



ZVOLTE SI MISTROVSKÉHO PARTNERA V INVESTOVÁNÍ



JIŘÍ PROCHÁZKA
ŠAMPION UFC



www.xtb.cz

NYNÍ NA
Google Play



NYNÍ NA
App Store



Rozdílové smlouvy jsou komplexní nástroje a v důsledku použití finanční páky jsou spojeny s vysokým rizikem rychlého vzniku finanční ztráty. **U 79 % účtů retailových investorů došlo při obchodování s rozdílovými smlouvami u tohoto poskytovatele ke vzniku ztráty.** Měli byste zvážit, zda rozumíte tomu, jak rozdílové smlouvy fungují, a zda si můžete dovolit vysoké riziko ztráty svých finančních prostředků.



Nestavíme vzdušné zámky,
stavíme a vlastníme
skutečné nemovitosti více jak 20 let

DLUHOPISY E-FINANCE S VYSOKÝM VÝNOSEM



- ✓ Investice od 50 000 Kč
- ✓ Roční úrok 8 %
- ✓ Úrok vyplácen jednou ročně
- ✓ Možnost předčasného splacení
- ✓ Dvouleté dluhopisy jsou vydávány na období od dvou do tří let

DVOULETÉ DLUHOPISY S ROČNÍM ÚROKEM 8 %

Skupina e-Finance, a.s., více jak 20 let investuje do nemovitostí v atraktivních lokalitách České republiky. Díky tomu disponuje stabilním portfoliem zejména nájemních nemovitostí v hodnotě přesahující 1 miliardu korun. Tyto nemovitosti pravidelně přináší stabilní výnosy, které jsou každoročně nad inflací, v dlouhodobém horizontu až o několik procent.

Objednávky

e-Finance, a.s.
www.e-finance.eu
Tel.: 515 555 555
info@e-finance.eu

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

EF
Zámek Račice
RAČICE - PÍSTOVICE

**SEZÓNU ZAHAJUJEME
od 13. 6. 2022**

Dopřejte si cenově výhodnou dovolenou v malebné přírodě na hranici Moravského Krasu a Dražanské vrchoviny, pouhých 30 km od Brna a 10 km od Vyškova.

NABÍZÍME UBYTOVÁNÍ turistického typu přímo na zámku nebo luxusní apartmány a pokoje v předzámečí.

Ráčice 1. Račice - Pístovice
+420 515 555 549, info@zamekracice.cz
www.zamekracice.cz

**Od
960 Kč
pokoj/noc**

Zveme Vás na
Zámek Račice
na Vyškovsku
30 km od Brna

DOVOLENÁ V NETRADIČNÍM
ZÁMEČKÉM PROSTŘEDÍ

EF Zámek Račice
člen e-Finance Group

PIVO DĚLÁ HEZKÁ TĚLA. LUCY MÁ TAJNÝ RECEPT

MLADÁ PODNIKATELKA SI PLNÍ SEN NÍZKOKALORICKÝM LEŽÁKEM STRANA 10



metro



PRAHA

Pátek, 17. června 2022

Č. 117, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Adolf

mojemetro | denikmetro

Na hnutí STAN útočí kvůli kauze opozice

Petr Hlubuček. Pražský politik se vzdal téměř všech funkcí. **ANO, ODS.** Na vedení vládního hnutí se zaměřil premiér Andrej Babiš i pražští občanští demokraté. **Šéf.** Vít Rakušan v reakci navrhl předčasný sněm STRANA 4



Na 1000 mil československých se vydala také staříčká Praga Alfa

Včera ráno od budovy Autoklubu v centru Prahy odstartovalo rekordních 120 historických vozidel na trasu soutěže 1000 mil československých do Bratislavy a zpět. Jízda odkazuje na legendární závod, který se jel v prvorepublikovém Československu v 30. letech minulého století. Cíl bude zítra odpoledne před Národním technickým muzeem. Akce se účastní vozy vyrobené do modelového ročníku 1939. Nejede se na rychlost, ale jako jízda pravidelnosti. Úkolem závodníků je se co nejvíce přiblížit průměrné rychlosti 45 kilometrů v hodině. Vůz Praga Alfa (na snímku) jel i původní závod ve 30. letech. ČTK





Panoramatický záběr z ploché střechy traktu Základní školy pro žáky s poruchami zraku na náměstí Míru v Praze. Uprostřed je Petřín, vpravo věže sv. Ludmily.

Kde se bere signál pro Prahu? Třeba nad Mírákem

Deník Metro vystoupal na střechu pražské školy, aby si prohlédl 5G vysílače. Při blackoutu vysílají data dál.

„Vidíte ty tři krabičky? Tak ta nejmenší z nich vysílá do světa 5G.“ Toulhle větou nás uvedl do obrazu technologický ředitel operátora O2 Jan Hruška. Stalo se tak poté, co jsme společně vystoupali na střechu pětipatrové budovy Základní školy pro zrakově postižené na náměstí Míru v Praze. Důvod, proč jsme se sem vydali, je nasnadě. Operátor, společně se svým technologickým partnerem – společností CETIN – v těchto měsících provádějí dosud nejrozsáhlejší

INZERCE

JURIS REAL
real estate

JURIS REAL, spol. s r.o.

Ihned vykoupíme
či zprostředkujeme
prodej rodinného
domu, bytu, chaty.

Vyřešíme
právní vady, dluhy,
exekuce. Okamžitá
výplata zálohy.

Již 23let zkušeností.

VOLEJTE ZDARMA
800 22 33 88
www.prodejtojinak.cz

obměnu rádiové technologie a modernizaci své mobilní sítě. Chtějí se tedy pochlubit. No a my z deníku Metro jednoduše neumíme odolat krásnému výhledu, kam se kromě školníka a techniků dostanou pravidelně už jen holubi.

„Půjde-li vše podle plánu, rádi bychom kompletní 5G pokrytí celé republiky nabídli našim zákazníkům do konce roku 2024. Od loňského května se nám už podařilo kompletně obměnit více než 1500 vysílačů, což je hodně. V Praze jsou od sebe vzdáleny klidně jen 250 metrů. Tady je síť nejhustší,“ popisuje Hruška a ukazuje na vícepásmové takzvané dipólové antény.

Samotná výměna vysílacích zařízení je náročný proces a předchází mu složitá plánování a koordinace mnoha profesí včetně logistiky a řízení skladových zásob. „Na jednom vysílači stráví čtyři technici přibližně čtyři až pět dní. Jejich úkolem je navězt na základnovou stanici, třeba na panelovém domě, ale i komíně nebo věži kostela, veškeré technologie. Nepotřebné zařízení se odmontuje, část starých se ponechá jako záložní. A pokud se komponenty podaří správně zapojit a vše funguje, jak má, záložní zařízení se demontuje a odváží,“ vysvětluje Hruška.

Dle statistik operátora má 5G telefon a tarif, který datování na nejrychlejší síti umožňuje, na čtvrt milionu zákazníků. Podle Hrušky není bez zajímavosti, jakým způsobem se chovají antény, když dojde na výpadek proudu. „Při blackoutu jede zhruba čtvrtina z nich dál, a to na záložní baterie. Po určité době se připojí i agregáty. K úplnému výpadku signálu tak nikdy nesmí dojít. To už dřív zákazníkům odejdou baterky v telefonech,“ uzavírá s úsměvem Hruška. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

5G pokrytí

2,5

Modernizovaná 5G síť je aktuálně dostupná v celé Praze a ve vybraných městech a okresech na východní Moravě. V oblastech, ve kterých už je síť obměněna, trvale žije pře dva a půl milionu lidí. Jedna stanice může teoreticky obsloužit i milion zákazníků.

První signální

Není „pětgéčko“ jako „pětgéčko“. Mobilní datová síť od O2 využívá celou řadu frekvencí, zásadní pro 5G je takzvaný C-band. Konkurenční operátoři pracují odlišně. Ti mají ve svých sítích pro 5G síť zatím vyhrazené 20MHz pásmo, což částečně omezuje reálné dosahované rychlosti.

- O2 jako jediný operátor v tuzemsku používá pro 5G samostatnou frekvenci 3,7 GHz, což mu umožňuje nabídnout vyšší rychlosti než v pásmech 1800 a 2100 MHz, které primárně využívá konkurence.
- Celé Česko plánuje O2 pokrýt v roce 2024. Konkurenční Vodafone hlásil na konci minulého roku pokrytí okolo šedesáti procent populace a T-Mobile zhruba dvacet pět procent.

- Samostatnou kapitolou je využívání 5G v zahraničí. „Na zprovoznění 5G roamingu jsme začali pracovat v loňském roce. Postupně připojujeme do naší sítě okolo 10 zahraničních operátorů měsíčně. Aktuálně je dostupný ve více než 40 zemích světa,“ říká Jan Hruška z O2.



Náměstí Míru v Praze je odtud z výšky jako na dlani.



Netradiční výhled na Pražský hrad a metropoli pod ním



Toto už jsou nové vysílače, jde o tzv. multibandové antény.



Jan Hruška, šéf technologické divize operátora O2

5x METRO

Operační sál

Nemocnice Na Františku plánuje zřídit třetí operační sál, zrekonstruovat urgentní příjem a obnovit anesteziologicko-resuscitační oddělení. Výhledově je také v plánu stavba nové budovy na místě nynějšího parkoviště. Nemocnici zřizuje první městská část, která letos na její provoz stejně jako loni přispěje 74 milionů korun. Nemocnice rozšiřuje služby, letos otevřela gynekologické oddělení a gynekologickou ambulanci, od září plánuje ambulanci ORL. **MAFRA**



Nové byty. V družstvu

Magistrát chystá u Radlické ulice unikátní projekt.

Dva bloky domů s více než 250 byty. To je plán vedení Prahy na vybudování prvního projektu městem podporovaného družstevního bydlení. Nové byty vzniknou u Radlické ulice v Praze 5.

Nyní začne magistrát hledat partnera, se kterým založí bytové družstvo a dům vybuduje. Rozhodli o tom pražští zastupitelé. Cílem podpory projektu je zlepšit dostupnost bydlení.

Praha se dlouhodobě potýká s nedostatkem bytů a jejich vysokými cenami. V budoucnu chce město zahájit také další obdobné projekty.

„Jedná se o první připravený pilotní projekt dostupného bydlení. Spolu s Pražskou

developerskou společností jsme vytipovali pozemky a ten nejpřípravenější je na Radlické. Před námi je krok vysoutěžít partnera, který s námi založí družstvo. Cílem je zajistit dostupné bydlení, protože situace je alarmující. Nemá se jednat o jediný projekt, ale o první,“ řekla radní Hana Kordová Marvanová (za STAN). Marvanová rovněž řekla, že Praha je v dostupnosti bydlení nejhorší v Evropě a na pořízení bytu je třeba 17 hrubých měsíčních mezd.

Praha podle ní sice nemůže suplovat práci státu, ale může přispět zmíněným způsobem, kdy poskytne pozemky a v domech pak navíc získá byty pro potřebné profese, jako jsou například učitelé nebo zdravotníci. Náklady odhaduje radní na 950 milionů korun. Družstevníci budou muset ihned zaplatit čtvrtinu ceny bytu, zbytek budou splácet jako podíl z úvěru. **ČTK**

Krátce

DPP čeká audit

V pražském dopravním podniku (DPP) bude proveden hloubkový a forenzní audit a prověřeny zakázky. Důvodem je střeďeční obvinění exnáměstka primátora Petra Hlubučka. Vypracování auditů a prověření zakázek představenstvo DPP zadalo.

Broadway potřetí

Úřad pro zastupování státu ve věcech majetkových zkusí napotřetí prodat pražský Palác Broadway. Elektronická aukce se koná 8. až 10. srpna. Minimální cena je jako v předchozích dvou aukcích letos v březnu a loni v září 1,05 miliardy korun. **ČTK**

Místa pro děti

Radnice Prahy 5 našla řešení, jak zajistit dostatečnou kapacitu základních škol v Košířích. V krátkodobé variantě se jedná o objekt bývalé MŠ Poštovka a poté kulturního centra. Zahájení provozu bude v září. Pak chce pětka postavit školu V Cibulkách – Na Výši. **MET**

INZERCE

Novinka
v naší nabídce!

