdy nevrátily. Teta a strýc se mě ujali ze sousední vesnice,

a když mi bylo 16 let, vrátila jsem se do opuštěné chalupy své rodiny. Zde jsem od té doby žila. Nikdy jsem se neprovdala. **Hospodařím sama, protože mi lidé od mládí pomáhají výměnou za věštění a bylinky.** Dávají mi peníze, nosí mi jídlo, něco pro mě v chalupě udělají.

Opakuji vám, že jsem jiná! **Podívám se lidem do očí a všechno už vím.** Znam jejich smutky, radosti i nemoci. Dříve ke mně lidé chodili častěji pro věštby, četla jsem jim z očí a z rukou. Ale jednou za mnou přišla mladá žena a já jsem viděla, že jejího třiletého syna si má Bůh vzít. Nevěděla jsem, jestli jí to mám říct, nebo ne... Nakonec jsem to neudělala. Stalo se přesně to, co jsem předpověděla, a už jsem nechtěla věstit. **Už se věnuji jen bylinkám, protože vím, které jsou na co.**

Před více než rokem za mnou přišla dcera mé sestřence. Jmenuje se Inga. Když jsem ji viděla naposledy, byla ještě malá holčička, a tady přišla ta žena. Hodně přibrala! Je známo, že nejdůležitější je srdce člověka, ale viděla jsem, že

už teď váží tolik, že je to pro její zdraví nebezpečné!

Rozplakala se a řekla, že má problémy se štítnou žlázou, a proto přibírá na váze, protože tolik nejí. A také byla nedávno těhotná a kila jí přibývala. Bála se, že se už manželovi nebude líbit. **Znam bylinky, po kterých se hubne.** Ví, jak je kombinovat a jak je podávat. Takovou směs jsem pro Ingu připravila.

Asi po měsíci, možná po dvou, byla ještě štíhlejší než před těhotenstvím. Pak za mnou přišly Ingiiny kamarádky, které také potřebovaly zhubnout. Dávala jsem jim tuto směs. No, a zpráva se roznesla! Přicházeli za mnou další a další lidé. A to ženy i muži. Nebyl klid!“

O bylinné kúře sestry Faustiny na hubnutí se dozvěděla **profesorka diabetologie, autorka knihy „Obezita je nemoc“, která vy-**

Inga Saszenko před a po vyzkoušení bylinné kúry babičky Faustiny



PŘED POUŽITÍM

PO POUŽITÍ

šla v roce 2019. Profesorka se už léta snaží najít něco, co by pomohlo milionům lidí, kteří bojují s obezitou. V tisku a na internetu se začaly objevovat zmínky o babičce Faustině, za kterou jezdili lidé z celé Litvy. Profesorka si k babičce Faustině zajela pro její proslulou bylinnou směs. Po jejím vyzkoušení provedla její výživová poradkyně testy s 68 lidmi s různými typy obezity. Všichni z nich, zcela bezpečně pro jejich zdraví

za 1,5 měsíce zhubli 16 až 27 kilogramů!

Profesorka popsala bylinnou kúru babičky Faustiny v několika vědeckých časopisech a nyní se snaží, aby byla široce dostupná. Profesorka dietetiky je přesvědčena, že tato **dosud neznámá starší žena vytvořila převratnou kúru, která by mohla západní společnosti zbavit metly obezity.** Babička Faustina byla v Litvě nominována na „Ženu roku 2022“.

„Jsem ráda, že si ode mě recept vzala jedna paní dietoložka a že půjde do světa, protože už nemám sílu denně se věnovat tolika lidem. **Bůh žehnej všem!**“ – končí rozhovor sestra Faustina s námi.

Začala distribuce **kúry na hubnutí podle receptu babičky Faustiny.**

Zatím ve 13 evropských zemích včetně České republiky. Díky grantu z Evropského fondu pro boj s obezitou vám můžeme nabídnout **130 balení kúry zcela ZDARMA!**

ROZHODUJÍCÍ JE POŘADÍ PŘIHLÁŠEK.



Zavolejte prosím
na číslo:

296 330 795

(Po-pá 8:00-20:00, so-ne 9:00-18:00,
běžný místní hovor)

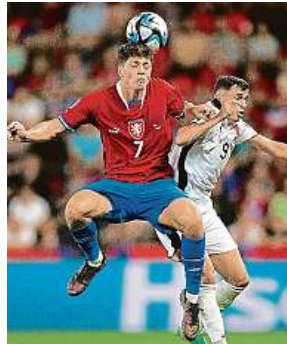


Fotbalové Euro začíná. Češi si na start počkají

Den před startem mistrovství Evropy a pět dnů před úvodním zápasem s Portugalskem odcestoval český fotbalový národák do Hamburku.

