

metro

Atletiku na Evropských hrách bude komentovat umělá inteligence přes klonovaný hlas Hannah Englandové. **STRANA 15**



Exotické destinace jsou zase o něco dostupnější

Z českých letišť přibudou **přímé spoje** do Thajska, Vietnamu nebo Dominikánské republiky. Vůbec nejdelší let vypraví od příštího měsíce z Prahy do Tchaj-peje, zatím vede Soul **STRANA 8**

120 posádek

Na start vzpomínkové soutěže 1000 mil československých mezi Prahou a Bratislavou se včera postavilo rekordních 120 posádek. Vyjždělo se brzo ráno od budovy Autoklubu ČR v centru Prahy. Cíl bude zítra před Národním technickým muzeem. Historické vozy mezitím zamíří až na Bratislavský hrad. Soutěž už od roku 2015 obnovuje tradici závodu 1000 mil československých, který byl pořádán v letech 1933 až 1935. Letošní ročník jízdy je tak připomínkou a oslavou 90. výročí prvního zmíněného závodu. Současná trasa vede po co nejpůvodnější trati. Akce se mohou zúčastnit vozy vyrobené do roku 1939. Včera byly na startu také tři, které jely už původní závod ve 30. letech minulého století. Už ve středu se při přejímce vozidel proměnila Opletalova ulice v jedno velké netypické depo. Záštitu převzali prezidentů Česka i Slovenska. Na startu byl včera také náš čtenář Pavel Tůma, který nám zaslal fotografii. Atmosféra panovala před jízdou dobrá. **MET**



Skrytá botanická

Není sice tak známá, ale v Praze je kromě botanických zahrad v Troji a Na Slupi ještě jedna v Malešicích. Rozprostírá se na území historického parku, který před zhruba sto lety založil zahradní architekt František Thomayer. Tvoří ji arboretum, vřesoviště, alpinum, pěstební část i provozní zahrada. Pečují o ni hlavně studenti. **STRANA 2**

Nutné investice

Cesta k uhlíkové neutralitě bude pro Českou republiku trnitá. Už nyní by bylo potřeba například budovat továrny na baterie, jako se to děje v jiných evropských zemích. Česko totiž stále patří na kontinentu k těm největším znečišťovatelům ovzduší. Technologické změny budou vyžadovat výrazné investice od státu. **STRANA 2**

Nastartoval směr

Prezident Petr Pavel hodnotil prvního sto dnů v nové funkci pozitivně. Vyzdvihl, že se mu podařilo nastartovat směr, kterým by se měl výkon funkce hlavy státu ubírat. Jedním z pilířů jeho působení na Hradě je také změna nálady v české společnosti, aby lidé uvěřili, že mohou něco změnit, pokud opravdu chtějí. **STRANA 3**

Zklidněte dech

Lektor a trenér dýchání Honza Šilar líčí, jak můžete pomoci klidného a dlouhého výdechu a nádechu snížit pocit únavy, stresu a posílit imunitu. Pokud ale budete jeho návod zkoušet, raději u toho sedte a nepouštějte se do toho po jídle. Šilar pomáhá lidmi s různými obtížemi, sám se funkčním dýcháním zbavil astmatu. **STRANA 10**

Ukrojíme si z koláče, nebo zbudou jen drobky?

Česko patří v Evropě k největším znečišťovatelům. Číslo o snížení emisí ale mohou být klamavá.

Na každé střeše solár, za každým domem tepelné čerpadlo, v každé garáži elektromobil. Tak si představujeme ne tak vzdálenou ekologickou budoucnost. Jenže hodně záleží i na tom, jestli budeme pouhými konzumenty moderních technologií, nebo je budeme sami vymýšlet a vyrábět pro ostatní.

Škodliviny klesly, ale...

Od roku 1990 se „výroba“ škodlivých emisí na území dnešního Česka snížila ze 199 tisíc megatun CO₂ na současných 114 tisíc megatun. „Za tím údajem se ale skrývá to, že jsme snížení dosáhli ve

ČESKÁ „ŠPINA“

75

Tolik procent emisí CO₂ produkuje v Česku energetika a výroba tepla, průmysl a doprava. Největší část škodlivin z toho připadá na energetický sektor. Doprava se na znečištění podílí 16 procenty. Nejméně emisí vyrobí zemědělci. **BCC**

značné míře zrušením tepelných elektráren a významnou redukcí těžkého průmyslu,“ vysvětluje Milan Vašina, výkonný ředitel Aspen Institute pro střední Evropu. Společně s Boston Consulting Group nyní zpracovali podrobnou studii, jak by měla vypadat česká cesta k

uhlíkové neutralitě, ke které se Česká republika společně s řadou dalších států zavázala. Prakticky by to mělo znamenat, že do roku 2050 by měla naše republika investovat 3,2 bilionu korun. Výsledkem by mělo být snížení uhlíku v ovzduší o 85 procent.

Švejkování se prodraží

Vyžaduje to ale zásadní změnu přístupu k problematice. Pokud zvolíme typickou českou cestu vyčkávání a pochvalování si, že je nám blíž švejkovská zásada o klidu a nohách v teple a „ono to nějak dopadne“, můžeme zplakat nad výdělkem.

„Minimálně bychom měli být takzvaně reaktivní, tedy investovat do nejmodernějších technologií, které emise opravdu sníží nebo zcela odstraní. Ještě o stupeň výš by byl přístup, kdy se takové technologie a software budou u nás vymýšlet, konstruo-

vat a vyrábět a ostatní je od nás budou odebírat,“ připomíná Tomáš Wiedermann, řídící partner Boston Consulting Group (BCG) pro Českou republiku, spoluautor studie o dekarbonizaci českého hospodářství.

Z debat s českými průmyslníky, vědci, ale i politiky vyplývá, že průmysl i financnictví jsou připraveny na razantní technologické změny, ale chybí politické vymezení, důslednější mávnutí vládního praporeku, že do toho jdeme.

„V realizaci například továren na baterie nebo na úložišť je Česko pozadu, všude kolem se továrny tohoto typu už budují nebo jsou ve fázi přípravy,“ ukazuje na jedno z technologických témat budoucnosti Wiedermann. Nezachytíme-li nejmodernější trendy, nebudeme se ani podílet na bohatství, které dekarbonizace zemím s násokem přinese. **PAVEL HRABICA**

„UTAJENÁ“ BOTANICKÁ

Třetí, přesto zajímavá

Ve spojení Prahy a botanické zahrady jsou všeobecně známé dvě lokality – Na Slupi a Troja. Nicméně česká metropole má ještě jednu, trochu „utajenou“ botanickou zahradu, která také nabízí pohledy na rozkvetlé květiny, nespočet druhů dřevin a nenáročnou procházku. Najdete ji na kopci Tábor v Malešicích, těsně vedle Hrdlořez. Oficiálně se jmenuje Botanická zahrada Střední odborné školy stavební a zahradnické a rozprostírá se na území historického parku, který kolem roku 1920 založil známý pražský zahradní architekt František Thomayer, bratr proslulého lékaře. Tvoří ji arboretum, vřesoviště, alpinum, pěstební část a provozní zahrada. Nepřehlédnutelný je také pozoruhodný altán na jedné z vyhlídek na kopci.



Krása z květin

Součástí zahrady je také školní vazárna, která zpracovává vazbový materiál k různým příležitostem – výzdoby, rauty, svatební kytice a podobně. Některé z výtvorů studentů teď zdobí travnaté plochy parku. V malešické botanické zahradě najdete i prodejnu květin a také bylinek. Zavítat sem, projít se a pokochat můžete až do konce října denně od 9 do 18 hodin. A to zdarma. Do parku je zákaz vstupu se psy i dalšími zvířaty a nelze tam jezdit na kole nebo koloběžce. Samozřejmostí je i zákaz kouření. **TEXT, FOTO: SIM**



Jiráskova vila, lesopark i moderní skleník

Ústřední dominantou zahrady je Jiráskova vila – budova novorenesančního zámku přestavěného v roce 1920. O zahradu se starají hlavně studenti oboru zahradnictví. Její součástí jsou produkční plochy a skleníky na pěstování rostlin pro potřeby hlavního města Prahy, lesopark v údolí Malé Rokytky s rybníčkem a parkovými cestami nebo nový skleník na komerční pěstování letniček a dřevin. **TEXT, FOTO: SIM**



Raději chce být kritizován za aktivitu

Petr Pavel považuje za největší úspěch svého dosavadního prezidentství nastartování směru, kterým by rád pokračoval v příštích pěti letech. Prezident to řekl na tiskové konferenci ke 100 dnům od své inaugurace. Vize jeho působení na Pražském hradě stojí na dvou pilířích, prvním z nich je upevnění pozice Česka ve společnosti demokratických zemí s prozápadní orientací. Druhým celková změna nálady ve společnosti, aby lidé uvěřili, že mohou něco změnit, pokud chtějí.