MAXI-COSI®

MIRONET

STAN v kleštích. Kauza v Praze rozjela skandál

Korupční případ bývalého pražského politika pokračuje výzvami k dalším rezignacím.

Mafie! Jste za organizovaný zločin zodpovědní! Kryli jste zločince! Taková prohlášení znějí od opozice na celorepublikové politické scéně v souvislosti s kauzou bývalého vlivného pražského politika Petra Hlubučka (dříve STAN). Tráskavý skandál, v němž jde o údajnou korupci v pražském dopravním podniku, rezonuje napříč politickým spektrem.

Pražská ODS, která je v opozici, vyzývá primátora Zdeňka Hříba (Piráti) a jeho náměstka Adama Scheinherra (Praha sobě) k rezignaci. Zároveň požaduje po Scheinherrovi zve-

řejnit obsah trestního oznámení, které zhruba před dvěma roky v souvislosti s pražským dopravním podnikem (DPP) podal. V celostátním měřítku o sobě nechává hlasitě slyšet také hnutí ANO, které kvůli kauze vyzývá k odvolání ministra vnitra Víta Rakušana (STAN). „To je organizovaný zločin, toto hnutí, které se infiltrovalo do politiky, aby získávalo peníze pro sebe,“ tvrdí šéf hnutí ANO Andrej Babiš. „Je nepřijatelné, aby ministerstvo vnitra měl organizovaný zločin, hnutí STAN,“ prohlásil. Rakušan v reakci navrhl svolat předčasný sněm hnutí, na kterém chce ale funkci šéfa obhájit.

Případ se týká bývalého náměstka pražského primátora Hlubučka. Souvisí s hospodařením DPP, policie obvinila z možné korupce 11 lidí. Novou radní Prahy byla místo Hlubučka zvolena Jana Plamínková (STAN). **IDNES.cz a ČTK**

Milionová korupce v Praze?

Petr Hlubuček je namočen v možné korupci. Podle médií byl policií obviněn v souvislosti se zakázkami pro DPP, což je největší městská firma, která hospodaří s několika miliardami ročně.

- V případu figurují také ekonomický náměstek DPP Matej Augustín a kontroverzní podnikatelé Pavel Dohomilija, Michal Redl a další lidé.
- Policie tvrdí, že se jednalo o organizovanou skupinu. Hlavou skupiny byl Redl, který v minulosti spolupracoval s uprchlým zločincem Radovanem Krejčířem.
- „Podle policejní verze případu se vše dalo do pohybu v letech 2018 a 2019, kdy se Hlubuček stal náměstkem primátora a začala se formovat or-

ganizovaná zločinecká skupina,“ napsaly Seznam Zprávy. Podle serveru do pražského dopravního podniku obvinění „postupně a systematicky obsadili do klíčových pozic své lidi, aby mohli ovlivňovat různá výběrová řízení s cílem získat od „vítězných“ firem úplatky“.

- Scheinherr, který má na starosti dopravu v Praze a je šéfem představenstva DPP, tvrdí, že podal kvůli možné korupci trestní oznámení před dvěma lety. Musel ale mlčet, aby nechal policii pracovat. Vše vyvrcholilo střežním zásahem protimafiánské policie.
- Právě nečinnost Scheinherra opozici z řad ODS a hnutí ANO vadí. Tvrdí, že měl jednat hned, co takové podezření nabylo. **ČTK a MET**



Muzika

Tisíce lidí si v těchto dnech užívají jeden z nejznámějších a nejstarších hudebních festivalů v Česku Rock For People. V areálu v Hradci Králové bude muzika znít do sobotní noci, kdy vystoupí legendární rocková kapela Green Day.

MAFRA

INZERCE

Inflace?

Zlato ochrání
vaše úspory

 Golden Gate



goldengate.cz

URČITĚ VYZKOUŠEJTE

Způsob na husté a silné vlasy

za 21 dní!

Zapomeňte na nesmyslně drahé a neefektivní specifika z televizních reklam! Tento 100% přírodní nutriční bioregenerační přípravek může zabránit vypadávání vlasů za pouhé 3 týdny. Získejte produkt **ZDARMA** a zbavte se vlasových folikulů, vlasových hrbolek a pleší!

„Olejový přípravek na bázi rostlinných bioextraktů má za úkol zastavit proces vypadávání vlasů a urychlit jejich růst až o 250 %. Staré vlasové folikuly můžeme zesílit a lépe zakořenit, a nové vlasy můžou růst až třikrát rychleji než před podáním přípravku. Až 9 z 10 lidí zaznamená růst nových vlasů do 72 hodin od první aplikace přípravku.“

Specialista tricholog

Až o 78 % silnější vlasy? Je to možné!

Až o 78 % silnější vlasy! Ať už jste si všimli prvních příznaků plešatosti, je to dědičné, nebo jste téměř úplně přišli o vlasy. Nový kúra může posílit vlasy a zpomalit stárnutí folikuly, **bojující proti příčině plešatosti na buněčné úrovni - bez ohledu na příčinu.** Pomáhá snižovat také kožní problémy, odstraňuje lupy, svědění, záněty a nadměrnou tvorbu kožního mazu.



Martin G. (41 l.)

Vždycky jsem měl mírnou pleš, ale časem mi vlasy začaly padat tak, že jsem neměl skoro co česat. Vyzkoušel jsem různé kouzelné šampony a vtírací přípravky, ale místo nových vlasů jsem se dočkal jen toho že na hlavě se mi objevily pupínky. Nebyť této léčby, byl bych úplně plešatý! Už při prvním použití jsem si všiml, že mi vypadává méně vlasů. Rostly jako blázen! Každý den jich bylo více a více, až nakonec pleš zmizela!

Takové velkolepé účinky jsou možné díky **Třístupňové kúře**

- 1 Zastaví vypadávání vlasů od 1. použití
- 2 Stimulace růstu nových, silných vlasů o 250 %
- 3 Regenerace a 7,5násobné posílení struktury vlasů



ZÍSKÉJTE PRODUKT ZDARMA A ZBAVTE SE SVÉ PLEŠATOSTI!

Zavolejte a získejte produkt **ZCELA ZDARMA!**

100% SLEVA platí pro první
50 osob. Pouze do 20. června 2022

296 849 699

Neotálejte!
Zavolejte ještě dnes!

Po - Pá 8-20 hod., So - Ne 9-18 hod. (Obyčejný místní hovor bez dodatečných poplatků)

Thermal

Rekonstrukce zázemí venkovního bazénu u karlovarského hotelu Thermal se blíží k závěru. Saunové centrum by hotel chtěl mít hotové do startu Mezinárodního filmového festivalu, který začne 1. července. Dokončí se tím hlavní část rozsáhlé rekonstrukce hotelu ze 70. let. Tu provázely problémy. A také kritika. Některým designérům se nelíbí, jak vypadá vybavení hotelu. Podle nich chybí například ikonické sedačky.

2x ČTK



Česko jako šéf EU. Náročný půlrok kvůli krizi v Evropě

Válka na Ukrajině, drahé energie, téma klimatu a další problémy nejen v Evropě.

Česko bude mít v této době velkou roli.

Výzvy vyplývající z ruské agrese na Ukrajině zvyšují očekávání vkládaná do českého předsednictví v Radě EU, řekl po jednání s vedením Evropského parlamentu (EP) v Praze premiér Petr Fiala. Konferenci předsedů europarlamentu představil priority předsednictví v druhé polovině letošního roku a domluvili se na nastavení spolupráce. Předsedkyně Evropského parlamentu Roberta Metsolaová k největším výzvám předsed-

nictví zařadila i výzvy vyplývající z dopadů epidemie covidu-19. Fiala na tradičním setkání, které předchází oficiálnímu zahájení předsednictví, ocenil přístup Metsolaové. „Musím říct, že její doporučení nám velice pomohla při přípravách,“ řekl. Zdůraznil, že Evropský parlament bude partnerem českého předsednictví. „Je klíčové, abychom si už před začátkem řekli, co kdo očekává, jak si můžeme pomoci,“ zdůraznil premiér.

Podle Fialy se debata ministrů se zástupci europarlamentu dotkly vedle Ukrajiny také rozšiřování EU o další země, především o státy západního Balkánu. Hovořilo se i o energetické soběstačnosti a bezpečnosti, ale i dalších prioritách předsednictví, kterými jsou strategická odolnost evropské ekonomiky a odolnost demokratických institucí. Metsolaová doplnila, že se



Fiala se setkal s šéfkou EP Robertou Metsolaovou. ČTK

hovořilo i o unijních cílech v oblasti klimatické politiky a bezpečnosti. Věřil tomu, že by se mohlo posunout i řešení problematiky migrace. „Jsem opatrně optimistická, že snad posuneme i zde věci dopředu,“ uvedla.

České předsednictví by se podle ní mohlo chopit i témat jako minimální mzda či rovné zastoupení mužů

a žen. Fiala také mluvil o tom, že Česko jako předsednická země EU bude usilovat o zmírnění zákazu prodeje nových aut se spalovacími motory od roku 2035. „Zákaz neměl být stoprocentní, měl by se kvůli dostupnosti vozidel pro občany týkat devíti desetin produkce výrobců automobilů,“ řekl Fiala. Zákaz, který počátkem června schválil

Evropský parlament, bylo podle Fialy rozhodnutí špatně načasované, nepromyšlené a ne úplně vhodné v současné situaci. Evropský parlament chce podle premiéra ještě vyjednávat s členskými zeměmi, o rozhodnutí mají jednat 27. a 28. června ministři životního prostředí zemí EU v Lucemburku.

Český premiér se obává, že současnému francouzskému předsednictví se nepodaří dosáhnout shody mezi členskými státy, vyjednávání by pak přešlo na české předsednictví. Fiala také uvedl, že bude třeba hledat cesty ke zlevnění elektromobilů a zvýšení sítě nabíjecích stanic. Zákaz se má podle rozhodnutí Evropského parlamentu vztahovat na prodej nových osobních aut a lehkých užitkových vozů se spalovacími motory, netýká se ojetých vozů. Evropa chce být do roku 2050 uhlíkově neutrální. ČTK

INZERCE

VOUCHER na příslušenství v hodnotě 5 000 Kč

Při koupi nového vozu Hyundai od AutoPalace

Ceny již od
289 990 Kč



Přijďte si k nám pro svůj vysněný model Hyundai. Pouze nyní máte možnost získat k jakémukoli novému vozu i příslušenství v hodnotě 5 000 Kč zdarma – stačí pouze vystříhnout a předložit tento voucher. Neváhejte – akce platí pouze do 31. 8. 2022. Více informací Vám rádi sdělí naši prodejci.

AutoPalace®

HYUNDAI

5 KOMPLEXNÍ ZÁRUKY BEZ OMEZENÍ KM

5 Hyundai Assistance



Voucher je možné uplatnit pouze do 31. 8. 2022. Příslušenství v hodnotě 5 000 Kč je podmíněno zakoupením jakéhokoli modelu nového vozu Hyundai v dealerství AutoPalace. Více informací o akci u prodejců AutoPalace Butovice. Fotografie je ilustrativní. Kombinovaná spotřeba a emise vyobrazených modelů 1,5-7,8 l / 100 km, emise CO₂ 34,9-178 g/km.