Bez obránce Ladislava Krejčího, který dojednává svůj přestup ze Sparty do španělské Girony, zato s dobrou náladou a touhou postoupit ze základní skupiny včera odletěli čeští fotbaloví reprezentanti do Hamburku. V tamním blízkém Norderstedtu budou mít svou základnu po dobu konání evropského šampionátu.

Ten začíná v pátek v Mnichově zápasem domácího Německa se Skotskem. Svěřenci trenéra Ivana Haška si dali



Obránce Ladislav Krejčí se k národnímu týmu připojil až dodatečně včera večer. MAFRA

za primární cíl postup do vyřazovací fáze ze skupiny F, v níž změní síly s Portugalskem, Gruzii a Tureckem. „Budu spokojený, když postoupíme ze skupiny a fanoušci se shodnou, že jsme do toho dali vše a naše hra je potěšila. To je pro nás důležité,“ řekl kouč českého národ-

NEJBLÍŽŠÍ PROGRAM

Skupina A

- 14. 6. (21.00)
Německo-Skotsko
- 15. 6. (15.00)
Maďarsko-Svýcarsko

Skupina B

- 15. 6. (18.00)
Španělsko-Chorvatsko
- 15. 6. (21.00)
Itálie-Albánie

Skupina C

- 16. 6. (18.00)
Slovensko-Dánsko
- 16. 6. (21.00)
Srbsko-Anglie

Skupina D

- 16. 6. (15.00)
Polsko-Nizozemsko

ního týmu Ivan Hašek, jehož svěřenci vyhráli všechny čtyři letošní přípravné zápasy včetně pondělní generálky se Severní Makedonií.

Papírově nejtěžší soupeř ve skupině čeká národní mužstvo hned na startu 18. června, kdy vyvze mistry Evropy z roku 2016 Portugalce s nejlepším střelcem reprezentační historie i kontinentálních šampionátů Cristianem Ronaldem. Devětatřicetiletý kanonýr se jako první představí na šestém ME. Zřejmě klíčový bude následující soubor s jediným debutantem na závěrečném turnaji Gruzii 22. června, skupinu pak český tým uzavře 26. června proti nevyzpytatelným Turkům, kteří mu zatarasili postup do vyřazovací fáze na Euru v letech 2008 a 2016.

Evropské zlato obhazuje Itálie, ale největším favoritem je podle expertů neúspěšný finalista posledního ročníku Anglie. MET, ČTK

KRÁTCE

Boston je krok od titulu

Basketbalisté Bostonu porazili Dallas i ve třetím finále NBA a díky výhře 106:99 na hřišti soupeře se ujali v sérii vedení 3:0 na zápasy. Jedno vítězství tak Celtics dělí od 18. titulu, jenž by z nich udělal nejúspěšnější tým v dějinách soutěže. V historii NBA se ještě nikdy nestalo, že by tým dokázal otočit sérii play-off, ve které prohrával 0:3.

„Kanárci“ smírně s USA

Fotbalisté Spojených států amerických remizovali v přípravném duelu 1:1 (17. Rodrygo – 26. Pulisic) s Brazílií a teprve podruhé za dvacet zápasů s pětinasobnými světovými šampiony neprohráli. Středoevropské utkání v Orlandu bylo pro oba týmy generálkou na Copu América, kterou budou USA hostit od 20. června. ČTK

Střípky z tábora českého týmu

Průvihův bude mít dohru

Výkonný výbor Fotbalové asociace ČR na svém zasedání vyjádřil nespokojenost s chybou v komunikaci ohledně zranění Michala Sadílka během soustředění reprezentace v Rakousku před ME. Předseda Petr Fousek však uvedl, že krátce před startem šampionátu v Německu nebude vedení z případu vyvozovat žádné důsledky. Vrátil se k němu až při celkovém hodnocení Eura.

Ševčík místo Sadílka

Trenér Ivan Hašek za zraněného středopolaře Michala Sadílka dodatečně povolal Petra Ševčíka, který měl blízko už do původní nominace. Je to tak trochu překvapení, protože Ševčík je jiným typem záložníka než Sadílek. Spíš se čekal Alex Král.