Pavel řekl, že se mu podařilo splnit většinu krátkodobých cílů a rozpracovat většinu dlouhodobých. Poděkoval svému týmu z Kanceláře prezidenta republiky, ale i ze Správy Pražského hradu a Lesní správy Lány. Pavel se stal prezidentem 9. března.

Připomněl, že po nástupu do úřadu řekl, že raději bude kritizován za vysokou aktivitu než za vlažný start. Podotkl, že měl oprávněný pocit, že po předchozím prezidentovi Miloši Zemanovi je co dohánět. Dal si proto za úkol znovu nastavit směr a způsob, jakým má hlava státu při svých povinnostech postupovat. I když bylo podle něj uplynulé období hodně náročné, většinu krátkodobých cílů považuje za dotažené do konce, dlouhodobé se podle něj podařilo rozpracovat. Poděkoval proto svému týmu.

Za největší úspěch označil to, že byl nastartován směr a způsob, kterým by rád pokračoval dalších pět let. „Je to směr ke splnění celkové vize mého prezidentství,“ vysvětluje Pavel. „Vize, která, jak věřím, může naši zemi posunout tam, kde bychom ji rádi viděli,“ říká prezident.

V prvních sto dnech Pavel jmenoval svůj tým, vedoucí prezidentské kanceláře se stala Jana Vohralíková. Vybral také svůj poradní tým. Budování vlastního týmu oznámila i první dáma Eva Pavlová. Prezident svůj úřad přestěho-

val z dočasného působiště v Hrzánském paláci na Pražský hrad, za rezidenci si vybral pozdně klasicistní Lumbeho vilu v blízkosti Pražského hradu, kterou využívali také jeho předchůdci.

Dále oznámil odstranění většiny bezpečnostních rámtů, čímž skončily plošné kontroly u vstupů do Pražského hradu, a podepsal několik zákonů včetně kontroverzní vládní novely o omezení červ-

nové valorizace důchodů na méně než polovinu. Uvedl, že je podle něj nezbytné, aby ji přezkoumal Ústavní soud. Vyzval vládu, aby s opozicí hledala řešení v otázce zmrazení platů politiků.

Zároveň absolvoval návštěvy Moravskoslezského kraje, Libereckého kraje a Kraje Vysočina. Ještě před ujetím se prezidentského úřadu navštívil Ústecký a Karlovarský kraj. **ČTK**

INZERCE

Pá-Ne

super prodloužený víkend

OD 16. 6. DO 18. 6.



500 g balení

JARMARK

Rajčata mini Roma
I. jakost
500 g balení
(=1 kg 159,80)

-20%

99,90

79,90



200 g
(=100 g 14,95)

Lísková jádra celá

VŽDY LEVNĚ

29,90



250 g-300 g balení

MILKA Čokoláda
různé druhy
Max. 10 kusů na osobu/den
250 g-300 g

-53%

121,90

56,90



1,5 l PET láhev
(=1 l 6,60)

PODĚBRADKA
Minerální voda ochucená
různé druhy
Max. 36 kusů na osobu/den

VŽDY LEVNĚ

9,90



0,5 l vratná láhev
(=1 l 33,80)

RADEGAST RYZE HOŘKÁ 12
Pivo světlý ležák
Max. 80 kusů na osobu/den

VŽDY LEVNĚ

16,90



10 kg balení

PROPEŠKO Granule pro psy
Vitalita/Wellness
Max. 5 balení na osobu/den
10 kg

VŽDY LEVNĚ

259,90

• Tato cenová nabídka neplatí pro prodejny Ostrov, Praha-Čestlice, Praha-Hloubětín, Praha-Palmovka.

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:



VŽDY LEVNĚ = 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.

** Používejte biocidy bezpečným způsobem. Před použitím si vždy přečtěte označení a informace o přípravku.



Moje první volba



Pavel během uplynulých sto dní nastartoval směr. **ČTK**

Investujte s e-Finance Group

podílejte se na investicích do komerčních a bytových nemovitostí

Proč e-Finance, a. s.?



1,4 miliardy Kč

je hodnota komerčních a bytových nemovitostí ve vlastnictví koncernu e-Finance, a.s.

181 milionů Kč

již vyplatil koncern e-Finance, a.s. na úrocích plynoucích z dluhopisů určených veřejnosti

22 let

Koncern e-Finance, a.s. byl založen v roce 2001 a již 22 let investuje v ČR do nemovitostních projektů

až 10% ročně

je nadstandardní zhodnocení z dluhopisů pro veřejnost

Blíže informace o nemovitostním portfoliu e-Finance, a.s. najdete na internetových stránkách www.e-finance.eu v záložce **Pro Investory**

Dluhopisy e-Finance určené pro veřejnost - investice od 50 000 Kč



Dluhopisové programy e-Finance

Skupina e-Finance, vydává dluhopisy určené pro občany a firmy v rámci dluhopisového programu e-Finance CZ a e-Finance.

Úrokový výnos z dluhopisů

Dluhopisy nesou zhodnocení, které je vždy určeno v prospektu dluhopisů, který je každoročně schvalován Českou národní bankou a konečných podmínkách pro danou emisi dluhopisů. Česká národní banka schvalu-

je tento prospekt pouze z hlediska toho, že splňuje normy týkající se úplnosti, srozumitelnosti a soudržnosti, které ukládá nařízení (EU) 2017/1129. Toto schválení by se nemělo chápat jako potvrzení kvality cenných papírů, které jsou předmětem tohoto prospektu. Zhodnocení může být dáno pohyblivou nebo pevnou sazbou. V současnosti e-Finance nabízí dluhopisy **se pohyblivou sazbou ve výši inflace+1%** u tzv. protiinflačních dluhopisů, **anebo s pevnou sazbou od 8% do 10%** podle délky investice, která je od jednoho do čtyř let. Pohyblivá sazba je odvozena od změny

bazického indexu spotřebitelských cen tzn. o inflaci. Pevná sazba je fixována ve stejné výši pro všechna výnosová období nebo je určena konkrétní sazba pro každé výnosové období. **Úrok bude majiteli dluhopisu vyplácen vždy jedenkrát ročně.**

Splacení dluhopisu

Dluhopisy jsou obvykle jedno až čtyřleté, přičemž držitel dluhopisu je oprávněn požádat o mimořádný odkup obvykle s tříměsíční výpovědní dobou.

Aktuálně nabízené dluhopisy e-Finance

roční výnos: INFLACE + 1%

Čtyřleté protiinflační dluhopisy s výnosem ve výši roční inflace plus 1% na 4 roky.

10% roční výnos

10% první rok, 8% druhý rok, 6% třetí rok

Tříleté dluhopisy s vysokým výnosem. Roční úrok 10%, 8% a 6%, investice na 3 roky.

9% roční výnos

roční dluhopis

Jednoleté zajištěné dluhopisy s vysokým výnosem 9%. Roční úrok 9%, investice na 1 rok.

8% roční výnos

8% první rok, 6% druhý rok

Dvouleté dluhopisy s vysokým výnosem až 8%. Roční úrok 8%, 6%, investice na 2 roky.

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



www.e-finance.eu



info@e-finance.eu



+420 515 555 555



Bratislavská 52, Brno

PRODEJ investičních nemovitostí s pravidelným nájmem



Investiční nemovitosti - prodej

Skupina e-Finance, a.s. nabízí k prodeji následující investiční nemovitosti, které mají pravidelný měsíční výnos z nájemného. Výnos investora se v tomto případě skládá z každoročně valorizovaného nájemného o inflaci a růstu ceny dané nemovitosti. Stáváte se přímými vlastníky koupené nemovitosti.

Blíže informace o nabízených investičních nemovitostech z portfolia e-Finance, a.s. najdete na internetových stránkách www.e-finance.eu/REALITY

+420 515 555 555 info@e-finance.eu



Miroslav Pala [603 541 898](tel:603541898) pala@e-finance.eu



Ivo Škaroupka [602 523 215](tel:602523215) skaroupka@e-finance.eu

Investiční apartmány 2+kk v Jeseníkách

- Jeseníky, Horní Lipová - Lázně
 - 2+kk - 43,90 m² + parkovací místo
127 600 Kč (výše čistého ročního nájmu) **4 310 000 Kč**
 - 2+kk - 47,92 m² + parkovací místo
127 600 Kč (výše čistého ročního nájmu) **4 600 000 Kč**
 - 2+kk - 48,50 m² + balkon 6,94 m² + parkovací místo
127 600 Kč (výše čistého ročního nájmu) **4 720 000 Kč**

Byty v novostavbě, Bílovice n. S.