KOMERČNÍ SDĚLENÍ

KOSMAS

TIP NA DOBRÉ
ČTENÍNAŠE
KUCHAŘKA 2DRUHÁ TIŠTĚNÁ
VIDEOKUCHAŘKA

Znáte Toprecepty.cz? Tento oblíbený portál s uživatelskými recepty je největším webem o vaření v ČR. Navštíví jej měsíčně miliony lidí, kteří hledají konkrétní recept

Kuchařka s unikátními QR kódy, které vás odvedou na videorecepty na webu Toprecepty.cz

nebo jen inspiraci, co vařit či péct. Mohou si vybrat z více než 60 000 receptů, mnohé z nich patří mezi rodinné poklady našich

uživatelů - jejich autorů. Naše kuchařka 2 vám naservíruje, stejně jako v první knize, 150 autentických a prověřených receptů s podrobně popsaným postupem, jejichž součástí je celostránková fotografie. Každý recept obsahuje unikátní QR kód, který vás snadno odvede na videorecept na webu Toprecepty.cz, jehož součástí jsou postřehy a tipy ostatních kuchařů. Na své si tak přijde jak začínající kuchař, kterého provedeme celým receptem, tak ostřílený profík, který v naší kuchařce objeví vychytávky ke klasickým receptům.

www.kosmas.cz

Krátko

Obří malby

Již potřetí se v Plzni koná festival WALLZ. Do zítřka na zdech domů na různých místech západočeské metropole tvoří špička evropského a českého streetartového umění. Na pozvání DEPO2015 zhotoví jedenáctka umělců na vybraných objektech ve veřejném prostoru velkoplošné malby



Umělci dávají Plzni pestréobrazy.

a muraly. Na zdi zanedbaného pavlačového domu v sociálně vyloučené lokalitě v Jateční ulici tvoří jeden z nejpůvodnějších českých streetartových umělců Chemis (na velké fotce dole). Kromě něj do Plzně přijede například kontroverzní americký umělec a aktivista Brad Downey, jenž se proslavil sochou Melanie Trumpové ve Slovinsku. **MET**

Slavík pod Novu

Novým vlastníkem a vyhlášeným hudebním anketou Český slavík se stane TV Nova. Smlouvu o převodu práv uzavřela s agenturou Musica Bohemica. Dokončení transakce je předpokládáno v červenci, vyhlášení proběhne v listopadu. Loňský ročník po čtyřleté pauze pořádal matematik Karel Janeček. **ČTK**



ČTK a ARTSMARKETING.CZ

Tropy v neděli

Bouřky střídá letní počasí. O víkendu raději k vodě.

Teplé počasí včera přibrzdila studená fronta doprovázená přeháňkami a bouřkami. Ty byly zvláště silné v jižních částech Česka. Dnes už se začne oteplovat. Tropický víkend přinese na některých

místech v Čechách až 35 stupňů Celsia. Vyplývá to z dat meteorologů.

Dnes bude převážně polojasno, k večeru od západu oblačno. Nejvyšší teploty 23 až 27 stupňů Celsia, na severovýchodě kolem 22 stupňů Celsia. Slabý, přes den mírný severní vítr. Zítřa meteorologové čekají jasno až polojasno. V noci jen 9 stupňů. Nejvyšší denní teploty 25 až 29 stupňů, v severozápadní polovině

Čech místy až 33 stupňů Celsia. Slabý, přechodně mírný jihozápadní až jižní vítr. V neděli bude jasno až polojasno, večer na severozápadě při zvětšené oblačnosti ojediněle přeháňky nebo bouřky, i silné. Nejnižší noční teploty 18 až 14 stupňů. Nejvyšší denní teploty 29 až 33 stupňů, v Čechách místy až 36 stupňů Celsia. Podobné teploty, ale s bouřkami, budou také v pondělí. **IDNES.cz**

Hypotéky beze změny

80

Česká národní banka (ČNB) ponechala poměr výše hypotečního úvěru a hodnoty zastavené nemovitosti (LTV) na 80 procentech. ČNB zpřísnila limity pro poskytování hypoték loni v listopadu. Poměr výše hypotečního úvěru a hodnoty zastavené nemovitosti (LTV) snížila z předchozích 90 procent. Limit 90 procent je možné uplatnit pro žadatele mladší 36 let. **ČTK**

Benzin dál zdražuje

47,69

Cena benzínu je znovu rekordní. Natural 95 za týden zdražil o 1,14 koruny, na průměrných 47,69 koruny za litr. Nafta se prodává v průměru za 46,94 koruny za litr, je tak o 1,17 koruny dražší než minulou středu. Vyplývá to z údajů společnosti CCS. Podle analytika tempo zdražování zpomalí. Přes 50 korun za litr by se ceny v létě dostat neměly. **ČTK**

INZERCE

Česká filharmonie
OPEN AIR KONCERTWayne Marshall *dirigent* | Jan Mráček *housle*

22. 6. 2022 | 20.20 hodin

Praha, Hradčanské náměstí



Tři mušketýři v Kyjevě

Italský premiér Mario Draghi, francouzský prezident Emmanuel Macron a německý kancléř Olaf Scholz (na fotografii zleva) včera dorazili do Kyjeva, aby vyjádřili solidaritu Ukrajině. Trojice státníků se do válkou zmítané země dopravila zvláštním vlakem z Polska. Všichni tři podpořili, aby Ukrajina rychle získala postavení kandidáta na členství v Evropské unii. Ukrajinský prezident Volodymyr Zelenskyj reagoval slovy, že země je připravena pracovat, aby se stala plnohodnotným členem EU. AP/LUDOVIC MARIN

Pijte vodu, nepijte čaj

Jen dva šálky denně a zhasnout dřív, radí lidem pákistánská vláda.

„Vyzývám národ, aby snížil spotřebu čaje o jeden až dva šálky, protože čaj dovážíme na dluh,“ řekl pákistánský ministr vnitra Ahsan Ikbál.

Občané by se tímto uskromněním měli zapojit do boje s ekonomickou krizí. Pákistán je sice největším světovým dovozcem čaje, ale kvůli nízkým devizovým rezervám země, které v současné době vystačí pouze na méně než dva měsíce veškerého dovozu, potřebuje šetřit.

Přizpůsobit by se měli také obchodníci. Své stánky by podle Ikbála mohli zavírat už o půl deváté večer, aby ušetřili za elektřinu.

Jen za loňský rok nakoupila země čaj v přepočtu za více než 14 miliard korun. Popíjení méně šálků denně by po-

dle ministra vnitra mohlo pomoci snížit vysoké účty za dovoz zboží. Už minulý měsíc úředníci v Karáči omezili dovoz některého postradatelného luxusního zboží v rámci snahy o ochranu financí.

V kase má kabinet k dispozici v přepočtu zhruba 236 miliard korun. Zhoršující se situace vytváří tlak na vládu, aby snížila vysoké náklady na dovoz a udržela finanční prostředky co nejvíce v zemi.

Restart ekonomiky bude podle premiéra Šahbáze Šarífa velkou výzvou. Šaríf ve funkci nahradil Imrana Chána, kterému v dubnu parlament vyjádřil nedůvěru. Krátce po složení přísahy obvinil Šaríf odstoupující vládu ze špatného ekonomického řízení země.

Žádost o omezení pití čaje se mezi Pákistánci rychle rozšířila na sociálních sítích. Mnozí pochybují, že finanční problémy lze vyřešit pouhým vyřazením lahodného nápoje z pitného režimu. **ČTK**



Brouk slaví

Osmdesáté narozeniny zítřka oslaví anglický hudebník, zpěvák, skladatel a producent sir James Paul McCartney, který stál u zrodu světově proslulé kapely The Beatles (česky Brouci). Společně s tragicky zesnulým Johnem Lennonem tvořili jeden z nejúspěšnějších skladatelských týmů v historii populární hudby. The Beatles, kteří se rozpadli v roce 1970, mají na kontě hity jako Yesterday, Hey Jude, Let It Be nebo She Loves You. Z původní sestavy kapely stále žije také známý bubeník Ringo Starr, který v červenci oslaví 82. narozeniny. BRENT N. CLARKE

Roušky. Už zase

V německé hromadné dopravě, zdravotnických zařízeních a dalších institucích nadále platí povinnost nosit roušky a respirátory.

Kvůli opětovnému nárůstu počtu případů covidu-19 doporučil německý ministr zdravotnictví Karl Lauterbach, aby si lidé zakrývali dýchací cesty i v těch interie-

rech, kde to povinné není. To, zda stačí běžná zdravotnická rouška, nebo je nezbytný respirátor třídy FFP2, se v jednotlivých regionech liší.

Podobně jsou na tom Itálie, kterým povinnost nosit roušky a respirátory zůstává v prostředcích hromadné dopravy a ve zdravotnických zařízeních zatím do září. **ČTK**

Po letech je volný

41

Federální soud USA propustil na svobodu atentátníka, který se v roce 1981 pokusil zabít prezidenta Ronalda Reagana. John Hinckley se teď chce věnovat hudební kariéře, pořadatel jeho prvního koncertu ale akci kvůli výhrůžkám rušil. I tak plánuje Hinckley šňůru s názvem Turné vykoupení se 17 písněmi. **IDNES.cz**

Fake news. Ještě bude boj

Internetoví giganti Facebook, Google a Twitter spolu s dalšími globálními platformami se zavázali důsledněji postupovat proti šíření takzvaných fake news neboli nepravdivých zpráv, dezinformací či propagandy. Nový kodex, který vydala Evropská komise, podepsalo celkem 33 firem, například TikTok, Microsoft nebo český vyhledávač Seznam. **ČTK**

Krátce

Rusko zase hrozí

Ceny plynu jsou v Evropské unii od pondělí o 70 procent vyšší. Přetrvávající problémy s opravou zařízení pro kompresorové stanice by mohly vést podle ruského velvyslance Vladimira Čizova k zastavení plynovodu Nord Stream 1. Ten je hlavní trasou pro přepravu ruského plynu do EU.

Popálený tým

Nepovedený teambuilding firmy Goldbach Group u Curyšského jezera zažilo asi 150 obchodních zástupců ze Švýcarska, Rakouska a Německa. Přechod žhavých uhlíků, který měl posílit sebevědomí, skončil kvůli popálení nám 30 účastníků příjezdem sanitek, 13 z nich skončilo v nemocnici.

Trump chtěl zvrát

Bývalý americký prezident Donald Trump naléhal na viceprezidenta Mikea Pence, aby zvrátil výsledek prezidentských voleb z roku 2020, i když mu bylo řečeno, že Pence k tomu nemá pravomoc, uvedli Penceovi poradci před zvláštním výběrem. Ten vyšetřuje loňský útok na sídlo Kongresu. **ČTK**

INZERCE

BAUHAUS®

MOŘSKÁ SŮL

25 kg

bez jodu, pro přípravu slané bazénové vody

279,-!

Nakupte on-line na bauhaus.cz

Tato nabídka platí od 16. 6. 2022 do vyprodání zásob, nejdéle však do 2. 7. 2022. Ceny jsou uvedeny včetně DPH. Chyby a změny jsou vyhrazeny.

Želivka slaví padesátku!

Praha má vodu díky unikátní nádrži, úpravně a přivaděči

Jak dlouhá cesta vedla od prvního nápadu z doby okupace k technologicky vyspělému vodohospodářskému provozu dnes?

Úpravny vody Želivka je spolu s vodárenskou nádrží Švihov a 52 km dlouhým štolovým přivaděčem unikátním vodohospodářským dílem, které zajišťuje pitnou vodu pro 1,3 milionu osob z Prahy, Středočeského kraje, Kraje Vysočina i některých částí jihočeské a východočeské oblasti.

„Praha má obrovské štěstí, že může využívat tak vydatný zdroj obnovitelné a kvalitní vody. Díky Želivce je pro celou Prahu zajištěn dostatek pitné vody. Přeji jí, aby nejen Pražanům sloužila minimálně dalších padesát let,“ přeje největší české úpravně vody Petr Mrkos, generální ředitel

S ohledem na současný klimatické scénáře je však třeba si uvědomit, že není bezedná. Proto se připravuje i realizuje mnoho opatření v povodí i ve vlastní úpravně vody tak, aby byl tento významný vodní zdroj trvale udržitelný nejen pro nás, ale i pro budoucí generace,“ upozorňuje Petr Kubala, generální ředitel státního podniku Povodí Vltavy, který je správcem vodárenské nádrže Švihov.

V současnosti pokrývá Želivka téměř tři čtvrtiny pražské spotřeby vody. Ve středoevropském kontextu nemá tento projekt co do maximálního výkonu obdoby. Cesta



Velký vliv na zlepšení kvality vody mělo doplnění sorpce na granulovaném aktivním uhlí (GAU).

a počítat s rezervami. První počátky využití Želivky jako potenciálního zdroje vody pro Prahu tak spadají až do období okupace v první polovině 40. let.

Tehdejší Zemský úřad místo vytipoval jako jedno z nejvhodnějších, protože nabízel slibný souběh dobré jakosti surové vody a přijatelné vzdálenosti od Prahy. Řeka Želivka byla na rozdíl od většiny ostatních považována za zdravý vodní tok, který nebyl výrazněji zatížen průmyslovou výrobou ani zemědělstvím.