Vzpomínky na bronz

Stejně jako trenér Hašek vidí kapitán českého výběru To-

máš Souček postup ze skupiny jako hlavní cíl českého účinkování na Euru. „Všechno navíc by pro nás byl velký úspěch. V Německu je to pro Čechy nejlepší Euro, jaké může být. Navíc je to 20 let od úspěšného Eura. Uděláme maximum, abychom byli zase úspěšní,“ připomněl kapitán Tomáš Souček (West Ham) bronz předchůdců ze šampionátu v roce 2004 v Portugalsku. MET, ČTK

ČÍSLO DNE

9

Takový je počet hráčů Slavie Praha, kteří se po dodatečné nominaci Petra Ševčíka dostali do kádru českého týmu pro evropský šampionát. Ide o zdaleka nejvyšší klubové zastoupení ve 26členném výběru kouče Ivana Haška. MET

„Slastný“ návrat

Pocity na nejvyšším stupínku, kdy na jeho počest hrála česká hymna, byly pro novopečeného mistra Evropy Jakuba Vadlejcha slastné. Z dějiště šampionátu v Římě včera dorazil do Prahy. Před tímto ME už byl Vadlejch na stupních vítězů na velkých akcích pětkrát, ale nikdy jako šampion. Takové pocity zažil až ve středu večer v Římě. „Bylo to silné. Vždycky jsem o tom snil, že něco takového zažiju,“ svěřil se svěřenec světového rekordmana Jana Železného. ČTK



Františkovy Lázně AQUAFORUM a.s.

LÁZNĚ NA ZKOUŠKU

Vyzkoušejte si lázeňský život

SLEVA
až 3 000 Kč

6 NOCÍ

(pobyt lze prodloužit)

POLOPENZE

(možnost dokoupení plné penze)

ALL INCLUSIVE NÁPOJE

neomezená konzumace vybraných alkoholických, nealkoholických, teplých a studených nápojů během obědů a večeří

PARKOVÁNÍ AUTOMOBILU V CENĚ POBYTU

6 LÉČEBNÝCH PROCEDUR

(1x uhlíčitá koupel, 1x aromatická masáž částečná, 1x parafinový zábal rukou, 1x parafinový zábal zad, 1x oxygenoterapie - 60 min., 1x perličková koupel)

**NEOMEZENÝ VSTUP
do akvaparku A@AQUAFORUM**
Spa Resort PAWLIK - AQUAFORUM:
pondělí - neděle,
METROPOL: pondělí - pátek

LAST
MINUTE

30.06. - 01.09.2024

SLEVA 2 000 Kč

6 nocí | cena před slevou

LÉTO
01.09. - 06.10.2024

6 nocí

PODZIM
06.10. - 03.11.2024

6 nocí

03.11. - 01.12.2024

SLEVA 3 000 Kč

6 nocí | cena před slevou

ZIMA

01.12. - 22.12.2024

6 nocí

Spa Resort PAWLIK-AQUAFORUM ****

Budova B - je s budovou A propojena skleněnou chodbou

Standard - B	1/2	•	19 200	19 200	18 480	•	16 680	16 680
Standard - B	1/1	•	20 400	20 400	19 680	•	17 880	17 880
Komfort - B	1/2	17 680	19 680	19 680	18 900	14 100	17 100	17 100
Komfort - B	1/1	19 300	21 300	21 300	20 100	15 180	18 180	18 180
Rodinný pokoj - B	1/2	•	19 680	19 680	18 900	•	17 100	17 100
Superior - B	1/2	18 280	20 280	20 280	19 200	14 400	17 400	17 400
Superior - B	1/1	19 900	21 900	21 900	20 700	15 780	18 780	18 780

Lázeňský hotel METROPOL ***

Standard	1/2	11 380	13 380	13 380	12 300	8 100	11 100	11 100
Standard	1/1	•	13 680	13 680	12 600	•	11 400	11 400
Komfort	1/2	11 800	13 800	13 800	12 780	8 580	11 580	11 580
Komfort	1/1	•	14 400	14 400	13 380	•	11 880	11 880
Rodinný pokoj	1/2	•	14 400	14 400	13 200	•	12 000	12 000

Uvedené ceny jsou za osobu a pobyt. Pobyt začíná v den příjezdu večeří a končí v den odjezdu snídaní.

Místní poplatek z pobytu bude připočten u povinných osob k ceně pobytu na základě obecně závazné vyhlášky města Františkovy Lázně dle platného znění ve výši 50 Kč za osobu a den. 1/2 = dvoulůžkový pokoj, 1/1 = jednolůžkový pokoj



INFORMACE A REZERVACE



351 012 345

info@frantiskovylazne.cz

www.frantiskovylazne.cz

Při rezervaci
uvedte prosím kód:

217661