- Bílovice nad Svitavou, Obřanská
 - 2+kk - 66,5 m² + zahrada 130 m²
219 516 Kč (výše čistého ročního nájmu) **7 395 000 Kč**
 - 3+kk - 87,2 m² + zahrada 133 m²
250 872 Kč (výše čistého ročního nájmu) **9 130 000 Kč**
 - 3+kk - 87,2 m² + zahrada 165 m²
250 872 Kč (výše čistého ročního nájmu) **9 220 000 Kč**

Patří mezi nejlepší v Evropě. Studenti z ČVUT nemají pilota

Mladý tým eForce začal novou etapu, představil fúzi autonomní a pilotované formule.

Velký krok dopředu letos udělal tým eForce FEE Prague Formula z Fakulty elektrotechnické ČVUT (FEL ČVUT). V Národním technickém muzeu v Praze představil fúzi pilotované a autonomní elektroformule, kterou vyvinul v posledních měsících.

Studentský tým, jenž patří mezi desítku nejlepších v Evropě, dosud vyvíjel autonomní a pilotovanou formuli odděleně. Technologie propojil, aby vyhověl pravidlům špičkových soutěží. První ze čtveřice prestižních závodů čeká eForce už počátkem července. Tým tvoří studenti a studentky Fakulty elektrotech-

nické a Fakulty strojní (FS) ČVUT. „Formule vznikla spojením našich dvou předšlých generací pilotované a autonomní formule. Bude schopna jezdit část závodu s pilotem a část závodu bez pilota,“ uvedl Jan Cába, který pracuje v mechanické skupině eForce a má na starosti také propagaci týmu. Nový postup vyžadují pravidla nejprestižnější soutěže Formula Student Germany.

Nový monopost disponuje motory ve všech čtyřech kolech o celkovém výkonu 141,48 kW a kroučícím momentu 1335 Nm. „Nejen díky monokoku ze sendvičové kompozitní struktury z uhlíkových vláken a hliníkových voštin je váha celého monopostu pouze 205 kilogramů. Díky těmto vlastnostem je schopna formule zrychlit z 0 na 100 kilometrů v hodině do 2,5 sekundy. O zdroj energie se stará baterie s ma-



Studenti Fakulty elektrotechnické ČVUT se svou elektroformulí v Národním technickém muzeu v Praze. Stroj umí jezdit bez pilota.

PETR NEUGEBAUER, FEL ČVUT

ximálním napětím 600 V o kapacitě 7,45 kWh, která je navržena, aby vydržela hlavní závod na 22 kilometrů,“ vypíchl kapitán týmu Tomáš Krejčí některé technické

přednosti formule. Krejčí upozornil, že další technickou novinkou jsou frekvenční měniče podle vlastního návrhu, jimiž tým ušetřil přes 10 kilogramů hmotnosti for-

mule. Na studenty pražské fakulty ČVUT v létě čekají závody ve Švýcarsku, Itálii, Chorvatsku a v Česku. V celosvětovém žebříčku je tento tým na 17. pozici. **MET**

INZERCE

Superbrands 2023
HVĚZDY MEZI ZNAČKAMI ČR

Prima

Carlson

SCAN quilt

oresi KUCHYNE

Kaufland

DEDRA INNOVATIONS

KAISER FRANZ JOSEF EXCLUSIVE

AWARDED Superbrands CZECH REPUBLIC'S CHOICE 2023



Mašínové v kinech

Sedmdesát let od útěku bratřů Mašínových do západního Německa se uskuteční premiéra filmu Bratři. Snímek vypráví jeden z největších příběhů studené války – o odbojové skupině bratří Josefa a Ctirada Mašínových. Vznikl podle scénáře oceňovaného Marka Epstein. Premiéru bude mít 26. října. **MET**



2x CINEMART

Téma. Slavní herci první republiky, jací to byli lidé?

Herci byli ve středověku často opovrhovanou, ba vyděděnou kastou, která jen těžko hledala společenské uznání. Až postupem času je společnost brala na milost a s příchodem filmu na přelomu 19. a 20. věku se z hereček a herců začaly stávat celebrity a jejich síla i slabosti chtěla využít jak média a zábavní průmysl, tak obchodníci a politici. Mnohé světlo reflektorů oslepilo natolik, že propadli intrikování, drogám, sexu, moci či všemu dohromady. Herci Oldřichu Novému se to nestalo nikdy, i když byl díky filmu Kristián považovaný za největšího českého svůdníka minulého století. „Každý z nás je někdy na chvíli Kristiánem, aby se ve svých představách zatoulal do jiných světů a prožil vysněná dobrodružství,“ říkal herec v jednom rozhovoru



o tom, že v každém je „kus této všelidské touhy po změně, po úniku z nášedního života“. Jak se s nástrahami první republiky a okupace vypořádali jiní herci a herečky? Čtěte v novém vydání týdeníku Téma.

ZA LEPŠÍ PRAZDNINY

620

Tolik tisíc korun chce od dárců získat sbírka projektu Krabice od bot. Peníze poputují na letní tábory pro znevýhodněné děti. **MET**

BENZIN DRAŽŠÍ

37

Ceny pohonných hmot v ČR dále rostou. Natural 95 za uplynulý týden byl v průměru za 37,05 koruny za litr a nafta za 31,43 koruny. **ČTK**

KUPTÉ SI KROKODÝLA

40

Namibie odloví a prodá 40 krokodýlů. Dochází totiž k častějším útokům na lidi a domácí zvířata. Rozhodnou nejvyšší nabídky. **ČTK**

KRÁTCE

Umělé embryo

Tým amerických vědců poprvé uměle vytvořil lidské embryo. Jejich přelomový objev by mohl pomoci výzkumu genetických poruch a prevenci potratů, ale zároveň otevírá závažné etické a právní otázky. Vědci použili kmenové buňky, díky čemuž není třeba použít vajíčka ani spermie. **ČTK**

Kdy začnou růst houby?

Čechy oblíbená kratochvíle se blíží. Někde si ale houbaři musejí počkat.

Meteorologové ve spolupráci s Českou mykologickou společností vylepšili svůj předpovědní model možného růstu hub, který loni začali zveřejňovat na svém webu. Nově se věnuje růstu těch druhů, jež lidé nejčastěji sbírají. „Mapa odráží růst masitých, zejména mykorhizních druhů hub, které ovšem praktické houbaře zajímají nejvíce,“ uvedla Markéta Vlčková z České mykologické společnosti.

Nejznámějšími mykorhizními houbami jsou hříby, muchomůrky, holubinky, ryzce, lišky nebo některé čirůvky. Na růst hub má zásadní vliv počasí. Houby potřebují dostatečnou půdní vlhkost a vhodné teplotní podmínky. Současné vlhké a teplé počasí sice začíná podle Martina Možného z oddělení biometeorologických aplikací hydrometeorologického ústavu (ČHMÚ) tvořit pro růst hub podmínky, nicméně na mnoha místech je stále nedostatek vláhy, takže jeho vzestup se teprve čeká.

Právě s vhodností vláhy a teplotních podmínek pro růst hub pracuje předpovědní mapa meteorologů. Základem výpočtu je informace o nasycení půdy srážkami v předchozích 30 dnech v kombinaci s průměrnými teplotami v posledních sedmi dnech. Výsledek je pak korigován sezonním koeficientem, který vyjadřuje rozdíly v početnosti zmíněných mykorhizních hub během kalendářního roku, dodali meteorologové. **ČTK**

Brno otevřelo pro mladé umělce ateliéry

Hudebníci, divadelníci, tanečníci, malíři, sochaři a další umělci mohou od přelomu července a srpna tvořit v nových městských zkušebnách a ateliérech ZET9. Hradit budou jen energie a služby. Ateliéry vznikly v Lišni ve spolupráci města a společnosti CTP, která revitalizuje průmyslový areál. Jednu z původních budov poskytla k dočasnému využití nezávislé kulturní scéně. Město nabídku využití prázdného kancelářského objektu uvítalo. Vlastník zajistil potřebné technické úpravy, město poskytlo dotaci dva miliony korun na zajištění provozu. Brno se dlouhodobě potýká s nedostatkem zázemí pro umělce. **ČTK**

INZERCE

JURIS REAL

Ihned vykoupíme,

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

Volejte zdarma **800 22 33 88**

www.prodejtojinak.cz

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1

Auto-moto - poptávka

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

Vybavení domácnosti - nabídka

• HOLLANDSKÝ NÁBYTEK a bytové doplňky, Maršála Koněva 939/33 Nymburk. Tel.: 777575854, 777475854, aktuální nabídku najdete na www.annehollandskynabytek.cz

Nemovitosti - poptávka

Vyplatíme Vaše dluhy!