V PROVOZU OD ROKU 1972

Na realizaci si ale projekt musel počkat dlouhých dvacet let. Bezprostředně po druhé světové válce dostala přednost stavba stávající úpravny vody v Podolí. Praha se však v padesátých a šedesátých letech velmi rozrůstala, a tak bylo brzy jasné, že je třeba velmi rychle zajistit nový zdroj vody. Stoupal totiž nejen počet obyvatel, ale i spotřeba vody v domácnostech. Definitivní rozhodnutí o realizaci projektu na Želivce padlo usnesením vlády v roce 1963 a po důkladné

přípravě se začalo stavět v roce 1965.

Jednalo se o velmi rozsáhlý a stavebně náročný projekt, v jehož rámci došlo k přehrazení řeky Želivky a vytvoření nové vodní nádrže Švihov. Zatopeno bylo rozsáhlé území včetně celé obce Dolní Kralovice.

Takový projekt neměl v tehdejší Československu obdoby. Z hlediska objemu vody v zásobním prostoru a množství odebírané vody je i dnes vodárenská nádrž Švihov na Želivce největší vodárenskou nádrží u nás i ve

Citát

Za 50 let bylo vyrobeno 4 882 881 839 m³ pitné vody. Praha tak dosud vypila téměř 20 vodních nádrží Švihov.

Pražských vodovodů a kanalizací, provozovatel metropolitní vodohospodářské infrastruktury.

„Z vodárenské nádrže Švihov lze výhledově zásobovat přibližně až 2,8 mil. obyvatel.

k realizaci ale nebyla krátká ani jednoduchá.

PRVNÍ VIZE Z DOBY OKUPACE

Ve vodohospodářství je třeba myslet dekády dopředu



Definitivní rozhodnutí o realizaci projektu na Želivce padlo v roce 1963 a po důkladné přípravě se začalo stavět v roce 1965.

Citát

Úpravna vody Želivka bude od roku 2025 uhlíkově neutrální.

střední Evropě. Vodní nádrž je dlouhá neuvěřitelných 40 km a její obvod dosahuje více než 150 km. Celkový objem nádrže představuje 309 mil. m³ a zatopená plocha činí 1 602,64 ha.

U nové nádrže musela být vybudována také moderní úpravna vody a tlaková gravitační štola do vodojemu u Prahy. V betonovém tunelu o průměru 2,64 metru voda putuje samsopádem 52 kilometrů z místa výroby až do Jesenice u Prahy. Nejen vytvoření vodní nádrže, stav-



Vodní nádrž Švihov a Úprava vody Želivka zajišťují dostatek kvalitní vody pro Prahu.

ba nové úpravy vody, ale i distribuce vody v gravitační štolě byla na tehdejší dobu zcela unikátní a technologicky mimořádně náročná.

Provoz nového areálu byl oficiálně zahájen 25. května 1972 a k pravidelným dodávkám do pražské vodovodní sítě došlo už počátkem roku 1973. Především díky Želivce je dnes systém pražského vodárenství velmi robustní a je schopen odolávat i budoucím environmentálním či sociálním proměnám.

ROZSÁHLÁ MODERNIZACE ÚPRAVNÝ

Dnešní úprava vody je samozřejmě výrazně modernějším provozem, než tomu bylo v roce 1972. Rozsáhlá modernizace začala hned po roce 1989. Například v roce 1991 byla uvedena do provozu technologie ozonizace, v roce 2005 byl kompletně přebudován centrální velín, v následujících letech rekonstruováno vápenné hospodářství a v roce 2009 modernizována původní technologie výroby ozonu.

KVALITNÍ VODA DÍKY AKTIVNÍMU UHLÍ

Velký vliv na kvalitu vody pak mělo vybudování zcela nového technologického stupně sorpce na granulovaném aktivním uhlí (zkráceně GAU), který byl uveden do trvalého

Cítát

Praha má obrovské štěstí, že může využívat tak vydatný zdroj obnovitelné a kvalitní vody. Díky Želivce je pro celou Prahu zajištěn dostatek pitné vody. Přejí jí, aby nejen Pražanům sloužila minimálně dalších padesát let.

PETR MRKOS, GENERÁLNÍ ŘEDITEL PRAŽSKÝCH VODOVODŮ A KANALIZACÍ

provozu v lednu letošního roku. Jednalo se o nejvýznamnější investiční akci v novodobé historii úpravy vody. Aktivní uhlí má klíčový vliv nejen na kvalitu vody, ale funguje také jako preventivní ba-

riéra pro případ kontaminace zdroje surové vody toxickými látkami.

Samotná sorpce na granulovaném aktivním uhlí probíhá na 16 filtrech Filtrasorb TL 830. Jejich celková plocha

činí 1 604 m² a náplň aktivního uhlí dosahuje 1,7 metru. Voda projde systémem nových filtrů v průměru za 13 (při průtoku 3,5 m³/s) až 18 minut (při průtoku 2,5 m³/s).

Jaké další technologické projekty jsou naplánovány? V blízké budoucnosti dojde k rekonstrukci pískové filtrace F1. Stavba by měla být zahájena v březnu příštího roku a ukončena v září 2025 s následným ročním zkušebním provozem.

BEZUHLÍKOVÉ OD ROKU 2025

Želivka již od svého vzniku myslí na budoucnost. Kromě modernizace technologií se tak zavázala k bezuhlíkatému provozu už od roku 2025. Je to reálné u tak velkého provozu? Určitě, jednotlivé kroky jsou již naplánovány. „Máme vodní elektrárnu na konci štolového přivaděče s výkonem 1 MW. A navíc budeme instalovat fotovoltaiku nejen na střechy budov, ale i odkalovací nádrže. Společensky odpovědné podnikání chceme rozvíjet, a proto sledujeme také naši vodní stopu a spotřebu chemikálií. Dlouhodobá udržitelnost je pro nás výzva do budoucnosti. Věřím, že za padesát let bude někdo, stejně jako my nyní, děkovat svým předkům za to, jak byli velkorysí,“ doplňuje Mark Rieder, předseda představenstva Úpravy vody Želivka, a. s.

DŮLEŽITÁ JE OSVĚTA

V blízkosti vodní nádrže byl vybudován také u veřejnosti velmi oblíbený Vodní dům, který zábavnou a interaktivní formou vysvětluje, jaký význam má voda pro přírodu i člověka. Novinkou je vzdělávací projekt, který připravil Český svaz ochránců přírody

Cítát

Nejvýznamnější investiční akci v novodobé historii bylo vybudování nového technologického stupně sorpce na granulovaném aktivním uhlí (GAU).

a Pražské vodovody a kanalizace s podporou grantu z Norských fondů ve výši 1,3 mil Kč. Zaměřuje se na znečišťování povrchových vod mikropolutanty – látkami, které jsou ve vodě obsaženy ve velmi malých koncentracích, ale přesto s sebou nesou mnoho rizik. Projekt chce také atraktivní formou zdůraznit význam ochranných pásem kolem vodní nádrže Švihov a rozšířit povědomí o kvalitě vody a technologiích, které se používají při výrobě pitné vody.



Voda putuje štolovým gravitačním přivaděčem 52 kilometrů – z úpravy vody až do vodojemu v Jeseníci u Prahy.

Pivo a kulturistika? Klidně. Podnikatelka našla díru na trhu

**Nízkokalorický
bezlepkový ležák
má tajný recept.**

Řekněme si to rovnou. Lucie Sedláková jako pivařka nevypadá. Drobná blondýnka ale orosenou dobrotu miluje. Dokonce si teď plní svůj „americký sen“ a prodává vlastní nízkokalorický bezlepkový ležák. Pojďme ale nejprve na začátek příběhu.

Lucie, kterou všichni spíš znají jako Lucy, domov opustila už v šestnácti. Z Jindřichova Hradce se vydala do Pelhřimova. Chtěla se stát návrhářkou a tamější střední škola jí měla dát základy. Osud to ale zařídil jinak a ona se po čase přestěhovala do Plzně. Tady nastoupila na podnikatelskou školu. Cílevědomá slečna však chtěla ještě víc, a protože věděla, že cizí jazyk je v dnešním světě základ, vydala se do Londýna. Tam zkusila hned několik prací. Od brigády v hotelu po hostesku. Vybavená angličtinou se po čase vrátila do Česka. Chuť cestovat jí ale neopustila a ve svých toulkách světem „zabloudila“ i do USA. Tehdy se začal rodit její nápad na nízkokalorické pivo.

„Líbí se mi americký styl života. Lidé v USA rádi chodí na pivo, ale zároveň hodně sportují a udržují se. I proto

je tam velký výběr takzvaných light beer. V Česku takové pivo chybí,“ vysvětluje Lucy, kde se vzal její nápad na nízkokalorický ležák.

V době, kdy zrál její plán na výrobu vlastního piva, navštívila pivovar na Kajmanských ostrovech. „Otevřel ho takový mladší pán a já si řekla, že když to zvládl on, tak i já,“ vzpomíná Lucy. Když o nápadu řekla kamarádům, nejprve si klepali na čelo. Tušili, že v zemi, která je vyhlášená svým pivem, nebude snadné prorazit. Lucie se ale vrhla do díla.

Když zjistila, že opravdu v Česku žádný dobrý nízkokalorický bezlepkový ležák není, už jen stačilo sehnat sládku, který by jí pivo vytvořil. „Nakonec jsem našla pivovar na Vysočině, přes dva roky jsme spolupracovali. Vznikal recept. Na poslední schůzce jsme si podali ruce a mělo se začít vyrábět. Jenže mě partneri odpískali a už se vůbec neozvali,“ vzpomíná na nemilou zkušenost podnikatelka.

Svůj sen ale Lucy nevzdala a našla sládku nového. Ten musel ale hodně „čarovat“, vyrobit nízkokalorické bezlepkové pivo je totiž trochu alchymie. Je potřeba specifická technologie i speciální metoda výroby. „Postup, kterým se ležák vytvoří, byl tajemstvím pivovaru, museli jsme utratit nemálo peněz,



Mrkněte na Instagram @lucybeer.cz.

ARCHIV LUCY BEER

aby nám ho poskytli,“ vzpomíná Lucy, které udělala čáru přes rozpočet i pandemie.

Nyní to vypadá lépe. Dokonce skvěle. Lucy Beer už má za sebou dokonce první veřejnou prezentaci. Proběhla na místě, kde byste stánek

s pivem nejspíš nečekali. Lidé totiž mohli speciální ležák poprvé ochutnat na kulturistických závodech.

Vysvětlení je jednoduché. Partner mladé podnikatelky je totiž Martin Mester. Legendární kategorie Men's physique.

Kulturista, který má medaile ze závodů v Evropě i Americe. Byl to on, kdo dodal Lucy kuráž, ať svůj podnikatelský plán dotáhne do konce. To on přišel s názvem piva.

Positivní reakce během první prodejní akce Lucy utvrdily, že se vydala správnou cestou. „Naše pivo všem chutnalo, mladým i starým. Můj brácha je také sportovec, během dne jich dal třicet a druhý den ani neměl kocovinu,“ přidává perličku Lucy a rychle dodává, že její pivo se dělá ve třetinových lahvích.

Svůj byznys hodlá v létě pořádně rozjet. Dopadnou-li dobře jednání, které podnikatelka a její tým rozjely, měl by být Lucy Beer k dostání i na některých benzinových pumpách, na letních festivalech i na stadionu fotbalové Slavie. „Náš ležák mají už nyní v Jan Paukert Bistro v Karlíně či v holičství Laky Royal. A samozřejmě ho lze objednat přes e-shop,“ vyjmenovává Lucy. Ta má ale ještě větší plány. Momentálně dokonce v jednom pražském sklepení staví pivovar. A už přemýšlí i o vlastním baru. „Lucy Beer prezentují i na Instagramu a už se mi ozývají i lidé z ciziny, z USA, z Norska nebo z Turecka, že by tam naše pivo chtěli. S exportem alkoholu je to ale složitější, proto expandovat za hranice budeme až příští rok,“ vhlíží Lucy. **MAREK HÝŘ**

INZERCE



2022
INTERNATIONAL
CIRCUS FESTIVAL

CIRKUS CIRKUS

BEST OF THE
WORLD

**NEJVĚTŠÍ
SVĚTOVÁ
CIRKUSOVÁ
SHOW**

PROGRAM
BEZ ZVÍŘAT

**15.-16. 10.
2022
PRAHA**

O₂ universum

PŘEDPRODEJ VSTUPENEK **ticketmaster**



Domácí magnetoterapie – i vy můžete překonat bolest

Koleno jako nové během 3 týdnů? Je to možné!

Průkopnický obvaz pomáhá odstraňovat bolest kloubů, otoky a loupání v kostech už od 1. užití

Zjistěte, jak můžete získat **BEZPLATNÝ** magnetický obvaz

Vaše koleno bolí, je oteklé a ztěžuje vám pohyb? Teď můžete účinně podpořit regeneraci poškozených a přetížených kloubů a nakonec se nenávratně rozloučit s bolestí a pocity ztuhlosti. Přesvědčte se, jak funguje průkopnický magnetický obvaz, který si oblíbilo už víc než 475 000 Evropanů!

U vědomujete si, že koleno je nejvytíženější kloub ve vašem těle? Díky němu se hýbete, drží vaši váhu a stabilizuje celý pohybový aparát, všechny kosti a klouby. Není nic divného, že o sobě dává často vědět. Naštěstí teď máte šanci zregenerovat poškozené klouby a 4krát zvýšit produkci kolagenu v kloubní chrupavce – a to za méně než měsíc. Přestože inovativní stabilizátor vládne v britských, francouzských a německých domácnostech, na český trh se dostává až nyní. Podle odborníků je přesně tohle důvod, proč jsou senioři ze západní Evropy aktivní do vysokého věku, jsou vzpřímení a mají menší ortopedické potíže než my. **96 % uživatelů potvrzuje, že už po cca 20 minutách nošení obvazu ustoupila bolest v kolenou a páteři. Následně z končetin zmizel otok a po několika dnech byli schopni samostatně chodit na dlouhé procházky, jezdit na kole a chodit po schodech.**

Podpora nejen pro kolena...

Přestože stabilizační magnetický obvaz používáte na koleno, působí na celý pohybový aparát. Podle odborníků magnetoterapie urychluje proces regenerace pojivové tkáně a podporuje produkci kolagenu v kostech. Díky tomu budou vaše klouby „naolejované“, zvýší se jejich pohyblivost a vy získáte dřívější svobodu pohybu.

Účinně podporuje regeneraci kloubů už od 1. užití

Pokud vás bolí koleno a tento problém bagatelizujete, je to podle odborníků velká chyba. Mnoho lidí si neuvědomuje, že neléčená zraně-



George Walsh vytvořil obvaz, který pomáhá regenerovat kloubní chrupavku už za 21 dní.

„Bolest kolena ustoupí během 20 minut“

Obvaz působí na buňky svým magnetickým polem a díky tomu okamžitě posiluje kloub, šlachy a dokonce 2násobně zrychluje proces regenerace kloubní chrupavky. Během tohoto procesu mizí příznaky jako bolest, otok nebo neurčité píchání. Stabilizátor pomáhá jak na sportovní zranění, tak i na revmatické degenerace, protože obnovuje kloubní tkáň na buněčné úrovni.

Převratný magnetický obvaz vám pomůže:



- ✓ Odstranit bolest a otok kolena za 20 minut
- ✓ Zbavit se loupání v křížci, zádech, ramenou a zápěstí
- ✓ Zregenerovat kloubní chrupavku za 30 dní
- ✓ Procházet se bez nepohodlí a chodit po schodech

ní chrupavky mohou vést k úplné ztrátě pohyblivosti v kloubu. Tehdy stabilizace těla padne na vaši páteř, ramena a záda, což vám po čase znemožní chodit, sedat si na bobek nebo dokonce chodit po schodech. Nenechte se zastavit a jedněte preventivně. Průkopnický obvaz díky tomu, že působí na buňky magnetickým polem, podporí proces hojení tkáně ve vašich kloubech a navíc může působit proti bolesti, zánětu a otokům. Navíc povzbudí váš organismus k větší produkci kolagenu, zlikviduje tření v kostech a tím způsobené nepohodlí. Navíc se k vašim buňkám dostane velké množství kyslíku a živin. Takhle v poškozených nebo starých kloubech začne proces obnovy chrupavkové tkáně. Čím rychleji začnete používat inovativní ortopedický obvaz, tím větší šance, že se vrátíte k úplné pohyblivosti dokonce už během 21 dní.

Zaručená podpora pro neaktivnější kloub

Jak přesně funguje „ortopedický zárazek“? Pokud se jedná o zlomeninu, obvaz zaručuje podporu při regeneraci poškozených šlach, svalů a kolenních vazů. Zajistí také stabilizaci kolenního kloubu, aby získal dřívější funkčnost. Pokud se problém týká degenerace nebo revmatismu, obvaz s využitím magnetoterapie obnoví klouby na buněčné úrovni. Odborníci tvrdí, že se vyplatí používat stabilizátor preventivně, abyste předešli vzniku úrazů a zajistili účinnou podporu pro pohybový aparát.

Můžete získat plný rozsah pohybu už za 21 dní

Revoluční obvaz každý den pomáhá lidem rozloučit se s bolestí a získat pohyblivost. Vezměte věci do svých rukou a přestaňte ztrácet čas metodami, které nemají výsledky. Vyberte si pohyb a užívejte si života!



Pro starší i mladší

Bez ohledu na váš věk, druh zlomeniny nebo degenerativních potíží, inovativní obvaz vám pomůže poradit si s bolestí a tuhostí končetin a problémy s pohyblivostí, už od prvních minut po aplikaci. Je navržena pro každodenní nošení a díky univerzálnímu tvaru se přizpůsobí každé velikosti kolena – jak u žen, tak i u mužů. Navíc zapínání vyrobené ze silných suchých zipů udrží obvaz na místě a zajistí vám maximální pohodlí.

„Vrátil jsem se ke sportu“



Kliment, 39 let, Cheb

Sport je můj život, který mi úraz vzal. Díky tomuto obvazu můžu znovu trénovat, zbyl jsem se bolesti a tuhosti za několik dní a moje koleno je jako nové!

„Znovu můžu bez potíží pracovat“



Eva, 42 let, Liberec

Jsem kadeřnice, takže jsem v práci pořád v pohybu. Bolest, tuhost a píchání v končetinách mě doprovázely den co den, nemohla jsem se ani ohnout a sednout si na bobek. To všechno zmizelo už po týdnu nošení obvazu. Teď ho nosím každý den a cítím se skvěle!

Léto se blíží. Věnuj péči svému zdraví a užívej si života

ZDARMA PRODUKT

Prvních 100 osob, které zavolají do 27.06.2022 obdrží od výrobce 100% REFUNDACI PRODUKTU.

Zavolejte: **572 662 700**

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

ZOOALBUM Opět na zeleném

Po osmiměsíční pauze mohou návštěvníci Zoo Praha pozorovat velké želvy ve venkovním výběhu. Zdejší desetičlenná skupina se letos rozrostla o čtyři samce želvy obrovské ze Zoo Heidelberg, kteří tu našli dočasný azyl poté, co jim na pavilon spadl strom. Pražské želvy ihned o překot zamířily ven, samec Boule (na snímku) v tomto „závodě“ obsadil bronzovou příčku. Německé želvy se využívání průchodu do venkovního výběhu od „domácích“ teprve učí.



OLIVER LE QUE
Zoo Praha

Krátce

Úspěšná sbírka

Letošní sbírka Český den proti rakovině se po dvou covidových letech uskutečnila v obvyklém květnovém termínu. Vedle příznivého počasí přála výsledku sbírky i ochota společnosti přispět na boj proti rakovině. Liga proti rakovině děkuje všem dárčům, dobrovolníkům i partnerům. V den sbírky nabízel kytičky více než 12 tisíc dobrovolníků. Na sbírkovém účtu Ligy bylo ke středě 17 930 tisíc korun. **MET**

Téma. Rohlík za 9 korun?

Nadále stoupají ceny paliv a energií. A ty pak ovlivňují ceny všeho. A tedy i růst inflace. Zdražování základních potravin má však i další důvody. Specificky české. „Náklady na energie a DPH máme skoro nejdražší v Evropě! Podle mě ještě výrazně poroste cena masa a mléka,“ myslí si Dana Večeřová, prezidentka Potravinářské komory České republiky. Krize v potravinářství asi nejvíce dopadá na pekaře. „Jestliže loni kupovali kilo mouky za 6,50 koruny, letos ji mají za 13 korun, což se pak samozřejmě musí projevit i na ceně výrobků,“ říká Večeřová Co by pomohlo? Čtete v novém vydání týdeníku Téma.

Hra na oliheň. Už i jako show

Streamovací služba Netflix plánuje natáčet novou reality show inspirovanou populárním jihokorejským seriálem Hra na oliheň. Na rozdíl od seriálu ale v chystaném pořadu nebudou soutěžící riskovat život a budou mít šanci vyhrát 4,56 milionu dolarů.

Desetidílnná série s názvem Hra na oliheň: Výzva se začne natáčet v roce 2023. „Soutěžící budou procházet hrami inspirovanými původním seriálem společně s několika novými překvapeními. Jejich povahy, strategie a spojení mezi nimi projdou zkouška-

mi,“ stojí v prohlášení společnosti Netflix.

Původní Hra na oliheň je jihokorejský dramatický seriál sledující příběh zadlužených lidí, kteří soutěží v dětských hrách o ohromnou finanční cenu. Pokud jsou vyřazeni, zemřou.

Hra na oliheň je na prvním místě žebříčku popularity Netflixu. V prvních 28 dnech od odvysílání prvního dílu seriál vidělo 111 milionů lidí. Netflix již dříve tento týden oznámil, že chystá druhou řadu tohoto populárního seriálu. **ČTK**



INZERCE

O₂ arena
15/10/2022

ČESKÝ MEJDAN

S IMPULSEM

Marek Ztracený • Divokej Bill
Michal David • Václav Neckář • No Name
Ivan Mládek a Banjo Band • Peter Nagy

INZERCE

Televize Seznam

DNES 20:00
MOSLEY

ZÍTRA 20:00
SUPERPOLDA

Na Mostecku prodáte jen šišku chleba, o ten kulatý není zájem

Být porotce v pekařské soutěži o nejlepší výrobek roku, to je stejná alchymie jako hodnotit vína. Svě o tom ví i Stanislav Janíček, jenž letos patřil mezi ty, kteří posuzovali nejlepší chléb roku 2022.

Jak dlouho se věnujete pekařské profesi?

Od patnácti, letos je to už čtvrt století. Vyučil jsem se v potravinářské škole v Pardubicích, prošel jsem nejrůznějšími pozicemi v pekárnách, až jsem dostal nabídku pracovat v malé rakouské firmě jako technolog.

Čím jste se tam zabýval?

Rešil jsem například to, když měli v pekárně malý objem těsta, když nekynulo. Tato náplň práce mi zůstala i poté, co jsem odešel k jiné firmě, kde nyní působím. Ta dodává nejrůznější zlepšující přípravky a náplně pekárnam.

Lidé často řeší, co vše v potravinách je...

Éčka, která se řešívají nejčastěji, jsou obsažená i v samotné mouce. Pokud se například stane, že sklizeň není dobrá, protože bylo velké vlhko, a kvalita mouky je špatná, mouka potřebuje vylepšit. V našich laboratořích dokážeme vyvinout přípravek, který se přimíchá do mouky. Stane se totiž, že pekari smíchají nakoupenou mouku s vodou, solí a dalšími surovinami, ale těsto nedrží, jen teče. S tím jim pomáháme.

Dá se poznat, jaká mouka je a co z ní upečete?

Určitě ano. Můžete hodnotit barvu. Pšeničná má být krásně světlá, žitná zase až šedivá. Mouka by neměla mít cizí pachy.

Jak se člověk stane porotcem chlebových soutěží?

Certifikované zkoušky, které platí pět let, jsem absolvoval na Vysoké škole chemicko-technologické v Praze. Sám jsem totiž jako účastník jezdil už dříve na soutěže, spolupracuji se Svazem peka-

řů a cukrářů, takže porota byla vyústěním spolupráce.

Jak zkouška probíhá?