Vykoupíme Vaši nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet **737 352 730**

ROZDÁVÁME ZDARMA 100 BALENÍ PŘÍPRAVKŮ NA REGENERACI SLUCHU, ZRAKU A NERVOVÉHO SYSTÉMU

Návrat do světa čistých zvuků, ostrého obrazu a brilantní paměti – **stačí použít tento prostředek pouze 1x denně**

Tento jediný biologický regenerátor sluchu na světě odstraňuje příznaky těžké nedoslýchavosti až o 83% již od 1. užití, likviduje problémy se zrakem a podporuje funkci celého nervového systému. Při příležitosti prodeje více než 2 049 820 balení připravil výrobce speciální akci vrácení nákladů, díky které můžete **získat 1 balení přípravku za 0 Kč.**

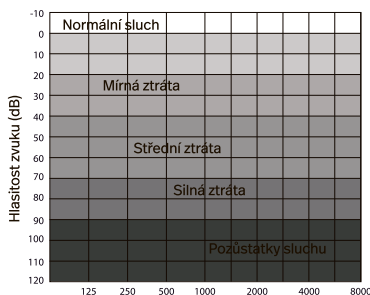


Slyšíte pouze pískání? Takto odstraníte tinnitus během 72 hodin – bez operace

Studie potvrzují, že tento revoluční přípravek zlepšuje prokrvení středního ucha a regeneruje sluchový nerv, čímž snižuje ztrátu sluchu a tlumí nežádoucí praskání, pískání a hučení v uších bez ohledu na příčinu.

Pouhé 3 dny kúry stačí k rozšíření rozsahu slyšení až o 58%.

Odborníci potvrzují, že kompletní léčba umožňuje domácí nechirurgickou nápravu sluchu na dříve nedosažitelné úrovni.



Inovativní přípravek s výkonem sluchového implantátu vám pomůže rozšířit rozsah slyšení a trvale odstranit tinnitus. Zároveň jeho používání nevyžaduje žádnou námahu z vaší strany, nemusíte si nic vkládat do ucha a účinek je trvalý.

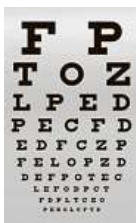
Inovativní přípravek je vaší šancí na:

- 100% odstranění tinnitu během 3 dnů
- Ostré zvuky
- Regeneraci sluchového nervu
- Zmírnění jakéhokoli typu ztráty sluchu
- Zlepšení koncentrace a kvality spánku

Zlepšíte si ostrost zraku během 21 dnů a konečně zjistíte, co skutečně znamená mít dobrý zrak

Nový přípravek, který právě dorazil do České republiky, je nejlepší volbou při výskytu jakýchkoli příznaků zrakové dysfunkce. Nezávislé testy prokázaly, že pravidelné používání má potenciál bojovat s jakýmkoli typem problémů se zrakem. Namísto nošení stále silnějších brýlí je dobré podpořit zrakový nerv zevnitř – **již třítýdenní kúra může snížit zrakovou vadu až o 1,9 dioptrie.**

Pokud vidíte rozmazaně a nerozeznáváte písmena na tabuli, je to znamení, že byste o svůj zrak začít pečovat. Díky inovativnímu přípravku zlepšíte ostrost vidění až o 74%.



498/500 uživatelů přípravku přiznává, že během 21 dnů:

- Barvy získaly na intenzitě
- Obraz se změnil na jasný a ostrý
- Zmizely sklivcové zákalčky a dvojitě vidění
- Zbavili se suchosti, zarudnutí a slzení očí

Podpořte svůj mozek – bez něj ani rána!

Tento geniální přípravek napraví váš sluch i zrak a podpoří fungování celého nervového

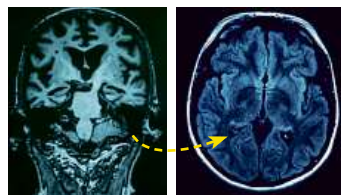
Prof. Luis Williams vytvořil přípravek, který pomohl již 2 049 820 lidem na celém světě. Jste na řadě.

Prof. Luis Williams – tvůrce inovativního přípravku – byl oceněn za kvalitu foniatrickými a oftalmologickými odborníky z celého světa.. Jak o svém vynálezu mluví sám inovátor?



Přípravek obsahuje ginkgo bilobu nejvyšší kvality, takže okamžitě posiluje periferní oběhový systém a mikrocirkulaci, což vede k odstranění problémů se sluchem a zrakem během pouhých 3 týdnů. Díky obsahu zinku a vitaminů skupiny B v přípravku se zlepšuje funkce nervového systému a snižují se deprese a pocity úzkosti.

systému. Co to znamená? Přestanete mít časté bolesti hlavy a pocity malátnosti, **přestanete zapomínat**, zmizí svalové křeče a problémy s pohyblivostí. Budete se cítit skvěle.



Laboratorní studie potvrzují, že užívání přípravku 1x denně zajišťuje optimální funkci nervového systému.

Pomocí tohoto přípravku:

- Zbavíte se poruch řeči a problémů s pohyblivostí
- Vylepšíte kognitivní schopnosti a získáte lepší paměť
- Snižíte pocity chronické únavy
- Zmírníte stres a depresivní stavy
- 2násobně zvýšíte svoji imunitu
- Snižíte riziko vzniku degenerativních onemocnění

„Vidím teď lépe než můj vnuk“

Zmizely sklivcové zákalčky, obraz je ostrý a jasný. Bez problémů si přečtu jízdni řád na autobusové zastávce, obraz se mi nerozmazává a už nepotřebuji brýle na čtení. Přípravek doporučuji každému.



Kryštof, 61 let, Kutná Hora

Zavolejte a získejte 1 ze 100 BEZPLATNÝCH BALENÍ

Prvních 100 lidí kteří zavolají do 30.06.2023 r., získá **100% NÁHRADU VÝROBCE!**

ZAVOLEJTE:

381 601 360

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

Běžný místní hovor bez dalších poplatků.



Exotika je pro Čechy zase blíž. Naše nároky navíc stoupají

Startují přímé lety do Thajska i z Brna.

Žádné komplikace, žádné složitě přestupy. Jen sednete do letadla a jste v daleké Asii nebo třeba v Karibiku. Přímé cestování do exotických destinací začíná být pro české turisty standardem. Nabídka se navíc stále rozšiřuje. Například skupina DER Touristik Eastern Europe nově uzavřela kontrakt se španělskými aerolinkami World2fly a od podzimu spustí přímé lety z Prahy do Vietnamu, Dominikánské republiky a na Kubu. Konkrétně to znamená, že cestovní kanceláře Fischer a Exim Tours od konce října organizují tři lety týdně na vietnamský ostrov Phu Quoc, do dominikánské Punta Cany a kubánské Santa Clary. „Letadlo odstartuje vždy z Bratislavy, poleťte do Prahy na dotankování a z pražského letiště už pak přímo do destinace. Díky tomu přineseme exotický produkt našim českým i slovenským klientům zároveň,“ upřesňuje Jiří Jelínek, předseda představenstva skupiny DER Touristik Eastern Europe.

„Nová charterová spojení do exotických destinací potvrzují, že stávající trend silného výjezdového cestovního ruchu bude pokračovat i v příštích letech,“ říká Jiří Pos, předseda představenstva

V LÉTĚ SE ZMĚNÍ NEJVZDÁLENĚJŠÍ DESTINACE, KAM LZE Z ČESKA DOLETĚT PŘÍMO

V polovině července zahájí největší tchajwanská letecká společnost China Airlines přímé lety mezi Tchaj-pejí a Prahou a stane se tak nejdelší přímou leteckou linkou z Prahy.

- „Linka bude létat z Prahy hned dvakrát týdně, každou středu a neděli. Cena letenky do Tchaj-peje a zpět začíná na příznivých 17 700 korunách a letenky do dalších asijských destinací se pohybují okolo 20 tisíc korun,“ upřesňuje Josef Trejbal, ředitel portálu Letuška.cz. Ten má také přehled, kam nejdál lze při-



mým letem z Česka doletět. Zatím vede jihokorejský Soul (8208 km). Druhá nejvzdále-

nější destinace je Salalah (6913 km) v Ománu, třetí je New York (6568 km) v USA.