V laboratoři dostáváme ochutnávat různé roztoky, jednou je slaný, podruhé sladký, pak hořký a další a další. Ochutnáváme z malé lžičky. Není to zaměřené čistě na chléb, ale celkově na sensoriku. Já mám například zvýšené vnímání hořkých chutí. Ale posuzujeme i barvy, či cháme pachy a vůně. U těch je to náročné, někdy musíte hodně přemýšlet, kam vůni zařadit. Chutě jsou snadnější. Vůně, pachů a chutí jsou během zkoušek desítky.

Posuzujete jen roztoky?

Ano, naposledy jsme posuzovali i chipsy. Kvůli použitým náhražkám solí. Hodnotili jsme vzhled i křupavost.

Okusíte při soutěži všechny vzorky?

Bylo jich sto čtyři. Ale je pět kategorií, v každé je pět komisařů. Takže na jednoho vyjde v prvním kole kolem dvaceti až pětadvaceti vzorků. Nejnáročnější je hodnocení konzumních chlebů, protože v této kategorii jsou chutě velice podobné. Musíte dělat často přestávky, aby chuť v ústech odezněla. Někdo pije kávu, jiný vodu.

Co by naopak chuťové pohárky rozhodilo?

Někdo říká, že silně aromatické věci. Někdo považuje za moc aromatickou již zmiňovanou kávu. Je to hodně individuální. Slyšel jsem, že ideální je vodka, ale neumím si představit, jak bych po takové degustaci chleba a vodky vypadal... Já si obvykle dám pauzu po pěti vzorcích, vypíši hodnocení a pokračuji. Další várku musí porotce ochutnat v druhém kole, kdy do každé kategorie postoupí pět vzorků. Ty už ochutnááme všechny. Takže v celé soutěži člověk otestuje kolem čtyřiceti nebo více vzorků. Tady je výhodou, že třeba u Novinky roku nebo Chleba bez hranic jsou už chutě mno-



Stanislav Janíček je ostrý porotce.

hem odlišnější než u konzumních chlebů. Jsou tam chleby s restovanou cibulkou, se slunečnicovými semínky, chléb podmáslový. Chleby se liší tvarově i rozměrem, proto porotci nepotřebují dělat pauzy tak často.

Chleby se nyní méně solí. To je obecný trend?

Ano, je to trend, i zdravotní. Lidé do sebe dostávají sůl z chipsů, tyčinek, snacků, hledají pak proto méně slané chleby. Jenže často si paradoxně k méně slanému chlebu dají kus uzeného. Chléb může být o dvě desetiny méně slaný, ale masem tu sůl bohatě doženou.

Odhadnete podle chuti, odkud chléb pochází?

Jsem z Liberecka, takže regionálně určitě. U nás to mám dokonale zmapované. Navíc na první pohled poznáte rozdíl mezi malou a velkou pekárnou.

Liší se chleby také podle regionů?

V Olomouci mají raději kyselější chleby. Tam se musí i velké pekárny, které prodávají po celé republice, krajo- vsky také upřednostňují extrémně kyselé chleby. Ale jsou i tvarové zvláštnosti. Příjedu k zákazníkovi do Mostu, tam prodávají jenom šišky chleba, ne kulatý. Přejedete padesát kilometrů do jiného města – a je to pravý opak. Když už jsme u Mostu. Během covidu tam velké pekárny nařikaly, že přišly o kšefty. Spousta tamních rodinných pekáren ale navýšovala o sto procent. Lidé čekali před jejich prodejny ve frontách jako za komunistů na banány. Ale třeba v Děčíně zase malé pekárny skomíraly, lidi chodili v pandemii spíš do řetězců.

Máte pro to vysvětlení?

Sám tomu ani za ty roky nerozumím. Jeden se v tom ne-

vyzná. Jsou chleby, které s úspěchem prodává pekárna po celé republice, ale v jednom jediném kraji se s konkrétním výrobkem nechytá.

Kde mají podle vás nejlepší chléba v Česku?

Odpovím jinak. Mám rád tradiční kváskový chléb. Prokvašená žitná mouka, která zraje celý den, aby se z ní dal večer upéct báječný chléb. Mám rád pekárny, kde ještě mají pece na bázi starých dvouetážových parních pecí. Kde se muselo z boku topit uhlím. Já osobně rád jezdím do pekárny Paul v Mělníku. Tam ještě parní pekárnu, jak se říká parničku, mají. Sice ne na uhlí, ale na plyn. Totéž je u nás na Liberecku, kde je v Tanvaldu pekařství Mašek.

Poradil byste čtenářům jednoduchý recept na dobrý domácí chléb?

Půl na půl pšeničnou a žitnou mouku, tak dvě procenta soli, to znamená na kilo asi dvacet gramů. Přiměřené množství vody, na kilogram mouky šedesát deka. Lze ho zadělat i pivem. Kdo chce, přidá různá semínka, ořechy, uzené, škvarky. Když máte dobrý kvásek, nemusíte přidávat ani droždí. Někdo ho dává, aby mu těsto rychleji kynulo. Jinak stačí nechat kynout tak hodinu v ošatce pod plátnkem. A můžete péct bez problémů v elektrické troubě. Určitě je dobré přidat na prvních pět až deset minut hrníček s vodou, aby bylo těsto elastické. Aby se hodně nafouklo a zapeklo. Jinak chleba popraská. Prvních pět minut na 250 stupňů, pak jde pryč hrnek s vodou a stáhnu teplotu na dvě stě stupňů. Kilogramový bochník se peče kolem tři čtvrté hodinky.

Pečete si i vy sám doma občas chléb?

Peču, ale já si pro kvásek raději jezdím do pekárny. On totiž potřebuje pravidelnou péči. A na to já nemám bohužel čas. **PAVEL HRABICA**

Sudoku

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

Luštěnka

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

3 – LUP, OKO ○○○○○○ ○

4 – AKCE, BÁGL, EPIK ○○○○³ ○○○○

5 – BROKY, EGYPT, PÁREK, ZEBRA ○○○○⁵ ○○○○⁴

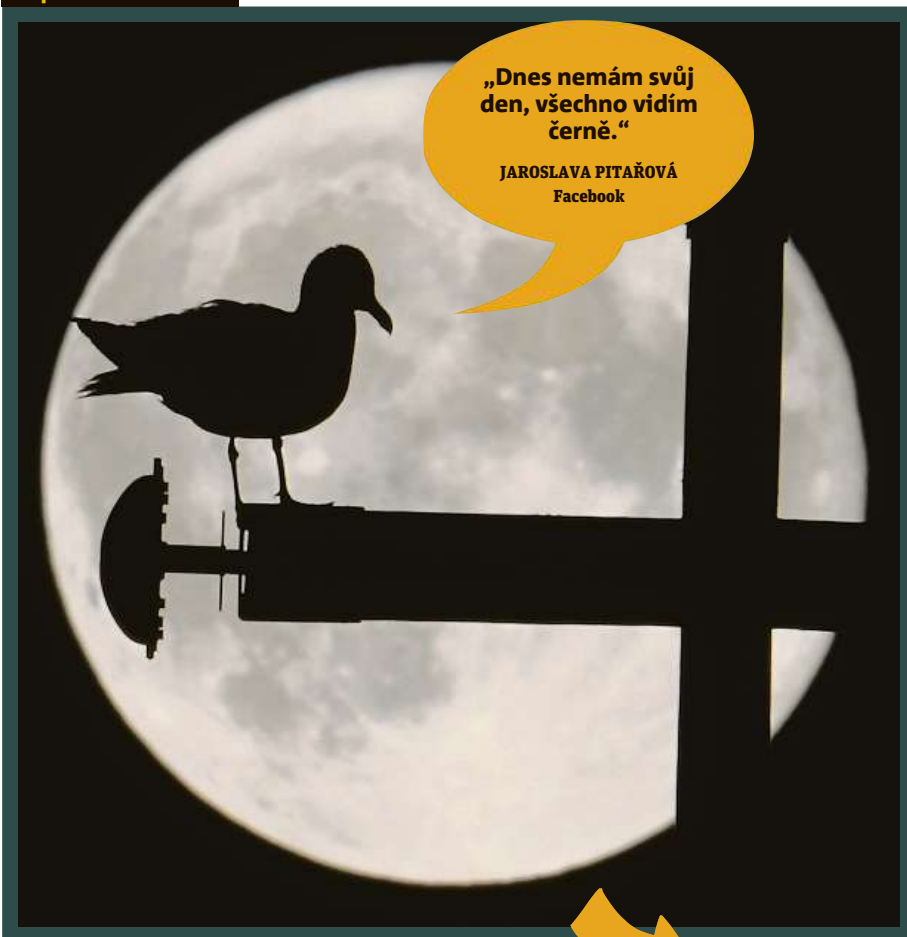
6 – ADOPCE, PRŮMĚR, PSANCI, ŠATNÍK ○○○○² ○○○○ ○○○○

7 – INZERCE ○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○

10 – DEVATENÁCT, ŠTIPLAVOST ○○○○ ○○○○¹ ○○○○ ○○○○

○¹ ○² ○³ ○⁴ ○⁵

Napište svou bublinu



Počasí

DNES	ZÍTRA	NEDĚLE	PONDĚLÍ
24/28 °C	31/35 °C	33/37 °C	23/27 °C
Teplotní rekordy: ↓ 7,0 °C (1916) ↑ 31,9 °C (1931) Bio: ❤️❤️❤️			



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

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.05 Polopatě</p> <p>17.00 Bydlet jako... bylinkářka</p> <p>17.30 AZ-kvíz</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.10 Poldové a nemluvně (9/13)</p> <p>21.10 Všechnopárty</p> <p>22.05 Dobrodružství Sherlocka Holmese</p> <p>23.00 Místo činu – Frankfurt</p> <p>00.35 Případy detektiva Murdocha XIV</p> <p>01.20 Toulavá kamera</p> <p>01.50 Objektív</p> <p>04.55 Pod pokličkou</p> <p>05.15 Etiketa</p>	<p>16.15 Kouzlo Afriky</p> <p>16.40 Sousedé</p> <p>17.10 Návraty dokumentaristů: Vít Olmer</p> <p>17.35 Nádherná Jižní Korea (1/2)</p> <p>18.30 Heydrich – konečné řešení (42/44)</p> <p>18.55 Největší tankové bitvy</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Rvačka v Panamě</p> <p>Thriller (Fr./It./N, 1965)</p> <p>21.45 Mazaný Filip</p> <p>23.25 Temný les (4/6)</p> <p>00.10 Na Měsíc a zpět za 8 dnů</p> <p>01.40 Stanou se hlavonožci</p> <p>02.40 Děti bez minulosti</p>	<p>15.55 Kriminálka Las Vegas VI (18)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.30 Na lovu</p> <p>18.25 Ulice (4295)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Jak se buď princezny</p> <p>Pohádka (ČR, 1977)</p> <p>22.10 Můj příběh</p> <p>Romantické drama (ČR, 2019)</p> <p>00.10 Kriminálka Las Vegas VI (1, 18)</p> <p>01.45 Mentalista V (20)</p> <p>02.25 Život ve hvězdách</p> <p>03.00 Na lovu</p> <p>03.40 Doktorů z Počátků (86)</p> <p>04.40 Novashopping</p>	<p>16.50 Singl švindl</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krim zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 Máme rádi Česko</p> <p>22.00 Tátové na tahu (15)</p> <p>Komedialní seriál (ČR, 2018)</p> <p>23.15 Ano, šéfe!</p> <p>00.20 Singl švindl</p> <p>01.20 Námořní vyšetřovací služba VI (16)</p> <p>Pomsta. Krimiseriál (USA, 2008)</p> <p>02.20 Jake a Tlustoch V (18)</p> <p>03.20 Kriminálka Montpellier V (3)</p> <p>Afroditiiny slzy. Krimiseriál (Fr., 2020)</p> <p>04.35 Rozpal to, šéfe!</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 Flashback</p> <p>11.00 Óčko hity</p> <p>14.00 Óčko trendy</p> <p>14.30 Top 3 Óčko Chart</p> <p>14.45 Óčko trendy</p> <p>15.00 Óčko hity</p> <p>17.00 Novinky</p> <p>Nové klipy pěkně pohromadě</p> <p>18.00 CZ & SK</p> <p>České a slovenské klipy</p> <p>18.59 Nebuď dřevák, dej si tělák</p> <p>Připravte se na Velikonoce a vyhrajte, stačí poslat koment přes Fb Óčka přímo do vysílání</p> <p>19.00 Óčko hity</p> <p>22.00 Party ride</p> <p>1.00 Óčko flirt</p>

Nemovitosti - poptávka

KOUPÍM CHATU

Hledám ke koupi chatu, chalupu do 50 km od Prahy. Stav nerozhoduje. Předem děkuji za nabídku. Tel.: 725 911 070

KOUPÍM DŮM NEBO POZEMEK

V Praze a okolí. Právní vady nevadí. Financování mám zajištěno. RK-nevolat. Tel.: 725 719 745

POPTÁVKA CHATA HORY

koupím chatu/chalupu nebo stavební pozemek na horách, či v dojezdové vzdálenosti do hor. Krkonoše, Krušné, Orlické, Jizersky, Sumava. Může být i Vysočina. Na stavu nezáleží, spíše na místě. Tel.: 773 117 381

• Koupím byt v Praze nejlépe před rekonstrukcí. Jsem přímý kupec a platím hotově. Děkuji za nabídky, P. Grygar. Tel.: 739641969.

• Vykoupím Váš byt, dům, pozemek za hotově. Tel. 776363636.

Byty - nabídka

• Prodám cihlový družstevní byt 2+kk, Vysočany, 62m², 4,5mil. Kč+ anuita, 777060126.

Byty - poptávka

KOUPÍM BYT V PRAZE

jako investici pro děti, právní vady, dluhy nejsou překážkou. V bytě můžete dále bydlet. Platba ihned. Realitní kanceláře prosím nevolat. Tel.: 601 522 292

BYT/ DŮM POPTÁVKA

s příteklými hledám ke koupi byt a rodinný dům v Lounech, případně v dojezdové vzdálenosti do Loun. V jakémkoli stavu. Děkujeme za případnou nabídku. Tel: 731 117 381

• Ihned koupím BYT, nemovitost. Starší osoby mohou nechat dožít bez nájmu. Slušné jednání, právní servis. Děkuji. Jurdová 725805115

• Koupím byt kdekoli v Praze, dám okamžitou zálohu, platba hotově, právní záležitosti vyřídím. Stav nerozhoduje. RK nevolat. tel. 234095720, 720539665

• Koupím byt v Praze nejlépe před rekonstrukcí. Jsem přímý kupec a platím hotově. Děkuji za nabídky, P. Grygar. Tel.: 739641969.

• Hledám obecní byt za odstupné / výměna. Tel. 776363636.

Starožitnosti

KNIHY!
odkoupím velkou
KNIŽNÍ POZŮSTALOST
solidní ceny za Vaše knihy.
Tel.: 603 478 873

• Koupím hodiny a obrazy v jakémkoliv stavu. Jsem sběratel, ne překupník. Slušné jednání. Platím hotově. Tel. 602654613, alex.kratochvil@volny.cz

• Sbíráám, koupím, zaplatím - staré sklo, nábytek, porcelán, hračky, mince, bankovky, odznaky, šperky, bižuterie, sochy, ván. ozdoby, obrazy atd. T. 732691777

• Sběratel koupí staré perské koberec, obrazy a starožitný nábytek, porcelán, sklo a staré pohledy. Tel.: 602218721

Nemovitosti - nabídka

Vyplatíme Vaše dluhy!

Vykoupíme Vaši nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet
731 911 992

JURIS REAL
real estate

Společná realitní a advokátní kancelář Vám nabízí přímý výkup nemovitostí, zprostředkování prodeje, nebo realizaci dražby či aukce na největším dražebním portálu v ČR, kde získáte maximální možnou cenu. Vyřešíme právní vady, dluhy, exekuce. Možnost okamžité vyplacení zálohy.

Tel.: 605 300 003

www.prodejtojinak.cz

Ostatní

• KNIHY! Koupím knihy novější i starší a starožitný a retro nábytek do stylové čítárny - křesla, židle, stolk, lampy, obrazy, knihovny aj. T. 603478873

Práce - poptávka

• Pro objekt v Hořovicích stavební DEK hledáme vhodné kandidáty na zajištění dopoledního úklidu 2x týdně, ÚT a ČT. Mzda 4000 tis., DPP, nástup 1.7.2022. Mob. 737231950

Práce - nabídka

• POKLADNÍ za 151-167 Kč/hod praxe není nutná, směny dle Vašich potřeb, denní zálohy, online rezervace směn, nástup ihned. Tel.: 222534534

• Slévárna v Praze 5 přijme: slévárenské dělníky, zámečníky. Dobrý plat, 7,5 h. prac. doba, benefity. Životopis: personal@praguecast.cz. Tel.: 222531704

• Přijmeme čipernou babičku pro úklid a obsluhu toalet Praha 1. Tel.: 720357313.

• Brigáda pro všechny - denní/noční doplňování zboží za 150-170,50 Kč/hod, ONLINE REZERVACE, zálohy, prodejny v Praze a okolí. Tel: 222534534

• CSSP2 přijme pracovníka v sociálních službách pro práci se seniory v terénních, ambulancích a pobytových službách. Prac. doba po-pá, stabilní kolektiv, dobré platové podmínky. Více na www.cssp2.cz

• ZŠ (P9 - Č. Most) přijme: kuchařku (plný úvazek, nástup od 22.8. 2022), vrátnou (DPP, po-pá 15-18 hod.) a asistenta pedagoga (částečný úvazek, nástup od 1.9.2022). Tel.: 774355358, budilova@zsgejanouska.cz.

Přijmeme strážné (M/Z) na ostrahu různých objektů v Praze

Možnost týdenních záloh.
Mzda až 1 650 Kč za směnu.
Nástupový bonus 2 000 Kč.
800 111 112 m2c

Čerpací stanice TOMEGAS
Plzeňská ul., Praha 5
Přijme obsluhu na HPP
pouze pro zájemce s invalid. důchodem / ZPS
tel.: 727 871 595

Staňte se dárce krevní plazmy
700 Kč* za každý odběr → 1400 Kč* měsíčně → 18 200 Kč* za rok
- Pomůžete zachránit lidské životy
- Máte pravidelnou kontrolu zdravotního stavu
- Očerství zdarma a zajímavé dárky
Metro Hradčanská
*dle § 32 ods. 2 zákona č. 373/2011 Sb.
unicaplasma.cz
unicaplasma Tel.: 733 474 770

• ZŠ Praha 3 přijme od 1.8.2022 zaměstnance na hlavní PP pracovní doba - odpolední, pozice uklízečka. Info. 728624312, moravova@skolaseiferta.cz

• ZŠ a MŠ Dr. Edvarda Beneše v Praze 9 - Čakovických přijme učitele/ku pro 1.stupeň ZŠ Nástup od 1.9.2022. Nabízíme moderně vybavenou školu, příjemný kolektiv, potřebnou podporu a další benefity. Životopis prosím zasílejte na emailovou adresu: zscakovice@zscakovice.cz Tel: 734 588 863

• Velká stavební firma PORR a.s. přijme na pracovní poměr v Praze silniční dělníky. Zájemci volejte po - pá od 7,00 do 16,00 hodin na 702203537.

• NABÍZÍME 157,80-165 Kč/hod za dopek pečiva/pultový prodej lahůdek. Praxe není třeba, zaškolení, zálohy. Tel.: 222534534, www.creditzech.cz

• Přijmeme zámečníka pro opravy potravinářských strojů, vhodné pro důchodce. Svařování TIG a MIG výhodou. Tel.: 602686912

• Práce na vrátnici v Praze Hostivař, klidné místo, služby prodeje lahůdek. Práce na DPP, dobré pracovní podmínky, ohodnocení i přístup. Píšte na kariera@hkbc.cz nebo volejte na 792459188 v čase 13:00 - 18:00 hod. Požadujeme čistý TR.

• Malá organizace působící v centru Prahy, hledá na poloviční úvazek pracovníci pro administrativní činnost, pomoc při instalaci a obsluze přístrojů. Nástup možný co nejdříve. Kontakt: ultradf@atlas.cz, 608573834

• Do autoservisu na Praze 10 přijmeme administrativní pracovníci, samostatnou, zodpovědnou, s organizačními schopnostmi. HPP, nástup ihned. Plat 28 tis. Kč. Kontakt: 777228487.

• Městská část Praha 6 - Úřad městské části nabízí výkon práce REFERENTA dopravních PŘESTUPKŮ (zaměření na spisovou službu). Bližší informace k Oznámení o vyhlášení výběrového řízení jsou zveřejněny na webových stránkách www.praha6.cz v rubrice Potřebuji řešit - Volná pracovní místa. Lhůta pro doručení přihlášky s doklady: 22.07.2022 v podatelně Úřadu městské části Praha 6. Kontakt : Mgr. Palasová, tel. 220 189 750.

• ZŠ P4 hledá pomocnou sílu do ŠJ na plný úvazek. Nástup začne 2022. Praxe v hromadném stravování vítána. Kontakt: skolnijedlna@ksidlisti.cz, 241090239

• Facility společnost přijme pracovníci na denní servis na HPP a pracovnice na noční úklid na DPP. Od 1.8.2022, Praha 5 u metra "B". Tel. 778762046

Výměny

• Specialista na výměny bytů a RD, tel. 776363636

Oznámení

• Milá Renčo, milý Jaromíre! Teorie řádu v chaosu je vám jistě známa a tak není náhodou, že jsme se zde dnes sešli v tomto složení právě ku příležitosti oslavy nové společné cesty R+J. A zrovna tak není náhodou, že si Renča vybrala 5 srdcovou, Jaromír Q srdcovou a poslední volba mi v době uzávěrky Metra zůstává skryta, zřím jen nápis „Krása se ukrývá uvnitř.“ Preji Vám mnoho štěstí na společné cestě životem a spoustu nezapomenutelných zážitků! JW

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

• Koupím jakékoli vozidlo (i veterána). Platím ihned. Tel.: 603328155.

Knihy a časopisy

KNIHY!
odkoupím velkou
KNIŽNÍ POZŮSTALOST
solidní ceny za Vaše knihy.
Tel.: 603 478 873

VYKOUPIME KNIHY
zaplatíme hotově á
2000,- Kč
za jednu banánovou krabici knih.
Než prodáte své knihy, porovnejte CENOVOU NABÍDKU!
Telefon:
773 537 401



VÝKUP KNIH a KNIHOVEN
koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstalosti apod.
Přijedeme (pro více než 300 ks)
zaplatíme odvezeme
Celá ČR
tel. 604 11 44 66
e-mail: arco@antikvariaty.cz

Přijmeme nové pracovníky na pozice:

- Dispečer/ka - Praha
- Strážný/á - Praha a okolí
- Kontrolní inspektor

Nabízíme:

- smlouvu na DPP, či dle dohody
- zajímavé finanční ohodnocení až 180 Kč/hod.
- možnost čerpání záloh

Požadujeme:

- výpis z rejstříků trestů
- spolehlivost
- věk 18 +

Hroniková Kateřina - tel: 601 015 571



REGINA ŘANDOVÁ
„Stárnu s Angelinou Jolie. I kvůli ní si snažím hlídat, jak vypadám.“
TÝDENÍK 5 PLUS 2
každý pátek ZDARMA

TEREZIE TOMÁNKOVÁ

MODERÁTORKA PARTIE NA PRIMĚ



Sloupek

POMALÁ POMOC

Peníze se utrhyly ze řetězu, nebere to konce. Jsme na šestnácti procentech, je to nejvyšší inflace v Unii, podobná jako ve válčícím a sankcionovaném Rusku. Je to viditelné, hmatatelné. V minulosti bývalo zdražování pozvolné a rozložené v čase. Teď ale nevěřičně zíráme na faktury za energie nebo účtenky za nákup potravin, protože si pamatujeme, kolik zboží stálo před pár měsíci nebo týdny. Jak výrazně nižší ty částky byly. V tuto chvíli jsme v Evropské unii výjimkou v tom, jak málo a pomalu stát lidem v této době pomáhá. Ministři slibují, že ne nechají nikoho padnout. Slyšíme, že na velkou pomoc nejsou peníze, protože minulá vláda rozvrátila rozpočet. Když ale poslouchám zoufalé rodiny, seniory, kteří nemají na zaplacení už teď a bojí se zimy, tyto politické hádky je nezajímají. A také slyšíme ekonomy, sociology, odborníky na dluhy a půjčky, kteří varují, že pokud se vláda nerozhodne, neopustí své původní plány a ideologii, že plošná pomoc je špatná, že pomáhat se může jen nejpotřebnějším, může to mít

Citát

Jak silně si vláda a její premiér toto riziko uvědomují? Zeptám se přímo.

velké sociální, ale i politické dopady. A neskončí to dobře. Pro občany ani je, vládní politiky. Jak silně si vláda a její premiér toto riziko uvědomují? Zeptám se ho na to v nedělní Partii. Předseda vlády Petr Fiala bude po čase mým hostem. Probereme plány na pomoc občanům s vysokými cenami. Co všechno vláda chystá a bude to stačit? Ale i válku, zahraniční politiku, naše předsednictví v Radě Evropy. Ale i nadcházející volby a vztahy v koalici. STAN je zatížený skandály, někteří piráti vystupují jako opozice a TOP 09 veřejně kritizuje plány na hospodaření státu. Velký rozhovor s premiérem. A tak, jak jste zvyklí, hned poté bude následovat diskuse se špičkami ostatních politických stran.