Letiště Praha, a dodává: „Pro nás to znamená přítomnost nového dopravce s dálkovým a ekologicky šetrným strojem Airbus A350, a zejména další rozšíření nabídky dálkových destinací pro cestující ve spádové oblasti letiště, která již nyní obsahuje více než 60 dovolenkových míst v Evropě i po celém světě.“

Novinky čekají ale nejen pražské letiště. Cestovní kancelář Čedok totiž ve spolupráci s leteckou společností Neos letos odstartuje přímé lety z Brna do Thajska – na ostrov Phuket. Cestující poleťte do jihovýchodní Asie již letos od poloviny prosince. Premiéru v Tuřanech bude mít

i Boeing 787 Dreamliner, který sem bude v tyrkysových barvách italského dopravce létat během zimního letového řádu každý týden. „Chceme ukázat, že regionální letiště se mohou rozvíjet, a chceme na trhu neustále zavádět něco nového a představovat trendy,“ hodnotí novinku Stanislav Zeman, generální ředitel cestovní kanceláře Čedok. Jeho slova potvrzuje i včerejší událost. Do Brna totiž včera poprvé přiletělo letadlo na nové charterové lince z černohorského Tivatu.

Se zájmem o exotiku souvisí i ochota Čechů utracet. Například průzkum cestovní agentury Invia, který prov-

nal data za posledních deset let, ukázal, že roste počet Čechů, kteří se ubytovávají v pětihvězdičkových hotelech. Zatímco před dekádu volilo top kvalitu jen deset procent tuzemských turistů, nyní je to skoro čtvrtina.

V důsledku stoupající životní úrovně a zvyšující se oblíbenosti vzdálenějších destinací roste i podíl cestování letadlem. V roce 2013 na dovolenou vyrazily letadlem necelé tři čtvrtiny klientů Invia, dalších 17 procent autem a něco přes desetinu autobusem. Loni na dovolenou letělo 84 procent klientů, 14 procent jelo autem a jen dvě procenta zvolila autobus. **MAH**

POZOR NA SUVENÝRY

Pokud jedete na dovolenou, přivezte si zážitky, nikoli problém. Na co je třeba si dát pozor?

- Mezi nejčastější suvenýry, které je obvykle zakázané vyvážet, patří lastury – mušle – korály a písek, slonovina, kožešiny, ale také volně zakoupené rostliny a malá zvířata, nejčastěji se jedná o želvy či různé chameleony. „Problématické mohou být kabáty, kabelky a tašky z krokodýlí kůže, výrobky z perí vzácného ptáctva, séra a masti živočišného původu a léky či části zvířat, ale také šupiny a kosti či šperky z nich vyrobené,“ upozorňuje Jan Papež, místopředseda pro vnější vztahy Asociace cestovních kanceláří České republiky.

- Ačkoli část problematických suvenýrů je zabavena v místě odletu, Česká inspekce životního prostředí uložila za poslední rok i pokutu 15 tisíc korun. Byla za dovoz přípravků tradiční asijské medicíny. Pokuta 10 tisíc korun byla pro změnu uložena za dovoz preparovaných exotických motýlů.

INZERCE

ČESKO-SLOVENSKÁ FANTASY MINISÉRIE

SVĚT, JAK HO ZNÁTE, KONČÍ

VĚDMA

UŽ DNES VOYO

FRAJER

I Ječnou na jeden nádech

Vyzkoušejte i vy dechové cvičení určené speciálně pro jízdu MHD. Posílíte si tím imunitu.

Ať už se při čtení tohoto článku nacházíte právě v metru, autobusu, nebo tramvaji, zpomalte nyní svůj dech a pokuste se udělat mezi zastávkami co nejméně nádechů a výdechů. Snažte se docílit pouze jednoho nádechu a výdechu mezi stanicemi. Proč byste to měli provádět? Podle lektora a trenéra dýchání Honzy Šilara tím snížíte pocity únavy, stres a posílíte imunitu.

„Budete se divit, ale průměrně člověk zvládne na jeden nádech a výdech až devadesát procent stanic pražského metra. Cesta mezi všemi stanicemi trvá zpravidla jednu až dvě minuty a je pouze několik příkladů, kde cesta trvá déle než dvě minuty,“ říká pro deník Metro Šilar. Cesta pražským metrem může být podle něj nejen

pro čtenáře deníku Metro často stresující či jakkoli jinak nepříjemná. Pokud si ale osvojí pár triků, mohou se stát příležitostí k relaxaci a odpočinku. „Zjistíte, jak je na tom zdraví vašeho dechu. Podle toho, jak vám to půjde, nebo ne. Budete-li s tím mít potíže, pravděpodobně by se vám hodilo navštívit pár mých lekcí dýchání,“ radí Šilar, na jehož webových stránkách, respektive s jejich pomocí, si lze kapacitu plic předm zdarma otestovat.

Raději vsedě

S nadsázkou by se dalo říct, že se dechové cvičení může hodit i v případě, že někdo z cestujících v MHD nelibě zapáchá. Je nasnadě, že je potřeba trénovat také v případě, když chcete přejít na jeden nádech delší trasu. Například velkou část Ječné ulice, tedy z tramvajové zastávky I. P. Pavlova na Štěpánskou či Karlovo náměstí. „Z důvodu bezpečnosti provádějte cvičení, pouze pokud v hromadné dopravě sedíte. Pro dosažení nejlepších výsledků v této



Lektor a trenér dýchání Šilar je bývalý voják z povolání. 2x H. Š.

technice je zapotřebí navození celotělové relaxace. A kdyby to bylo prováděno vestoje, můžete se uvolnit až příliš a ztratit rovnováhu při náhlém pohybu vozidla,“ popisuje Šilar a dodává: „Těhotné ženy a osoby s vážným srdečním či plicním onemocněním by toto cvičení měly provádět s vyšší mírou obezřetnosti vůči svému stavu a nepřekračovat svou komfortní zónu.“ Cvičení vám také nebude připadat příliš pohodl-

né, jste-li zrovna najedení. „Nedosáhnete dobrých výsledků, protože vaše tělo se právě vypořádává s obsahem žaludku a to ho stojí velké množství energie,“ vysvětluje pro deník Metro Šilar.

Proč (ne)dýchat

Zpomalené dýchání s sebou podle odborníků přináší nevídané množství zdravotních benefitů. „Zpomalené dýchání má příznivý účinek na nervovou soustavu, jsme díky němu klidnější, sníží se míra produkce stresových hormonů a máme menší tendence k rozvoji úzkosti. Způsobuje také samovolné uvolnění hladkého svalstva po celém těle, neboť se v něm zvyšuje hladina plynu oxidu uhličitého, který má vazodilatační účinky. Snížením dechové frekvence můžeme v našem těle také cíleně urychlit trávicí proces a zefektivnit odpočinek a buněčnou regeneraci,“ uzavírá Šilar.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jaroševsky@metro.cz

INZERCE

Uslyšíte každý zvuk

v okruhu 30 metrů s...

dynamickým sluchovým zesilovačem **FONIX REPAIR**
A už nikdy se nebudete cítit vyloučení problémy se sluchem.



Petr (68 L)
Olomouc

„Znovu se mi ozývají zvuky, které jsem už dlouho neslyšel – pískání rychlovarné konvice, telefonní hovory nebo hlas paní u bankovní přepážky. A co je nejdůležitější, nedochází k žádnému kolísání hlasitosti, žádnému skřípání, šumění nebo praskání jako u jiných zesilovačů. Ty ostatní zněly buď příliš hlasitě, nebo příliš tiše, nikdy ne tak, jak by měly.“



Lucie (63 L)
Liberec

„Díky Dynamickému Sluchovému Zesilovači Fonix Repair mohu snadno komunikovat na úřadě, poště i v lékárně. V minulosti jsem se často cítila trapně, protože jsem moc neslyšela a lidi rozčilovalo, když mi to museli několikrát říkat. Nyní mohu bez problémů mluvit se svou rodinou a sousedy.“



DYNAMICKÝ SLUCHOVÝ ZESILOVAČ FONIX REPAIR:

- Je diskretní, tělové barvy a nenápadný
- Umožňuje slyšet lidskou řeč na vzdálenost 30 metrů
- Umožňuje nastavit hlasitost jedním ovladačem bez pískání nebo hučení
- Přizpůsobuje úroveň zvuku prostředí díky inteligentnímu procesoru
- Odstraňuje praskání, hučení a skřípání
- Vytvořeno pro ženy a muže všech věkových kategorií, kteří si chtějí užít dokonalý sluch jako dříve.

LIDSKÝ HLAS, TELEFONNÍ KONVERZACE, TV, RÁDIO

– s Fonix Repair vám již neunikne žádný důležitý zvuk nebo slovo.

Máme 50 propagačních kusů **DYNAMICKÉHO SLUCHOVÉHO ZESILOVAČE FONIX REPAIR** k vyzkoušení **ZDARMA**. Zavolejte na uvedené číslo a vyzvedněte si jeden zdarma.

Akce trvá do
19.06.2023



Zavolejte: **555 441 731**

ROZHODUJE POŘADÍ
PŘÍHLÁSEK!

Telefonní hovory přijímáme od pondělí do pátku od 8:00 do 20:00, od soboty do neděle: 8:00–18:00. (Místní volání bez příplatku)
Pokud je linka obsazena – volejte, dokud se nedovoláte.

DECHOVÁ CHALLENGE ANEB POKYNY KE CVIČENÍ

Zkusíte to také? Sedněte si, uvolněte své tělo a v momentě, kdy se v metru, tramvaji nebo autobuse rozezná signál k zavírání dveří, zavřete oči, vydechněte a s doklapanutím dveří se začnete pomalíčku a jemně nadechovat nosem.

- Prodlužte svůj nádech, co nejvíce to půjde. Představte si, že přímo pod nosem máte lehké pírkó. A toto pírkó se nepohne ani o milimetr díky tomu, že tolik snížíte množství vzduchu protékajícího nosem.
- Nadechněte se postupně nejdříve do spodní části plic. Vedte dech do břicha a zapojte tak brániči. Vedte dech do mezižeberních svalů a vnitřně, jak se rozšiřuje spodní část vašeho hrudního koše. Pak vedte svůj dech i směrem k páteři zhruba v polovině výšky vašich zad. Můžete použít vizualizaci, kdy si představíte, jako by byl nadechovaný vzduch kapalina, která stéká vašimi dýchacími cestami dolů do plic a vaše plíce plní zespoda nahoru. Nikoli shora dolů, jak to často většina z nás vnímá. Nepřemýšlejte, jak dlouho se nadechujete, nehodnoťte to.
- Nadechněte se tak dlouho a tak jemně, jako byste se měli nadechovat už nekonečně dlouho. Až naplníte své plíce až po okraj, začněte ihned pomalou a stejně jemně nosem vydechovat. Opět si představte drobné pírkó, které je pod vaším nosem zcela bez hnutí, protože vydechujete tak jemně, že s ním závan vzduchu ani nepohne. Čím více u toho uvolníte své tělo, tím více kyslíku ušetříte a tím déle dokáže-



Honza Šilar si také v MHD představuje pod svým nosem drobné pírkó.

te prodloužit svůj dech. Pomůže vám také zavření očí a tím i omezení rušivých vizuálních vjemů.

- Honza Šilar, který se s deníkem Metro podělil o své zkušenosti, je lektor a trenér dýchání. Při své práci pomáhá lidem s obtížemi, jako jsou alergie, astma, spánková apnoe či postcovidový syndrom. Odmala trpěl alergii a astmatem, což se po jeho službě v armádě zhoršilo. „Celých 25 let nic nepomáhalo, až jsem konečně objevil ozdravné účinky funkčního dýchání – a astma bylo během půl roku nadobro pryč. Změnilo mi to život tak, že jsem se rozhodl pro změnu kariéry,“ říká Šilar, jehož cesta vedla k metodě holotropního dýchání. „To je celosvětově uznávaná terapeutická metoda vyvinutá českým rodákem Stanislavem Grofem, která dokáže svojí účinností nahradit psychedeliky asistovanou terapii. V této metodě má Šilar rodinné kořeny. Jeho vlastní i nevlastní otec jsou průkopníci techniky. **JAR**

Zoošotek

Práce mluvčího zoo skýtá pestrou paletu činností. Kromě po-
jítka ve formě médií mají všechny její aspekty jedno společné
– důraz na přesnost. Psát a mluvit jménem celé zahrady je vý-
sadou, která mě nutí pamatovat na to, že ďábel se skrývá v de-
tailech. Takový čert je známý i jako šotek. Ten náš je druhem
„zoologický“, poddruhem „trojský“. Neposlouchá, nezajímá
ho svědomitost. Prahne po chaosu a zmatení. Blesk loni pod
jeho tlakem informoval o rodičích Šišky jako o „páru lusko-
tů“. Ve Vlastě shodil náš chovatelský úspěch, když lákal do Af-

**„Moderní
doba
šotkovi přeje.
Některé její
výdobytky mu
práci usnadňují.“**

rického domu na „malého hra-
boše“. „Ti už nevědí, co chovat,“
říkaly si čtenářky. Někdy má
líný den a spokojí se jen s drob-
nou invazí v podobě překlepu.
Často ale s účinným sémantic-
kým zásahem. To se z vyhynulé-
ho vačnatce stává metrosexuál-
ní „lakovlk“, z kopytníka s par-
hy ve tvaru antického strunné-
ho nástroje je rázem notorický
„jelen lihorohý“. Moderní doba šotkovi přeje. Některé její vý-
dobytky mu práci usnadňují. Takový automatický přepis mlu-
veného slova z reportáží – součást pravidelného monitoringu
médií – už pak často hraničí s dadaismem. V září jsme tak go-
rilu Duni málem halili do hidžábu, když jsme se dočetli, že ji
někdo „vede k islámu“. A to chudák reportér ve vysílání jen
správně popsal vůdčí pozici nového samce, tedy že „pražskou
gorilí skupinu včetně Duni teď vede Kisumu“. Rešení? Neděláme si iluze. Šotek nezmi-
zí. A tak nezbyvá než se obrnit trpělivostí a bdít. A taky se umět zasmát.

FILIP MAŠEK
MLUVČÍ ZOO PRAHA



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

ŘEŠENÍ SUDOKURU:
LUŠTĚNKA: KOLENA

LUŠTĚNKA

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

	1	2	3	4	5	6
1. Monacké knížectví	1					
2. amer. kočkovitá šelma	2					
3. neúplné	3					
4. malý Aleš	4					
5. tajenka	4					
6. opuchávat	5				N	
	6					

Divadlo Spejbla a Hurvínka hraje 19. a 20. srpna v Zoo Praha.



@mojemetro



Rubrika @mojemetro má u čtenářů stále větší oblibu, denně nacházíme v redakční e-mailové poště mms@metro.cz nebo na Instagramu pod hashtagem #metrotag zajímavé čtenářské vzkazy, poezii nebo kresby. Rádi je pak zveřejňujeme, jako například obrázek, který zaslala **Zuzana Šmídllová**.

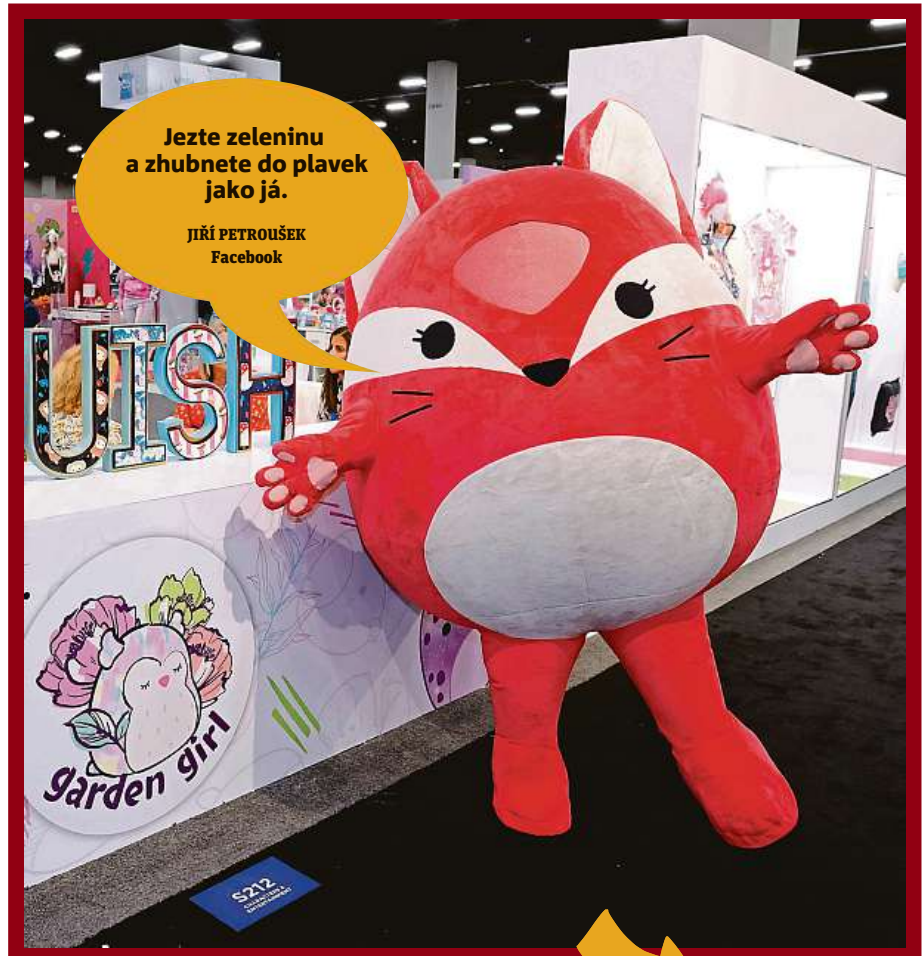
#METROTAG

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!