Anketa

f Co je podle vás „mužská práce“?



Vladimír Novotný
To, o co požádá manželka.



Marcela Sochová
Veškeré domácí opravy a kutilství.

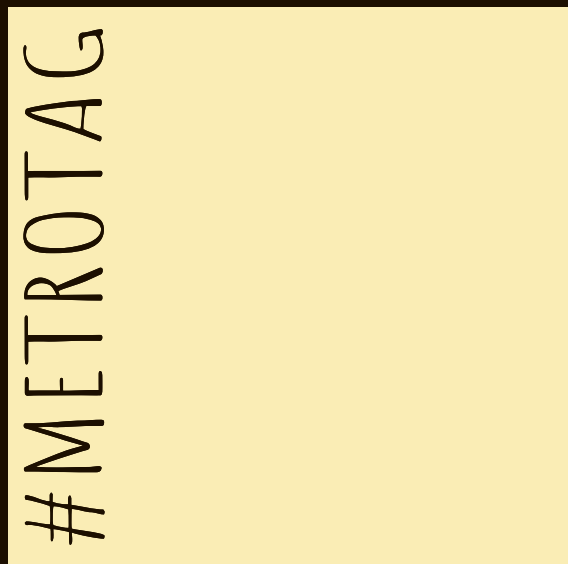


Lukáš Říha
V dnešní době už zakázané slovní spojení.

@mojemetro



Vyzvali jsme naše čtenáře, ať předvedou své kreslířské dovednosti. Hozenou rukavičci zvedla **Petra Blachue** a výsledek je parádní. Instagramový příběh s Asterixem a hashtagem **#metrotag** se nám moc líbil. Však jsme ho i zařadili do novin. Kdo se předvede dál? Návod, jak na to, najdete níže.



Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, výzvu, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfotejte 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!

Dopisy a vzkazy

Výluh ze špačků

Reaguji na článek v Metru o špačcích z cigaret. Je pravda, že kuřáci je házejí na zem tam, kde zrovna stojí, i když mají pár kroků k odpadkovému koši. Já je pak sbírám kolem zastávek, protože z nich dělám výluh ve vodě, který pak po měsíci zředěním 1:10 s vodou používám k postřiku keřů a stromů proti houbovým chorobám. Zatím se mi to osvědčilo například proti americkému padlí na angreštu. **EVA TREJBALOVÁ**

Batůžkáři

Není to tak dlouho, kdy Metro psalo o cestujících, kteří mají v MHD batoh na zádech a tím překáží svému okolí. S blížícím se létem batůžkářů přibýlo. Veselí človičkové s narvaným zavazadlem na hrbu zabírají víc místa, než je zdrávo. Možná nechtějí batoh položit na poslapanou zem tramvaje. No a já zase nechci pravidelně dostat krosnou do čumáku. **MARTIN ŠRÁMEK**

dopisy@metro.cz,
www.facebook.com/denikmetro

V dopisu uveďte jméno a adresu. Metro si vyhrazuje právo editovat dopisy.

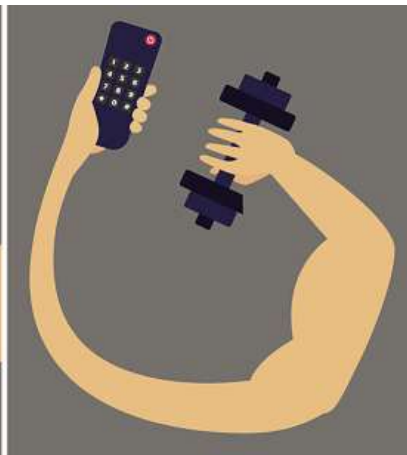
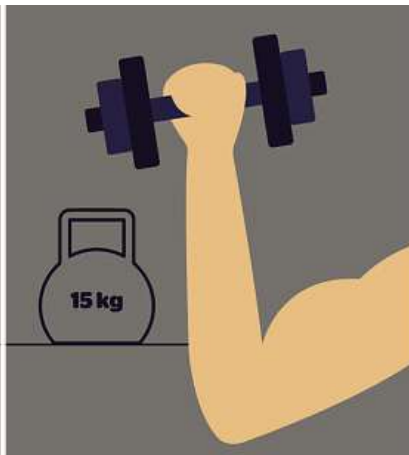
Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

LEPEK

Komiks



hloupá & hloupější

SVOJE RUCI MŮŽEŠ
VYUŽÍT CHYTŘEJI.

DARUJ KREV
hlouphloupejsi.cz



Brzké loučení Hlaváčkové

Tenistka Andrea Sestini Hlaváčková, která před více než třemi lety přerušila kvůli mateřství kariéru, sehraje na konci července své poslední profesionální utkání. Pětatřicetiletá dvojnásobná grandslamová vítězka ve čtyřhře se rozloučí na turnaji Livesport Prague Open v deblu po boku své dřívější parťačky Lucie Hradecké. Turnaj se uskuteční od 25. do 31. července. Sestini Hlaváčková hrála poslední zápas na mezinárodní scéně v říjnu 2018 s Barborou Strýcovou v semifinále Turnaje mistryň. Poté ještě nastoupila v prosinci téhož roku v extralize. V únoru 2019 oznámila dvojnásobná fedcupová vítězka, že je těhotná, a o šest měsíců později přivedla na svět dceru Isabellu, kterou má s italským manželem Fabriziem. ČTK

Vedení NHL čeká rekordní příjmy

Úvodní finále Stanleyova poháru zvládli lépe hokejisté Colorado.

Bitva o prestižní hokejovou soutěž vypukla. V prvním finále porazilo Colorado obhájce titulu z Tampy 4:3 po prodloužení. Rozhodující branku vstřelil v 62. minutě André Burakovský. Hostům k vítězství nepomohl ani devátý gól Ondřeje Paláta v letošním play-off. Další zápas se hraje v noci na neděli.

Vedení NHL si ale užívá nejen finálovou sérii. Radost má z celého ročníku a očekává, že v sezoně zaznamená rekordní příjmy. Komisionář zámořské hokejové ligy Gary Bettman je na setkání s médii v Denveru vyčísлил na 5,2 miliardy dolarů (v přepočtu přes 123 milionů korun). Uve-



Citát

Bylo to náročné, museli jsme často reagovat operativně, ale povedlo se a stabilizovali jsme obchodní aktivity.

GARY BETTMAN, KOMISIONÁŘ NHL

dená částka je však podle Bettmana konzervativní odhad. Na vyšších příjmech mají podíl nové smlouvy s televizními stanicemi ESPN a Turner Sports.

Podle Bettmana hrál roli také velký počet vstřelených branek, kterých v základní části padlo v průměru

Do Ruska pohár nesmí

Vítězové letošního Stanley Cupu nebudou moci vzít slavnou hokejovou trofej do Ruska nebo Běloruska.

- Oba finalisté, Colorado a Tampa Bay, o tom před startem finálové série informovalo vedení NHL. Důvodem je ruská invaze na Ukrajinu, na které se Bělorusko podílí jako spojenec. Tampa má tři ruské hráče, Colorado jednoho.

6,28 na zápas, což se projevilo na vyšší sledovanosti.

Gólů bylo nejvíc od sezony 1992/1993. Po dvou ročnících zkrácených kvůli koronaviru se podařilo odehrát kompletní sezonu. V poslední nezkrácené sezoně 2018/2019 měla zámořská soutěž příjmy 4,6 miliardy dolarů. ČTK

Krátce

Dědek bojuje jinak

Majitel extraligových Pardubic Petr Dědek nebude zítra kandidovat do výkonného výboru Českého svazu ledního hokeje. Jeden ze čtyř kandidátů na místo po Liboru Záborském ve vrcholném orgánu svazu změnil rozhodnutí. Potvrdil ale, že na odstoupení svého šéfa svazu Tomáše Krále a další osoby z vedení podal podněty orgánům činným v trestním řízení.

Doživotní trest

Bývalý předseda Mezinárodní vzpěračské federace Tamás Aján dostal doživotní zákaz činnosti. Arbitráž CAS ho potrestala za korupci a manipulaci s důkazy o dopingu. Stejný trest dostal také nedávný místopředseda federace Nicu Vlad. Před OH v Tokiu převzala dohled nad dopingovými kontrolami vzpěračů Mezinárodní testovací agentura.

Odklad výjimečně

Od příští sezony budou moci být v anglické fotbalové lize přeloženy zápasy pouze v případě zcela výjimečné situace, která poznamená hráčský kádr. Oznámilo to vedení Premier League v reakci na uplynulý ročník, v němž bylo kvůli nákazám covidem-19 odloženo dvaadvacet utkání. Kluby tehdy kritizovaly ligu za její přístup. ČTK

Fotbal. Dvě valné hromady

Dnes se v pražském hotelu Pyramida uskuteční 24. řádná valná hromada Fotbalové asociace ČR, po níž bude následovat mimořádná. Řádná hromada není volební a jejím hlavním tématem bude schvalování změny stanov. Mimořádná hromada bude rozhodovat o možném odvolání dvou členů výkonného výboru – druhého místopředsedy FAČR Jana Richtera a předsedy Řídící komise pro Čechy Martina Drobného. ČTK

Číslo dne

3:2

České volejbalistky jsou ve finále zlaté Evropské ligy. Rumunsko udolaly 3:2 na sety.

20. 6.

Bývalý boxerský šampion v těžké váze a starosta Kyjeva Vitalij Kličko dostane Cenu odvahy Arthura Ashe. Obdrží ji za boj proti ruské invazi. ČTK

INZERCE

Moderní pětiboj. Testy odmítají

S cílem potvrdit dobrou formu z předešlých závodů se připravují reprezentanti v moderním pětiboji na vrcholy sezony, jimiž budou finále Světového poháru v Ankaře a především mistrovství světa v Káhiře a evropský šampionát v Székesfehérváru. Do turecké metropole odletí v pondělí pět Čechů.

Testování překážkového závodu, který by v programu pětiboje mohl nahradit kritizovaný parkur, se však koncem června nikdo z nich nezúčastní. „Testovat něco se závodní-

ky, kteří mají podepsané profesionální smlouvy a kteří se během té akce mohou zranit a přijít o hlavní vrcholy sezony, je z mého pohledu velmi rizikové. I kdybych testování nakloněný byl, jakože samozřejmě nejsem, tak v dané fázi sezony, čtyři týdny před MS, je to absolutní nesmysl,“ řekl reprezentační trenér Jakub Kučera. Se zařazením disciplíny nesouhlasí ani závodníci. „Světová federace dává čím dál víc najevo, že ji nezajímá, co si myslí sportovci,“ řekl například Jan Kuf. ČTK

Portmonka

TVOJE DIGITÁLNÍ PENĚŽENKA NA VSTUPENKY

DATUM: 13.7.2022 /
 Místo: Praha, O2 aréna
 SAKVO: 402 6
 CENA: 1990 Kč

PRO ZÍSKÁNÍ APLIKACE NASKENUJTE QR KÓD

Apple WATCH Apple AirPods Pro
SERIES 7

Zvuk, co s tebou
zacvičí.



iWant

Apple
Premium
Reseller

Více na prodejních
nebo na www.iWant.cz