SUDOKU

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

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



POČASÍ

DNES	ZÍTRA	NEDĚLE	PONDĚLÍ
19/23 °C	20/24 °C	21/25 °C	23/27 °C

Teplotní rekordy: ↓ 6,5 °C (1923) ↑ 33 °C (2012) Bio: ❤️❤️❤️

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

FOTO: 2x AP

ČT1	ČT2	NOVA	PRIMA	ÓČKO
<p>20.10 Osada (3/13) Seriál (ČR, 2021). Je v Čechách něco důležitějšího než grilování? Hrají: M. Myšička, I. Bareš, J. Plodková, P. Beretová</p> <p>21.10 Všechnopárty Talk show Karla Šípa</p> <p>22.09 Výsledky losování Šťastných 10</p> <p>22.10 Hercule Poirot Vraždy podle abecedy. Detektivní seriál (VB, 1992). Hrají: D. Suchet, P. Jackson, H. Fraser</p> <p>23.50 Vražedné šifry: San Francisco</p>	<p>20.00 Víkend na Zuydcoote Válečný film (Fr./It., 1964). Tisíce vojáků ztracených v dunách při ústupu Spojenců v červnu 1940. Hrají: J.-P. Belmondo, G. Géret, C. Spaaková</p> <p>22.05 Konference Historické drama (N, 2022). Politické jednání několika mužů, které vedlo k vyvraždění milionů nevinných lidí. Hrají: P. Hochmair, J. Allmayer, M. Brückner, M. Bundschuh</p> <p>23.55 Letecké katastrofy Úder z nebes 4. října 1992</p> <p>00.40 Projekt nacismu</p>	<p>20.20 Příběh kmotra Krimidrama (ČR, 2013). Poličejní vyšetřovatel Cajthaml s buldočí vytrvalostí sleduje život mafiánského kmotra Vedrala. Hrají: O. Vetchý, L. Vaculík, J. Vondráček, J. Dvořák. Režie P. Nikolaev</p> <p>22.30 Americký sniper Akční film (USA, 2014). Odštěpovač jednotek SEAL amerického námořnictva byl vyslán do Iráku s jediným úkolem: chránit své bratry ve zbraní. Hrají: B. Cooper, S. Millerová, J. McDorman, C. Hardrict</p> <p>01.05 Mentalista II (21, 22)</p>	<p>20.15 Máme rádi Česko Sledujte oblíbený zábavný pořad s kapitány Jakubem Prachařem a Vojtou Kotkem. Moderuje Libor Bouček. Dále účinkují J. Zelenková, F. Vaněk, K. Pechová, A. Hemala</p> <p>22.05 Do pořádku! Adéla Gondíková a její tým odborníků pomáhá s přeměnou přeplněných a nezorganizovaných českých domovů</p> <p>23.05 Ano, šéfe! Šéf se vrátil do míst, na která se nedá zapomenout</p> <p>00.05 Policie v akci</p>	<p>18.00 TOP 3 Óčko Chart</p> <p>18.15 Óčko hity Klipy nonstop</p> <p>19.30 Epická jízda se Samsungem 3 dobrodruží, 23 dnů a nocí, 23 epických zážitků</p> <p>19.35 Óčko hity Klipy nonstop</p> <p>22.00 O black list party Páteční moshpit s O BLACK selekcí</p> <p>0.00 Óčko flirt Proud klípů se vzkazy diváků</p>

Nejoblíbenější jeskyně je přístupná skoro sto let

Moravský kras je významnou archeologickou lokalitou.

Balcarka je jednou z nejkrásnějších a nejvyhledávanějších jeskyní Moravského krasu. Za svůj objev vděčí zemědělcům a poslancům z nedalekého Ostrova u Macochy Josefu Šamalíkovi, který do jeskyně poprvé vstoupil 16. června 1923 a navázal tak na předešlé průzkumy místních občanů. Pět metrů vysoký vchod do jeskyně byl ale známý od nepaměti, našla se zde ohniště a různé nástroje ze starší doby kamenné a kosti čtvrtohorních zvířat.

Pro veřejnost se jeskyně otevřela v dubnu 1925 a rychle se stala oblíbenou turistickou atrakcí. Nyní je součástí přírodní rezervace Balcarova



Jeskyně Balcarka se nachází v Moravském krasu nedaleko Ostrova u Macochy.

PROFIMEDIA

skála – Vintoky. Balcarka s krápníkovou výzdobou je také významnou paleontologickou a archeologickou lokalitou. Průzkumy Jindřicha Wankela, Jana Kniese a dalších prokázaly, že v jeskyni již zhruba před 15 tisíci lety

sídlila početná skupina lidí, kteří po sobě zanechali několik ohnišť, větší počet pazoukových nástrojů i hrotů kopí vyřezaných ze sobích parohů. Celková délka nyní známých prostor Balcarky dosahuje 1150 metrů s výškovým

rozpětím přes 40 metrů, prohlídkový okruh je dlouhý asi 600 metrů, projít ho trvá přibližně tři čtvrtě hodiny. Veřejnosti je tato jeskyně přístupná od března do listopadu.

Moravský kras je nejznámější a nejvýznamnější krasovou oblastí v Česku. Na celém území je známo více než 1100 jeskyní, ale pouze pět z nich je přístupných turistům.

Kromě Balcarky to jsou Punkevní jeskyně s možností plavby na podzemní říčce Punkvě spojené s prohlídkou dna propasti Macocha, Kateřinská jeskyně, která je známá unikátními hůlkovými stalagmity, Sloupsko-šošůvské jeskyně tvořené mohutnými chodbami a podzemními propastmi a jeskyně Výpustek s bohatou vojenskou historií, v níž byl mimo jiné protiatomový kryt velení komunistické československé armády. **ČTK**



**MOBIL
.CZ**

**Data zdarma
až na měsíc!**

Objev novou
SIMku
za **150 Kč**

30 min. volání

1 GB rychlých dat

Data zdarma platí na 30 dní od dobítí 200-299 Kč a nad 300 Kč, máte-li je zvoleno jako nárok na získání odměny. Akce „30 min. volání a 1 GB“ platí jednorázově až na 30 dní od aktivace nové SIM. Více o předplacené kartě na www.mobil.cz



Otec a syn v jedné firmě

Dvě generace, jedno pracoviště: otec i syn se v Amazonu starají o kontrolu zásob.

Oleh (30) a Rostyslav (57) pocházejí z Ukrajiny, ale v Česku žijí již mnoho let. Nejprve se přestěhoval otec a za pár let sem přesunuli celou rodinu. Rostyslav se ženou i Oleh žijí nedaleko od sebe. Potkávají se však také v práci. Oba totiž pracují pro společnost



Otec a syn

2x AMAZON

Amazon, kde se starají o kontrolu stavu a kvality skladových zásob. Společnou práci si oba pochvalují a oceňují stabilitu, kterou jim v dnešní době velký zaměstnavatel poskytuje.

Rostya se jako živitel rodiny do Česka přistěhoval první, jeho syn zatím na Ukrajině vystudoval práva. Oleh jako jediné dítě zůstal s maminkou a babičkami na Ukrajině a už okolo třinácti let tak převzal roli hlavy rodiny, když suploval chybějícího tatínka. Musel tedy rychle dospět. „Někdy toho na mě bylo skutečně hodně,“ vzpomíná Oleh: „Ale i díky tomu jsem dnes tím, kým jsem,“ dodává.

Po čase se do Česka s vyhlídkou lepšího pracovního uplatnění přestěhoval i zbytek rodiny. Oleh si v Česku nostrifikoval střední školu a absolvoval zkoušku z českého jazyka. Následně nastoupil na vysokou školu. Poté začal sbírat také pracovní zkušenosti.

„Vystřídal jsem postupně několik prací a pozic, ale nakonec jsem zakotvil v Amazonu, kam jsem nastoupil za tá-

tu,“ vypráví Oleh. Jeho otec pracuje v Amazonu už osm let. „Bydlíme 15 km od Dobrovice, je fajn mít to do práce kousek. Člověk má pak více volného času,“ pochvaluje si Rostyslav, který je v Amazonu spokojený po všech stránkách. „Finančně to pro mě je určitě zajímavá práce. Snažím se rodinu zabezpečit, aby se měli dobře,“ doplňuje Rostya, který nezahálí ani ve volném čase a pronajímá lidem apartmán. „Doba je nejistá, a tak oceňuji i to, že pracuji u stabilního zaměstnavatele,“ dodává.

Se synem se někdy potkají na stejných směnách. „Samozřejmě jsme v práci, takže není moc času se vybavovat, ale máme další společné téma. A v obědové pauze spolu můžeme zajít na oběd,“ říká Rostya. „V tak velké společnosti si každý z nás může najít svou cestu. Já jsem postupně poznal celou budovu a jednotlivá oddělení, která zde máme,“ doplňuje ho syn.

Oleh nedá na tatínka dopustit. „Naše vztahy s tatínkem byly v mládí i kvůli té



Rostyslav a Oleh

dále komplikované. Udržovali jsme náš vztah prakticky po telefonu. Ale dnes už je vše v naprostém pořádku. Když se nemůžeme na něčem shodnout, máma nás musí pak rozsoudit, kdo je v právu. Ona má to poslední slovo,“ směje se Oleh. „Dnes jsme s tátou partáci a jsem rád, že ho mám nablízku,“ dodává. A Rostyslav přikyvuje: „Můj tatínek a Olehův dědeček již bohužel není mezi námi, ale byl to poctivý a spolehlivý člověk. Rád bych byl jako on a pokračoval v jeho odkazu,“ uzavírá.



PRÁVĚ V PRODEJI!

+ SPECIÁL **CHUŤOVKA**
UVNITŘ ČASOPISU

Klonovaný komentář

Atletickými závody na Evropských hrách bude provázet umělá inteligence.

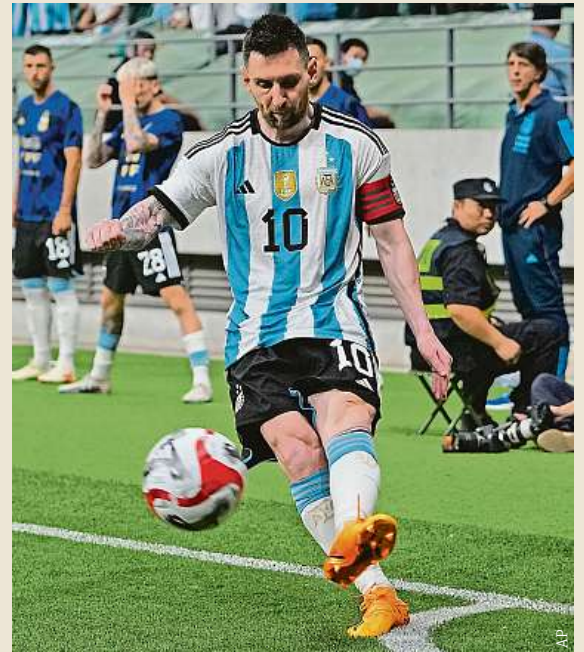
Máte rádi některé televizní komentátory, u jiných zase naopak vypínáte zvuk? Nyní budete mít možnost okusit úplně a netradiční novinku.

Atletiku na blížících se Evropských hrách v Krakově, jejichž součástí bude kontinentální šampionát atletických družstev, bude totiž komentovat umělá inteligence.

Live blog na webu Evropské atletiky bude doprovázet klonovaný hlas bývalé vicemistryně světa v běhu na 1500 metrů Hannah Englandové, která pracuje jako komentátorka pro evropskou atletickou federaci. Evropská atletika to uvedla na webu.

„Jsem nadšená, že mohu ve spolupráci s Evropskou atletikou a vysílací unií EBU zkoumat používání umělé inteligence, abychom fanouškům přinášeli ještě více obsahu a mluvili jedním hlasem. V atletice pořád hledáme nějaké inovace a věřím, že tohle použití mého klonovaného hlasu může fanouškům vylepšit jejich zážitek a podníti je k tomu, aby náš sport sledovali,“ uvedla Englandová. ME družstev v atletice se uskuteční od 20. do 25. června.

Češi budou na akci postrádat oštěpaře Jakuba Vadlejša. Lídrem týmu by měl být koulař Tomáš Staněk. V nominaci jsou i další dva atleti, kteří stejně jako Staněk předloni v Kluzi přispěli k postupu českého družstva do elitní skupiny plným počtem bodů. Disciplíny tehdy vyhráli oštěpařka Nikola Ogrodníková a na dvoustovce Jan Jirka. **ČTK**



Rozhodl rychlý gól Messiho

Lionel Messi (na snímku) nejrychlejším gólem ve své kariéře pomohl fotbalistům Argentiny k vítězství 2:0 nad Austrálií. Pětatřicetiletý Messi skóroval v přípravném utkání v Pekingu už po 80 vteřinách hry. Druhou trefu přidal Pezzella. Mistr světa vyhráli devátý zápas po sobě. V pondělí se představí v Jakartě proti domácí Indonésii. **ČTK**

Za medailí

Sto dní před startem domácího mistrovství Evropy představili zástupci českého baseballu maskoty šampionátu symbolizující základní herní dovednosti. Turnaj se bude hrát v pěti městech od 24. září do 1. října. Čeští reprezentanti netajili ambice získat poprvé v historii medaile. „Chtěli bychom splnit sen mnoha baseballových generací,“ řekl trenér Pavel Chadim (na snímku). **ČTK**



KRÁTCE

Odsoudit agresi

Expertní skupina Českého olympijského výboru (ČOV) navrhla, aby ruští a běloruští sportovci před případným startem na olympijských hrách v Paříži výhradně pod neutrální vlajkou museli podepsat čestné prohlášení, které odsuzuje agresi na členský stát OSN od jiné země. ČOV je ale i nadále proti jakékoli formě účasti obou zemí.

Skvělý obrat

České basketbalistky vstoupily do mistrovství Evropy v Tel Avivu vítězstvím nad Itálií 61:58, přestože ve třetí čtvrtině prohrávaly už o 14 bodů. Rozhodla trojkou 53 sekund před koncem Petra Holešínská a výhru zpečetila Eliška Hamzová. Druhý zápas čeká světlenkyň trenérky Romany Ptáčkové dnes v 11.15 SELČ proti Belgii. **ČTK**

INZERCE

JAK TO VIDÍM JÁ

Na roční období už se moc nehraje

Kdyby žil Vlastimil Bubník, asi by se divil. Muž, který reprezentoval Československo ve fotbale i ledním hokeji, měl prostě sezónu rozdělenou podle ročních období. To už ale kvůli různým vlivům dávno neplatí. Poslední mistrovství světa ve fotbale se hrálo v zimě, byť uznávám, kvůli vedrům v Kataru v létě nešlo jinak. Hokejová NHL skončila tento týden, tedy v červnu, kdy už se vyhříváme při letních teplotách. Příští týden začnou v Polsku letní evrop-

ské hry a bude se zde skákat na lyžích. Nedivte se, taková je doba, ostatně i uplynulá sezona světového poháru skokanů na lyžích začala bez sněhu s doskokem na umělé hmotě. Naopak Mezinárodní cyklistická unie chystá na zimu MS v jízdě na horských kolech na sněhu. Třeba se dočkáme situace, kdy se nebudou rozlišovat zimní a letní olympijské hry.

PAVEL URBAN
hlavní editor



PREMIUM KUPÓÓÓÓÓÓN

foodora MARKET

Sleva 150 Kč
při nákupu nad 349 Kč

PRO ZÍSKÁNÍ
KUPÓNU
SI STÁHNĚTE
APLIKACI

Portmonka

VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE

WWW.ELKUPON.CZ

99 Mým salonem krásy je příroda66

Značka 

certifikovaná
přírodní kosmetika

VEGAN

My ženy se inspirujeme navzájem
dm.cz/zenskezdravi



LIMITED EDITION

alverde*
jemně třpytivý
tělový sprej
150 ml

89⁹⁰ Kč

59,93 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA

od 17.03.2023 89,90 Kč



alverde
Hydro esence
s kyselinou hyaluronovou
25 ml

129 Kč

▼ DLOUHODOBÁ CENA

od 21.03.2023 129 Kč



alverde
Nutri Care
šampon na vlasy
mandle & argan
200 ml

54⁹⁰ Kč

27,45 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA

od 26.01.2022 54,90 Kč

25.06.2021 57,90 Kč

26.01.2021 59,90 Kč

alverde
tělový olej
proti celulitidě
100 ml

149 Kč

▼ DLOUHODOBÁ CENA

od 07.02.2023 149 Kč



ideální
na cesty

alverde
tělové mléko
kakao & ibišek
50 ml

29⁹⁰ Kč

5,98 Kč za 10 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA

od 13.11.2023 29,90 Kč

ideální na cesty



alverde
Nutri Care
balzám na vlasy
mandle & argan
50 ml



29⁹⁰ Kč

5,98 Kč za 10 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA

od 07.02.2023 29,90 Kč

* Tato nabídka je kusově omezena.

 Moje dm-app
 dm.cz



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI