

metro

Za krásami Adršpašska

Malebná krajina, historické budovy či spousta zajímavých atrakcí, které ocení především děti. To vše může svým návštěvníkům nabídnout Broumovský výběžek. Jeho klenotem ovšem zůstává Národní přírodní rezervace Adršpašské skály.

STRANA 8

Euro přepsalo první rekord

Nejrychlejší gól historie i „školák“ mezi elitou. Fotbalový šampionát v Německu píše jedinečné příběhy hned v prvních dnech svého konání. To Češi se na svůj úvodní zápas teprve chystají. Zítra večer zkusí zastavit fenomenálního Cristiana Ronaldo.

STRANA 15

INZERCE



Pandy jako diplomatická hra

Čína poskytne Austrálii nový pár vzácných pand velkých. Včera to při své návštěvě zoologické zahrady v **Adelaide** řekl premiér Li Čchiang. Nový pár pand velkých se sem přestěhuje poté, co se současná dvojice vrátí do Číny koncem tohoto roku. Tento krok je vnímán jako symbol **zlepšování vztahů** mezi oběma zeměmi, **kritici čínského režimu** to ovšem označují za pokryteckou „pandí diplomacii“.

MET

SVOBODA
PATŘÍ
ODVAŽNÝM

SCÉNÁŘ A REŽIE JEFF MICHOLS

MOTORKÁŘI



V KINECH OD
20. ČERVNA

Rekord malých hasičů



Děti od čtyř do 15 let s pomocí požárních hadic a přenosných čerpadel propojily Sloup v Čechách s Radvancem a Novým Borem.

3x ČTK

Dokázali v kopcích rozvinout hadice. Voda v nich proudila deset kilometrů.

Malí hasiči z Česka, Německa a Polska o víkendu vytvořili rekord v dálkovém vedení vody. Pomocí hadic a čerpadel ji dokázali dopravit na vzdálenost více než deseti kilometrů. Bojovali přitom s převýšením i technikou, když se vodu snažili dostat z koupaliště ve Sloupu v Če-

chách přes Radvanec na náměstí v Novém Boru a zase zpátky do Sloupu. Do přípravy rekordu se zapojilo na 400 dětí. „Ten nápad vlastně vzešel z hlaviček našich malých dětských hasičů ve Sloupu v Čechách, kteří přišli před asi rokem a půl s tím, že by rádi udělali rekord v dálkovém vedení vody,“ říká hlavní organizátor David Sobotka.

Do sestavení dětské hasičské řeky se mohly zapojit jen děti, dospělí dohlíželi, případně vedení kontrolovali. Na sestavení desetikilometrového vedení stačila půlhodinka,

více než tři hodiny ale trvalo, než se vodu podařilo dopravit ze sloupského koupaliště na náměstí v Novém Boru a zase zpátky. Výkon byl zapsán do české knihy rekordů.

Inspirací dětského nápadu byl podobný rekord starý více než 20 let, kdy hasiči z celého Česka sestavili 55,6 kilometrů dlouhé vedení, aby přivedli vodu z Máchova jezera na ranvej letiště Hradčany v bývalém vojenském prostoru Ralsko. I když ten už byl překonán. Ten nyní drží hasiči, kteří v roce 2010 sestavili vedení dlouhé 63,5 kilometru, aby

vodu dopravili z Dolních Louček na vrchol nejvyšší hory Vysociny Devět skal, bylo tam převýšení přes 500 metrů.

„Zřejmě u nás vzniká generace, která to jednou překoná,“ říká Miroslav Marek, prezident Agentury Dobrý den, která se stará o českou knihu rekordů. „Myslím, že pro ty děti je dobrá výbava do života poznání, že nic není samo sebou a hned a že všechno se musí prostě nějak odpracovat, v tomhle případě i třeba holt odsedět,“ dodává správce knihy českých rekordů Miroslav Marek. **ČTK**

INZERCE



Zemědělství
žije!



DNY ČESKÉHO ZEMĚDĚLSTVÍ 2024



Nahlédněte do provozů zemědělských podniků v průběhu celého roku.

Veřejnosti se otevřou vybrané **zemědělské podniky**, školní statky a farmy po celé republice.



prohlídky stájí



ukázky techniky



program a dárky pro děti

Seznam podniků, termíny a více info naleznete na www.zemedelstvizije.cz nebo naskenujte QR kód.



Pomník letcům je tu 10 let

Dnes je to přesně deset let, kdy byl na pražském Klárově odhalen pomník československým letcům z druhé světové války, který má podobu dvoumetrového okřídleného lva. Autorem je britský sochař Colin Spofforth a peníze na něj sehnali Britové žijící v Česku, kteří chtěli poděkovat za hrdinství československých pilotů, střelců či navigátorů sloužících v řadách britského Královského letectva (RAF). Památník za účasti několika



Okřídlený lev na Klárově MAFRA

veteránů a stovek lidí odhalil Nicholas Soames, vnuk britského premiéra Winstona Churchilla. Umístění pomní-

ku ale od počátku provázely spory s pražskými památkáři. Těm vadila monumentálnost díla i skutečnost, že v parčíku již jedna socha je. Městská část Praha 1 dostala od magistrátu za umístění památníku pokutu 150 tisíc korun. Památník se také v minulých letech stal oblíbenou atrakcí turistů. Pobouření vzbudily fotky, které se objevily na sociálních sítích. Zaznamenávaly, jak na sochu turisté lezou a předvádí kopulaci. **ČTK, MET**

KRÁTCE

Ovce se vrátily do hor po 80 letech

Do nejvyšších moravskoslezských hor Jeseníků se po 80 letech vrátili pastevci ovcí se svými ovčáckými psy. Spásání pomůže zdejší vzácným rostlinám, jako je třeba zvonek vousatý, které odtud kvůli změnám v hospodaření téměř vymizely.

Objevil neznámé pravěké zvíře

Archeologové po třech letech zkoumání potvrdili, že kosti nalezené ve státě Queensland patří létajícímu plazu, který zemi obýval před 100 miliony lety. Kostí našel australský zemědělec na své farmě. Queensland je oblastí na fosilie bohatou. **ČTK**

INZERCE

T

SKVĚLÝ VÝKON BEZ ČEKÁNÍ

PRO TELEFONY
SE CHODÍ K NÁM

Redmi 13C 5G
128 GB

1,-

TARIF 10 GB PLUS S VÝHODOU



V eShopu
výhodněji



Platí do 24. 6. 2024 při uzavření Účastnické smlouvy na tarif 10 GB Plus s výhodou v eShopu nebo aplikaci Můj T-Mobile na 2 roky a jejím dodržení. Základní cena telefonu je 4 799,- Kč. Více na www.t-mobile.cz/telefony



Vávra na suchu

Věděli jste, že dnes je Světový den boje proti suchu? Upozorňuje na to stříbrný olympionik Vavřínek Hradilek, jenž sebral odvahu a na kajaku sjel dvakrát Nuselské schody. „Vody je v přírodě významně méně než v mém dětství. Jako vodák o tom mám dobrý přehled,“ uvedl kajakář, který je tvář pivovaru Radegast – ten si dal závazek, že do roku 2030 zadrží v krajině víc vody než sám spotřebuje. **HAL**



ZK METRO

KRÁTCE

Časomíra na WC

Čínská turistická atrakce – jeskynní komplex Jün-kang – v posledních dnech budí pozornost. Místní dámské záchodky mají na dveřích časomíry. Pokud ji někdo používá, odpočítávají červené číslice, jak dlouho je obsazena. Někteří technologickou

vychytávku kritizují za to, že jsou dámy sledovány. Podle provozovatelů má ale časomíra předejít „náhlým nečekaným komplikacím“.

Festival v pohodě

Od středy do soboty se v Hradci Králové uskutečnil festival Rock For People. Vy-

stoupily na něm slavné kapely jako The Prodigy nebo The Offspring. Akce, kterou navštívilo podle odhadů 40 tisíc lidí se obešla bez výraznějších komplikací. Policie řešila především krádeže mobilních telefonů a přestupky v dopravě. Přijala i oznámení o dvou falešných vstupenkách.

ČTK



Festival Rock for People si náležitě užily.

ČTK

Antikoncepce v krmítkách

Vědci testují metodu regulace invazivních druhů zvířat.

Najít „kreativní řešení“, jak omezit množení například holubů, divokých prasat, veverek popelavých a dalších druhů volně žijících zvířat, které jsou považovány za invazivní. To nyní zkoumají evropští vědci. Do speciálních krmítek k zrní nebo oříškovým pomazánkám přidávají přímo antikoncepci. Věř,

že by to mohl být humánnější a účinnější způsob kontroly populací, které byly dříve tráveny, stříleny nebo chytány do pastí. „Hlavním poselstvím je, že ekonomický a environmentální dopad volně žijících živočichů celosvětově roste a docházejí nám možnosti,“ říká vědkyně Giovanna Masseiová z univerzity v Yorku.

Oříškové pomazánky

Veverky popelavé jsou problémem zejména v Británii. Tento nepůvodní druh sem byl

poprvé dovezen ze Spojených států v 19. století jako okrasa pro honosné domy. Ve velkém se však rozšířil a způsobil lokální vymírání původních veverek obecných. Veverky popelavé ničí stromy okusováním jejich kůry. Škody jdou do desítek milionů liber ročně. Britští vědci proto experimentují s podáváním orální antikoncepce ukryté v lískové pomazánce pro veverky pomocí speciálních krmítek, která mohou otevřít pouze veverky popelavé, nikoli obecné.

S antikoncepcí jsou holubi spokojeni. Budou i papoušci?

Holubům se bude podávat směs kukuřičných zrn obsahujících antikoncepční prostředek. „Opravdu to miluji,“ řekl veterinář Marco Pellizzari. V Londýně zřejmě dojde i na nepůvodní papoušky. Na to by ale museli přistoupit i lidé, kteří je krmí ve svých zahradách, tvrdí odborníci.

A také do rypáků

Program se týká i divokých prasat. Těch po celé Evropě prudce přibývá. Předpokládá

se, že tento nárůst souvisí s mírnějšími zimami. Divoká prasata likvidují farmářům pole, vyhledávají odpadky a začínají útočit na lidi. Vědci proto testují pilotní program, v jehož rámci by jim byla podávána antikoncepční pilulka pomocí zařízení, která mohou zvedat pouze divočáci pomocí svých rypáků.

Stejnou metodu už využívají Spojené státy, kde antikoncepci podávají divokým koním. V Jižní Africe takto kromě Krugerova národního parku regulují počet slonů. ČTK

INZERCE

Nemožné se podařilo a 237 153 lidem byl přirozeně navrácen sluch!

Nový způsob,
jak jasně slyšet...

**BEZ OPERACÍ
A SLUCHOVÝCH
PŘÍSTROJŮ!**

Máte problémy se zřetelným sluchem a bojíte se, že Vás čeká jen operace nebo naslouchátko? Nic nemůže být dále od pravdy! Díky přirozenému, zvukově aktivnímu recepturu na regeneraci sluchu profesora z Oxfordské laboratoře budete opět slyšet jasně jako ve svých 25 letech - a to bez nutnosti kupovat drahá sluchadla nebo složité operace!

Lidé, kteří již přípravek vyzkoušeli, jsou nadšeni a tvrdí, že se jejich sluch zlepšil až o 60-70 %:

„Dnes slyším, jako bych s ním nikdy neměl žádné problémy, i když ještě před třemi dny musela moje žena křičet, abych ji rozuměl! – Ladislav, 73 l.
Mluvit doma nebo v obchodě je opět snadné! Zřetelně slyším každé slovo a nemusím neustále žádat o opakování – Barbora, 68 l.“

- ▶ **jedenáctinásobné** zlepšení při zachycení šepotu a hlasů v davu a při poslechu rádia nebo televize,
- ▶ **3x** lepší rozpoznávání zvuků a jejich polohy.

Vzhledem k účinnosti přípravku a pozitivní zpětné vazbě na něj je to skutečná záchrana pro lidi, kteří se potýkají s problémy se sluchem. **Vyplatí se však pospíšet si, protože prvních 20 lidí získá kúru ZDARMA.**

**VYZVEDNĚTE SI DNES
vzorec pro aktivní
regeneraci sluchu!** **Za Oké!**

Pouze do 20.06.2024 obdržíte balíček s formulí profesora ZDARMA!

Počet bezplatných balení: 20

296 849 799

Pokud by byla horká linka obsazená, volejte, dokud se nedovoláme! Hovory přijímáme 7 dní v týdnu.
Po-Pá 8:00-20:00, So-Ne 9:00-18:00.
Cena jako za běžný místní hov.

Zkušenosti spokojených uživatelů potvrzují klinické studie, které ukazují:

- ▶ snížení šumu a zkreslení až o **79%**,



Tramvaje tady jezdí už 125 let

Plzeň o víkendu slavila výročí 125 let městské hromadné dopravy. Západočeskou metropolí projel konvoj dvanácti historických i současných tramvají. O akci byl, jako při podobných událostech, obrovský zájem. ČTK



ELIXÍR

zdraví a spokojenosti...

Svěží vzduch z přírody
do vašeho bytu či domu



Přínosy ionizace

- » zlepšení dýchání
- » odstranění prachu
- » zlepšení koncentrace
- » zlepšení pracovní výkonnosti
- » kvalitnější spánek
- » zmírnění časté únavy
- » podpora růstu rostlin

stříbrná, černá, bílá
cena 3.690 Kč/ks
dekor dřeva
cena 3.990 Kč/ks



Filtr není třeba nikdy vyměňovat!
Stačí ho jen jednoduše vyjmout a otřít.

Ionic-CARE® Triton X6 – čistička a ionizátor v jednom

Kombinace výkonné čističky vzduchu a ionizátoru. Čištění vzduchu s účinností až 96 % probíhá naprosto nehlukně. Cirkulaci vzduchu v přístroji zajišťuje soustava elektrod, které pohybují vzduchem pomocí tzv. elektronového větru. Tato technologie nahrazuje hlučné a energeticky náročné ventilátory. Nečistoty se zachytávají na omyvatelném elektrostatickém filtru. Na jeho ploše spolehlivě ulpí polévatý prach, chemikálie, cigaretový kouř, pyl, viry, bakterie, plísňe a jiné alergeny. Přístroj má tři výkonové stupně a jeho spotřeba je max. 8 W.



Nejprodávanější značka čističek v ČR!
99 % skutečných uživatelů je s přístrojem spokojeno

V květnu 2024 byla provedena anketa, které se zúčastnilo 2808 uživatelů čističky Ionic-CARE. Ti nejčastěji chválí snížení prašnosti a zmírnění dýchacích potíží. Dále oceňují čističku jako významnou prevenci před virózy. Spokojeni jsou též s jejím tichým chodem.

Víte, proč se na horách, v lese či u moře cítíte tak dobře? Je to proto, že na těchto místech je podstatně vyšší koncentrace zdraví prospěšných aniontů kyslíku (záporně nabitých kyslíkových částic) než ve městech, bytech a kancelářích. A víte, že v našem bytě nebo kanceláři nás obklopuje několikrát škodlivější vzduch než venku?

V bytech a kancelářích dýcháme škodlivý vzduch, který dokáže zkrátit život

i o několik let a cítíme se v něm unavení a nervózní. Prachové mikročástice, smog, chemické výpary z umělých hmot a nábytku, bakterie, viry, spory plísní – všechny tyto nečistoty se v uzavřených prostorách koncentrují a my je dýcháme. Škodlivé látky působí na náš organizmus prakticky celé dny a mohou nám způsobit nemalé zdravotní potíže. Nejčastěji to jsou bolesti hlavy, nespavost, snížená koncentrace, alergie, astma, akutní i chronická onemocnění plic, v krajním případě deprese a rakovina.

V interiérech dýcháme vzduch, který zkrátí život o několik let

Ionizace vzduchu: Ovzduší, ve kterém trvale pobýváme, by mělo podle doporučení Státního zdravotního ústavu obsahovat minimálně 1.250 záporných iontů (aniontů) na cm³. A zatímco v přírodě dýcháme vzduch s koncentracemi až 10.000 vzdušných aniontů v cm³, v interiérech, kde žijeme a pracujeme, jsou hodnoty většinou blízké nule. Právě díky vysoké koncentraci pro-

spěšných vzdušných aniontů je nám tak dobře v lese, u moře, při východu slunce nebo u tekoucí vody či táborového ohně. Tato místa nás podvědomě přitahují, velmi rychle si na nich odpočineme, lépe se nám dýchá i spí. Díky čističce vzduchu Ionic-CARE si takovou příjemnou atmosféru nyní můžete vytvořit i doma.

Získejte zdarma osvěžovač a čistič Ionic-CARE FF-210 v hodnotě 450 Kč.

Tento přístroj neutralizuje pachy a pročišťuje vzduch v lednici, koupelně, šatně a kdekoli jinde. Navíc zabraňuje růstu plísní, omezuje výskyt bakterií a v lednici uchovává potraviny déle čerstvě.



kód
25V

Pro získání dárku stačí při objednávce zadat kód:

volejte zdarma 800 112 111 | www.ionic-care.cz

VÍTEJTE, MILÝ KARLE

Nový labyrint

Chlapec na fotografii připíjí podivuhodné mandale, nejnovější atrakci zámku Loučeň. Za okamžik už mandalu obsadili středověcí zbrojnoši ve službách Karla IV. a jeho ženy Blanky z Valois. Přítomné obeznámili, že ona mandala je královským labyrintem postaveným dle předlohy francouzských gotických katedrál. „Léto bude na Loučeň patřit malým rytířům a princeznám, kteří se ponoří do Karlova mládí,“ vábí zámecká paní Kateřina Šrámková, která si představení vychutnává s hroznem školáčků. Ti si i s rodiči užijí rytířské turnaje, dovednostní úkoly i scénky ze života neobyčejného muže. Mimochodem, věděli jste, že Karel IV. byl prvním českým vládařem, jenž byl korunován císařem Svaté říše římské?



Povstal z popela

Loučeň bývala barokní ruinou, které se před čtvrtstoletím ujala dobrá duše, Kateřina Šrámková. Na nohy postavila jak zámek, jehož kuchyně láká na „vypečené“ čápy s mákem, tak rozlehlý anglický park. Ten je protkán svazkem dvanácti labyrintů a bludišť, které vystavěl britský mistr, projektant Adrian Fisher. Některé atrakce jsou dětsky hravé, ovšem takový Tisový labyrint zavaří mysl i dospělým. V Loučeň, která leží poblíž Nymburka, se dospělý stane dítětem a dítě králem. Tak jako váš dnešní průvodce, pětiletý kluk Daniel.

TEXT, FOTO: DAVID HALATKA

INZERCE

NAKOUPILI JSTE U NÁS?

Zlatá investiční mince Wiener Philharmoniker 1 Oz v průběhu let

ROK 2022

PRODEJNÍ CENA:

42 500 Kč

VIP VÝKUPNÍ CENA:

41 000 Kč

ROK 2023

PRODEJNÍ CENA:

47 500 Kč

VIP VÝKUPNÍ CENA:

45 000 Kč

ROK 2024

PRODEJNÍ CENA ČERVEN:

56 500 Kč

VIP VÝKUPNÍ CENA ČERVEN:

52 000 Kč




ZLAŤÁKY®

VÝBORNĚ. DOSTANETE VÍC...
www.zlataky.cz



Vykročte správnou nohou DO KAŽDÉHO DNE!

Nemůžete usnout? Novinka s melatoninem!

Stres, nervozita a napětí či střídavé pracovní směny jsou nejčastější příčinou potíží s usínáním. Pro tyto případy je v lékárnách k dostání novinka s naprosto unikátním složením. Kombinace obsažených látek zde totiž působí synergicky – spolu jsou tak výrazně účinnější!



Vyřešte své potíže se spánkem díky **NEOSPAN melatonin plus**, který vyniká svým jedinečným složením. Doplněk stravy obsahuje důležitý melatonin a L-tryptofan. Nově přidaná meduňka podporuje usínání, hořčík a vitamin B6 navozují psychickou pohodu a zklidnění před spánkem.

Nedejte alergii šanci!



Čtěte pečlivě návod k použití a informace, které se vztahují k bezpečnému používání zdravotnického prostředku.

Práce na zahrádce, slunce, prach, pyly... toť každoroční těžká zkouška pro náš zrak. Slzení, pálení a štípání očí jsou poté nepřijemnou daní za příjemně strávený den.

Nenechte si slunné dny pokazit a zamiřte do nejbližší lékárny pro **OCUTEIN ALLERGO oční kapky** z prémiové řady Da Vinci Academia, které poskytují potřebnou úlevu a osvěžení pro vaše oči při projevech senné rýmy a alergií. Složení tohoto zdravotnického prostředku obsahuje tekutý extrakt rostliny *Helichrysum italicum*, jenž má protizánětlivý a stahující účinek. Kapky je možné dávkovat dle aktuální potřeby, bez denního omezení dávek. **Oční kapky OCUTEIN ALLERGO lze aplikovat i při nošení kontaktních čoček.**

Ekzém? Řešte příčinu, nejen následky!

Trpíte atopickým ekzémem? Pak je neustálé promazávání suché a svědivé pokožky zřejmě vaším denním chlebem. Hydratace ekzematické pokožky uleví, neřeší však příčinu problému. Tou je nedostatečná funkce kožní bariéry.

Místo nekonečného mazání a mírnění atopických projevů redukovat skutečnou příčinu problému – podporu funkce kožní bariéry. K tomu pomohou přírodní látky! **Atopos ošetřující krém** díky složení s konopným olejem, rašelinou a panthenolem dlouhodobě hydratuje a zvláčňuje suchou a svědivou pokožku atopiků i lupénkářů.

Řešte ekzém v zárodku, předejdete obtížím.

Vyzkoušejte i další konopné přípravky Cannaderm dostupné v lékárnách a zdravých výživách.



Nohy bez křečových žil, otoků a bolesti

Čtěte pečlivě informace, které se vztahují k bezpečnému používání zdravotnického prostředku.

S otoky nohou, bolestí nebo křečovými žilami se potýká většina žen. Neschovávejte své nohy v kalhotách a dlouhých sukních a oslňte opět své okolí krásnými nohami. Máme pro vás léty ověřené řešení z lékárny!

Osvědčený gel **Priessnitz Žíly a cévy Medical** obsahuje unikátní složení, díky kterému pronikají účinné složky snáz ke kapilárním cévám a žilám a příznivě tam působí na jejich pružnost, pevnost a průchodnost. Tento zdravotnický prostředek je ideální péčí pro nohy bez křečových žil a otoků. Mazání perfektně bojuje i s pocitem těžkých a oteklých nohou.

Za magií Adršpašských skal

Pohádková atmosféra na každém kroku. Tak milovníci východočeských Adršpašských skal hovoří o krajině, kde nejsou zajímavé „jen“ skály.

Malebná krajina s ostrůvky divoké přírody, řada historických budov včetně vzácných sakrálních památek nebo spousta zajímavých atrakcí, které ocení především děti. To vše může svým návštěvníkům nabídnout Broumovský výběžek. Jeho klenotem ovšem zůstává Národní přírodní rezervace Adršpašské skály, jež se pyšní největším skalním městem ve střední Evropě. Projděte si pět nejkrásnějších míst této unikátní lokality.

Pohled z Křížového vrchu

Křížový vrch se nachází na protějším kopci adršpašského skalního města a je rozpoznatelný z dálky díky věži Maják, majestátně se tyčící z okolního lesa. Nad ní se nachází vyhlídka, na níž je možné se dostat od parkoviště po žluté turistické značce. Výstup na vyhlídku lemují barokní litinové reliéfy křížové cesty ze 17. století, které jsou zasazeny ve skalách. Vyhlídce dominuje kříž z roku 1857 s plastikami Anny, Josefa a Jana Nepomuckého. Z výšky 667 metrů nad mořem pak můžete obdivovat krásu okolních scenérií, za dobré viditelnosti je možné dohlédnout až na Sněžku. Milovníci přírody zase určitě ocení možnost zahlédnout některé z druhů dravých ptáků, kteří se v přehledném terénu mezi Křížovým vrchem, Zdoňovem a Libnou cítí v bezpečí a mají zde vhodné prostředí k lovu.



Křížový vrch

Výhled přes Havraní město

Pokud při svých toulkách Adršpachem zavítáte na louku u bývalého zámeckého rybníku, tam, kde se nachází několik roubených chalup osady Havraní město, otevře se před vámi dechberoucí výhled na skupinu monumentálních skal. Mohutným soukalím s českou vlajkou na vrcholu je Zámek, kousek vpravo pak vystupuje z hřebenu silueta Krále. Tato věž je dobře vidět prakticky z celého Adršpachu, a proto není divu, že si ji v roce 1923 vybrali za svůj cíl první horolezci, kteří do Adršpašských skal přijeli.



Krása monumentálních skal

Impozantní skalní věže

Národní přírodní rezervace Adršpašsko-teplické skály, to nejsou jen kouzelná příroda a výhledy, ze kterých se tají dech. Můžete zde narazit na tisíce skalních věží a jedním z nejznámějších skalních útvarů jsou bezesporu Milenci. Toto mohutné soukalí také patří k těm nejvyšším, ční do výšky 81,4 metru nad mořem. Pokud zrovna stojíte na nedaleké Vyhlídce, můžete mezi postavami Milence a Milenky vidět deset metrů vysoké skulinové okno. Kousek od vstupu do skalního města se otevírá je-



Milenci

den z nejvelkolepějších pohledů: vpravo Starostová, uprostřed Starosta a vlevo mohutný masiv Štěpánské koruny. Všechny tři věže byly zdoňány již ve 20. letech minulého století.

Zřícenina hradu Adršpach

Zřícenina středověkého hradu leží v Dolním Adršpachu, přibližně dva kilometry od vstupu do skalního města. Pevnost sloužila jako strážní hrad na ochranu hranic českého království a byla založena Janem Lucemburským, otcem Karla IV. Hrad pozbyl významu v okamžiku, kdy si Karel IV. vzal za manželku Annu Svidnickou a tímto sňatkem spojil území české a část území nynějšího Polska, Svidnické vévodství.



Zřícenina hradu Adršpach

Jakmile strážní hrad Adršpach ztratil původní funkci ostrahy hranic, stal se postupně útočištěm loupeživých rytířů, proto v roce 1447 slezská knížata spolu s městy Vratislaví a Svidnicí a lužickými Šestiměstím tento hrad, spolu s jinými v oblasti, odkoupila a následně zbořila. Hrad pak nebyl obnoven. Ze samotného hradu toho moc nezůstalo, ale výhled z místa je nezapomenutelný – rázem se ocitnete nad vrcholky impozantních skalních věží. Z výšky 681 metrů nad mořem je pěkný výhled nejen na celé skalní město, ale i na Krkonoše, Javoří hory či polské Kamenné hory.

MET

INZERCE

„Víme, co nám prospívá“

Značka

My ženy se inspirujeme navzájem
dm.cz/zenskhezdravi

babylove
Mama smoothie 250 ml
39⁹⁰ Kč
15,96 Kč za 100 ml
DLOUHODOBÁ CENA od 21.02.2023 39,90 Kč

babylove Mama SMOOTHIE APPEL, BANÁN, EROBEERE & HOLNICE mit Vitaminnen ohne Zuckerzusatz**

Moje dm-app

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

VEGAN

Jezírko

K jednomu z nejkrásnějších a nejromantičtějších míst v celé přírodní rezervaci patří Jezírko. Jeho vznik se datuje k přelomu 17. a 18. století, kdy zde nechal hrabě Blümegen postavit stavidlo. Zadržovaná voda sloužila ke splavování vytěženého sáhového dřeva. Jezírko se stalo turistickou atrakcí až v roce 1857, kdy zde byla podniknuta první plavba po lodkách. U jejich přístaviště to dokládá nápis vytesaný do skály. Jezírko svým odtokem vytváří Velký vodopád, který je kouzelný zejména v zimě, kdy každoročně zamrzá. V ostatní roční období pak nabízí úchvatný pohled na proud vody, který padá do skalní soutěsky z výšky 16 metrů.



Adršpašské Jezírko je jedním z lákadel při návštěvě skalního města. Napájeno je říčkou Metují, která ve skalách pramení.

5x TECHNICKÉ SLUŽBY ADRŠPACH

Knižní cestopisy se snaží uspět osobními prožitky

Mezi českými čtenáři je největší zájem o cestopisy osobností, které popisují danou zemi nebo svou cestu.

Nejvíce novinek z žánru turistických knih nakladatelství chystají vždy na novou sezonu. Mezi nimi v těchto dnech čtenáři naleznou například knihu Denisy Vostré Japonskou krajinou a kulturou nebo Turistická značka od Marka Šálka, která je průvodcem pro milovníky toulek českou přírodou. Z českých témat stále kralují Šumava, Jeseníky či jednotlivé vrcholky českých a moravských hor.

Autor Marek Šálek v publikaci Turistická značka využil skutečnosti, že celým Českem se vine 44 000 kilometrů turistických značených cest. Seznamuje s historií turistického značení v Česku a odhaluje třeba i to, jakou stopu česká turistická značka zanechala v Mongolsku nebo v Brazílii. „Knížkou bych rád ocenil 135 let trvající úsilí mnoha generací dobrovolníků, kteří vyznačují, udržují a obnovují síť značených tras,“ uvedl Šálek.

Úspěšnými cestopisy jsou tituly Ladislava Zibury nebo knihy Marka Holečka na pomězi deníku a cestopisu. „Díky našim čtenářům i autorům věříme v budoucnost cestopisů a jejich místa v knihovnách našich čtenářů. Ať už se na cestu vydají, nebo ji prožijí v křesle při čtení cestopisů,“ sdělil Petr Baláš, ředitel knižních nakladatelství Albatros Media. „Cestopisy jsou

v rámci Albatros Media spíše minoritním tématem. V rámci celé skupiny se jedná o nižší desítky titulů,“ dodal.

Velké oblíbenosti se aktuálně těší cestování obytným vozem. Populární jsou rovněž dobrodružné exotické cestopisy. Příkladem takto oblíbené autorky je třeba Lucie Kutrová, jejíž novinka 151 důvodů, proč (ne)cestovat s touto právě vychází. Podle Filipa Hladíka, šéfredaktora nakladatelství Universum, nejvíce

novinek z žánru turistických knih chystají vždy na novou sezonu. Jednou z nich je i zmiňovaná publikace Denisy Vostré Japonskou krajinou a kulturou.

„Psala jsem to pro lidi, kteří Japonsko znají, i pro ty, kdo ho možná neznají. Není to nějaký místpis, ale spíše vyjádření pocitu. Vznikl tak, že jsem si na cestách psala deníček. Proto tam nemám nějaké důležité památky, kam turista zamíří nejdříve,“ řekla

spisovatelka, která v současné době přednáší o japonské kultuře a politice na Metropolitanu univerzitě v Praze. Kniha obsahuje ukázky ze starých cestopisů ze země vycházejícího slunce od různých autorů nebo řadu japonských slovíček.

„Říkala jsme si, že se pár běžných výrazů, se kterými se může setkat, bude možná hodit někomu, kdo se chystá jet do Japonska,“ podotkla Vostrá. **ČTK, MET**

Řecko řeší, co s davy lidí na dovolených

Řecké úřady musejí řešit některé dopady nadměrného turismu, pokud chtějí zaručit budoucnost tomuto odvětví, na němž stojí podstatná část řecké ekonomiky. Tvrdí to kancelář řeckého ombudsmana, která poukazuje na to, že na některých velmi populárních místech si už i samotní turisté stěžují na příliš velký počet zahraničních návštěvníků.

Zpráva řeckého ombudsmana varuje před vyčerpáním potenciálu řeckých turistických destinací, které by tak mohly ztratit svou atraktivitu v očích zahraničních návštěvníků. „Ekonomika naší země se velmi silně opírá o turismus, což činí ještě naléhavější potřebu ho řídit udržitelně,“ stojí ve zprávě. Úřady se tak podle zprávy musejí zaměřit na usměrnění některých negativních jevů, které doprovází masový turismus. Kancelář ombudsmana vyzvala například k šetrnějšímu přístupu k vodě, jejíž spotřebu cestovní ruch výrazně zvyšuje, či k větší ochraně pláží před nelegálními stavbami.

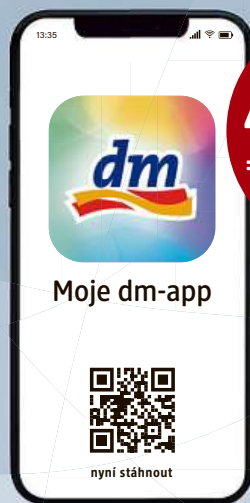
Zpráva také poukazuje na to, že některá místa už v současnosti zaznamenávají nadměrný počet turistů. To je například ostrova Santorini o velikosti 92 kilometrů čtverečních, což je jedna pětina rozlohy Prahy. Na ostrově trvale žije asi 15 500 lidí a loni ho navštívilo 5,5 milionu turistů, což je dvojnásobek ve srovnání s rokem 2012. „I turisté si stěžují, že na Santorini je moc turistů,“ uvádí zpráva.

Řecké hospodářství je však na cestovním ruchu do značné míry závislé. Zhruba dva miliony Řeků má příjem z tohoto odvětví, které tvoří čtvrtinu výkonu řecké ekonomiky. Řecko loni navštívilo zhruba 33 milionů lidí, tedy asi trojnásobek počtu obyvatel. Bylo to o pět milionů lidí více než v roce 2022. **ČTK, IDNES.cz**

INZERCE

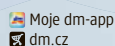
„Moje dm, s tebou si nákupy užívám“

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



**400 BODŮ
= 100 Kč SLEVA***

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



dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Po stopách Ibn Fadlána i moderní Koreje

Cesta z Baghdádu k volžským Bulharům, 921–922
Ondřej Beránek, Ahmad ibn Fadlán

V roce 921 se na pokyn abbásovského chalífy vydalo z Baghdádu do království ležícího při soutoku řek Volha a Kama poselstvo s Ibn Fadlánem. Volžské Bulharsko se nacházelo daleko za hranicemi islámského centra a Ibn Fadlán nám ve svém arabsky psaném pojednání zanechal barvitě zprávy jedinečné historické

a etnografické hodnoty o oblastech Eurasie, které cestou spatřil. Svůj popis věnoval zejména zvykům pohanským stepním kmenům a hlavně samotným volžským Bulharům. Setkal se rovněž s „Rusy“, severskými obchodníky-válečníky. Kniha o jeho cestě, která trvala téměř rok a během níž urazil skoro pět tisíc kilometrů, právem náleží ke klenotům středověké literatury.

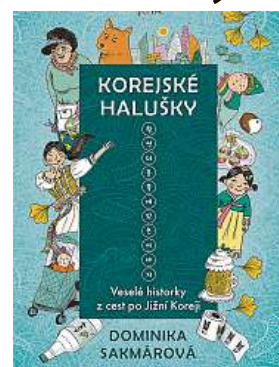
192 stran, 280 Kč
nakladatelství ACADEMIA



Korejské halušky
Dominika Sakmárová

Autorka ve své druhé knize (první nesla název Kočičí kožich a velbloud u Velké čínské zdi) znovu balí kufry a vydává se za dobrodružstvím, tentokrát ovšem s celou svou rodinou do hypermoderní Jižní Koreje, země, která musí být ve všem o krok napřed a kde berou platební karty i u stánku s cukrovou vatou.

192 stran, 350 Kč
nakladatelství JOTA



Nájemní zabijáci na Netflixu neexistují

Vrah naoko je romantická komedie šmrncnutá krimi zápletkou. Věnujete jí i vy dvě hodinky svého času?

Skutečnými událostmi inspirovaná komedie o učiteli a policejním důstojníkovi v jednom, který se pro úspěch tajných akcí musí vydávat za nájemné zabijáky všech typů a zaměření, zaujala kritiky i obchodníky s filmovými právy už loni na podzim. Nyní si ji mohou užívat diváci Netflixu, a to díky půlmiliardové finanční injekci.

Uhlazený profesor se úspěšně vydává za nájemného zabijáka. Jednou se ale zamiluje do klientky a spustí tak celou lavinu problémů. Tak zní oficiální synopse snímku *Vrah naoko*, který už zhruba týden a kousek trenduje na obrazovkách streamovací platformy Netflix. O tom, že jde i díky účasti sympatické ústřední dvojice herců Glena Powella (na snímku se podílel i scenáristicky) a Adrie Arjony o zábavný a po všech stránkách koukatelný mix romantické komedie a krimi, není pochyb. Zajímavostí také je, že si film hlavou od Netflixu schovávali v šuplíku pěknou řádku měsíců. A vyplatilo se jim to.

Půl miliardy korun

S filmovými novinkami, které streamovací gigant s červeným enkem ve znaku uvádí na své obrazovce exkluzivně, se v poslední době roztrhl pytel. Pravidelní čtenáři naší rubriky také dobře vědí, že se Netflix ne vždy treffi svým předplatitelům do vkusu. Stejně jako to, že pokud si platforma dává s uvedením některých titulů z neznámých důvodů načas, nebývá to úplně dobré znamení. *Vrah naoko* má však za sebou trochu jiný příběh. Film debutoval loni v září na filmovém festivalu v kanadském Torontu, kde se obratem stal středobodem na místní poměry vcelku bezprecedentních finančních válek.

Ty vyhrál příslovečný nejsilnější pes, tedy Netflix, jenž za film vysolil úctyhodných dvacet milionů dolarů, tedy téměř půl miliardy korun.



Herec Glen Powell a herečka Adria Arjona mají nově na kontě pozitivní romantickou komedii. Film na charismatu této dvojice stojí.

Proč o tom píší? Celý obchod měl totiž drobný háček. I přes vysokou vynaloženou částku totiž Netflix neměl práva na všechny regiony. V posledních měsících proto zákulisně vyjednával o právech do dalších zemí, což učinil až nyní. Strach o to, že ze snímku nebude hit, tedy za čachry s datem premiéry nestál. Hlavounům šlo prostě o to dostat film naráz do co nejvíce zemí.

Temný obraz zabijáka

Tvrdit o *Vrahovi naoko* režiséra Richarda Linklatera, že je to bůhvíjaká intelektuální zá-

bava, je samozřejmě nesmysl. Jde o oddychovku, jak má být. Pokud chcete zkouknout něco hloubavějšího, doporučuji od tohoto skvělého filmaře spíše *Temný obraz* z roku 2006, tedy snímek, jenž od svého uvedení patří mezi mou top desítku nejoblíbenějších. Děj *Vraha naoko* je tedy, jak jsem již načrtl, jednoduchý. Powellova postava – vysokoškolský profesor Gary se celé roky žíví jako falešný nájemný zabiják spolupracující s policií. Vtip je v tom, že se vždy na míru potenciálnímu zákazníkovi namaskuje jako profesionální



„Zastřel ho!“ Ve snímku není nouze o napínavé momenty. Nijak přehnaně intelektuálně je však hrdinové nevyřeší.



hitman, aby se následně nechal s mikrofonem pod košilí najmout nic netušícím podezřelým na nějakou tu prácičku.

Jde mu to od ruky, takže během krátké doby dostane za mříže desítky potenciálních zločinců, kteří chtěli odklidit své manžely, manželky, rodiče či obchodní partnery. Pak ale narazí na Adriu Arjona (hraje postavu sexy manželky Maddy), která jej donutí udělat několik velice neprofesionálních rozhodnutí. Gary začne vést dvojitý život a hrát si na zabijáka nejen v práci. Jak tomu ale ve filmech bývá, žádná lež nevydrží věčně. A možná se bude vraždit i doopravdy. A to i přesto, že jsou v tomhle netflixovském kousku nájemní vrazi popisováni pouze jako výplody fantazie hollywoodských scenáristů.

Sex a kostýmy

Vrah naoko je vtipná, sexy a sebevědomá komedie, která si, až na nějaké to filozofování o egu a rolích, jež se můžeme či nemusíme v životě rozhodnout ztvárňovat, nehraje na víc, než čím opravdu je. Tedy svižně zrežirovanou oddychovkou s charismatickými lidmi v ústředních úlohách. Ty divákovi, pro něž se Netflix a „jeho tvorba“ v internetových diskusích již dávno staly oblíbeným terčem kritiky, tento úspěšný nový snímek na víru v toto studio neobrátil. Ale o to tvůrcům vůbec nešlo. Proč by také mělo.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz



Herec Glen Powell se podílel i na scénáři.



Jedním z pozitiv snímku jsou Garyho četné převleky.

Tato náplast okamžitě odstraňuje břišní tuk

Pořídte si ji za 0 Kč!
Volejte: 354 978 452

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

Zcela nepostřehnutelné, neviditelné pod oblečením, tenké a diskrétní - **a zeštíhlí vaše tělo okamžitě!** Inovativní náplast napuštěná těmi nejúčinnějšími zeštíhlujícími látkami - včetně přírodního extraktu ze štikozubce z pobřeží karibského ostrova Martinik. Zde je průlom v hubnutí, který ukončil zlaté časy výrobců zastaralých fit-čajů. **VYZVEDNĚTE za velmi atraktivní nabídku, dokud je příležitost!**

To zcela mění všechna dosud známá pravidla hubnutí. Hubnoucí náplasti hubnou přímo přes kůži - působí přímo na podkožní tukovou tkáň a snižují její tloušťku! Spalují tuk rovnoměrně, zplošťují břicho a zeštíhlují pas. **Odstraňují tukové „boky“ v pase, povislé pelikány na pažích a záhyby na zádech.** Odstraňují hromadění vody, zeštíhlují obličej a celou postavu NON STOP, uvolňují účinné látky po celý den. Žádná jiná metoda hubnutí vám takové výsledky neposkytne.

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

**Zhubnete
BEZ OMEZENÍ**

Zeštíhlující výtažky z náplastí pronikají přímo do podkožní tukové tkáňe a nemilosrdně ničí tukové buňky, takže si přestanete ukládat tuk do zásoby. Velmi rychle se zbavíte vodnatých otoků a váš metabolismus se výrazně zrychlí!



Odborník
na výživu

DOKONALÉ TĚLO

štíhlé - pevné - vyrýsované

→ Aplikujete náplast



→ Hubnete



→ Získáváte ploché břicho

→ Nosíte menší oblečení



→ Hubnete dál, bez počítání kalorií a bez jojo efektu!

Nezabraly na vás zázračné čaje na hubnutí, fit-batony a potraviny v prášku, které tak horlivě propagují celebrity na internetu? Jen vaše peněženka zhubla na po sobě důvěhodných přípravcích? Není divu, protože průmysl hubnutí už léta „nežije“ z těch, kteří zhubnou - ale z těch, kteří se stále snaží zhubnout. Je to jednoduché - čím častěji se vrátíte pro další kouzelné čaje, tím větší zisk mají. A ve vás s každým dalším neúspěšným pokusem roste frustrace a chcete zhubnout ještě víc... je to začarovaný kruh! Odborníci naštěstí vysvětlují, jak z něj ven: **na trh se konečně dostaly vysoce účinné hubnoucí náplasti, které vytvářejí a zeštíhlí vaši postavu - trvale a bez rizika jo-jo.**



**Zhubla jsem -
žádné oběti a žádné jo-jo**

Nemyslela jsem si, že shodit roky nadváhy může být tak snadné! Náplasti jsem si aplikovala každý den a... udělaly pro mě všechno! Díky nim jsem měla ploché břicho bez tukové pneumatiky, „odřízly“ mi boky od pasu a obkreslily výrazně linii pasu. Zeštíhlily mi stehna a potlačily celulitidu. Zhubla jsem bez jakékoliv další námahy!

TRIVIÁLNÍ HUBNUTÍ

Čím dříve použijete první hubnoucí náplast, tím dříve uvidíte v zrcadle štíhlejší, krásnější a pevnější tělo. Snadno se zbavíte přebytkových kilogramů, vaše břicho bude plošší, stehna štíhlejší, z obličejů zmizí dvojitá brada a vaše dřívější gelovitá kůže bude vypnutější a pevnější. Testy to prokázaly: lidé, kteří používají náplasti, hubnou rychleji než při nízkokalorické dietě, potvrzuje profesor Brown. Už za pár dní budete i vy měnit oblečení o číslo menší a spalovat tu třesoucí se břišní pneumatiku, kterou tak nenávidíte! Nikdy to nebylo jednodušší!

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

Tentokrát důvěřujte odborníkům - vědcům a odborníkům na výživu, ne obchodníkům. Vaše tělo se vám odvděčí zefektivněním, zrychlením metabolismu cukrů a tuků a štíhlejší postavou každý den, což pocítíte ze stále volnějšího oblečení. Skončí frustrující výkyvy hmotnosti, návaly hladu, pocity marnosti a neustálé podráždění. Začne nová etapa vašeho života, v níž získáte fenomenálně štíhlou postavu, štíhlý pas, pevná stehna bez celulitidy, štíhlý obličej a načrtnuté klíční

kosti. Zdvihnuté hýždě, svůdně štíhlá ramena a ploché břicho. Zhubněte rychle a bez slz - máte o to postaráno.

Doporučeno odborníky

Dnes může každý vyzkoušet inovativní náplasti a zjistit, jak rychle zhubne. Zbavte se pasu a nadváhy i vy. Budete jíst, co vám chutná, bez obav z jo-jo efektu. Náplast zabráni přibírání na váze a bude vás hubnout den za dnem - dokud nebudete mít postavu svých snů.

**Zavolejte a vyzvedněte si náplasti na hubnutí za 0 Kč.
BEZ JAKÝCHKOLIV PŘÍPLATKŮ
a zhubněte během chvíle!**

Prvních 100 lidí kteří zavolají do 04.07.2024 r., obdrží náplasti za 0 Kč.

**Zavolejte:
354 978 452**

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

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

*Následující produkt je kosmetický přípravek a není určen k diagnostikování, léčbě ani prevenci jakýchkoli nemocí. Předkládaný obsah nepředstavuje lékařskou radu a nemůže nahradit konzultaci s odborníkem.

*Tento reklamní článek je založen na fikci a jakákoli podobnost se skutečnými osobami, místy nebo událostmi je čistě náhodná.

*Účinky používání produktu závisí na individuálních dispozicích uživatelů a mohou se lišit. Informace uvedené v článku o účincích a rychlosti působení produktu nepředstavují záruku prodávajícího o jeho vlastnostech.

PLAY

Survival

V minulých týdnech zuřilo na vysokých školách zkouškové období, které se navíc krylo s termínem přijímaček. Koncentrace stresu na metr krychlový tak na univerzitních chodbách dosahovala limitních hodnot a dojít si pro zápočet z dějin houbaření nebo zaškrtnout správnou odpověď na otázku, jak dlouhá je dvoumetrová tyč, byl hotový survival. Alespoň tak to prezentovaly hlavně humanitní fakulty na sociálních sítích. Houfně se tu objevovaly návody, jak „přežít“ zkouškové, což vyvolávalo dojem, že studenty někdo vysadí jen s kapesním nožkem, lupou a tabletou celaskonu v amazonském pralese nebo na Cejlu. Nejčastěji byla doporučována dechová cvičení od jógy po holotropní dýchání, hodně se rozebíral spánkový režim a stravování. Nezapomnělo se ani na ty, kdo sociálním sítím neholdují. Pro ně byly v prostorách fakult rozvěšeny motivační nápisy „Máš na to!“ nebo

„Odpověď na otázku, jak dlouhá je dvoumetrová tyč, byl hotový survival.“

„To dáš!“ a průběžně je tu rozveselovali pobíhající plyšovi maskoti proti trudomyslnosti. Na chodbě jedné ze škol se objevil dokonce živý poník, určený k terapeutickému pomazlení, které odbourává stres. Na sociálních sítích se pak sice rozvinula diskuse o vhodnosti pobytu koní na akademické půdě, v níž však byli zastánci terapeutických potkanů, psů a opic usvědčeni z nebezpečného revizionismu. Teď však, zdá se, je tato zničující etapa vysokoškolského života šťastně za námi a studenti, studentky a koně mohou přes prázdniny nabrat síl do dalších zápasů. Hezké léto jim všem.

PETR KUKAL
OKRESNÍ BÁSNÍK



@mojemetro



@klara_has je znamenitá. „Doufala jsem a moc si přála letos spatřit labutí omladinu v Praze. A pak jsem přímo z Karlova mostu načapala labutí rodinku! Tři chumlavé kouličky chránili rodiče vpředu i vzadu,“ rozněžnilo Kláru. #praha #prague #prag #labut #swan #pup #mojemetro #milujuprahu #karluvmost

#METROTAG

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

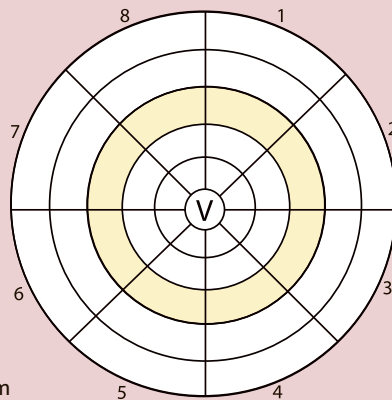
1	4	3	6	9	7	2	8	5
5	6	7	8	1	2	3	9	4
9	8	2	5	4	3	7	6	1
8	5	1	7	2	6	4	3	9
7	9	6	3	5	4	8	1	2
2	3	4	1	8	9	6	5	7
6	2	8	9	7	5	1	4	3
4	1	9	2	3	8	5	7	6
3	7	5	4	6	1	9	2	8
9	2	6	5	1	3	8	4	7
3	5	7	4	8	2	9	1	6
4	8	1	7	9	6	5	3	2
5	9	3	6	2	8	1	7	4
1	6	4	9	5	7	2	8	3
2	7	8	1	3	4	6	5	9
7	1	2	3	6	5	4	8	9
6	4	8	7	1	3	2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

LUŠTĚNKA: KOLTOČE
ŘEŠENÍ SUDOKU:

LUŠTĚNKA

Výrazy vpisujte od středového písmene V ke kraji kruhu. Tajenka je od čísla 1.

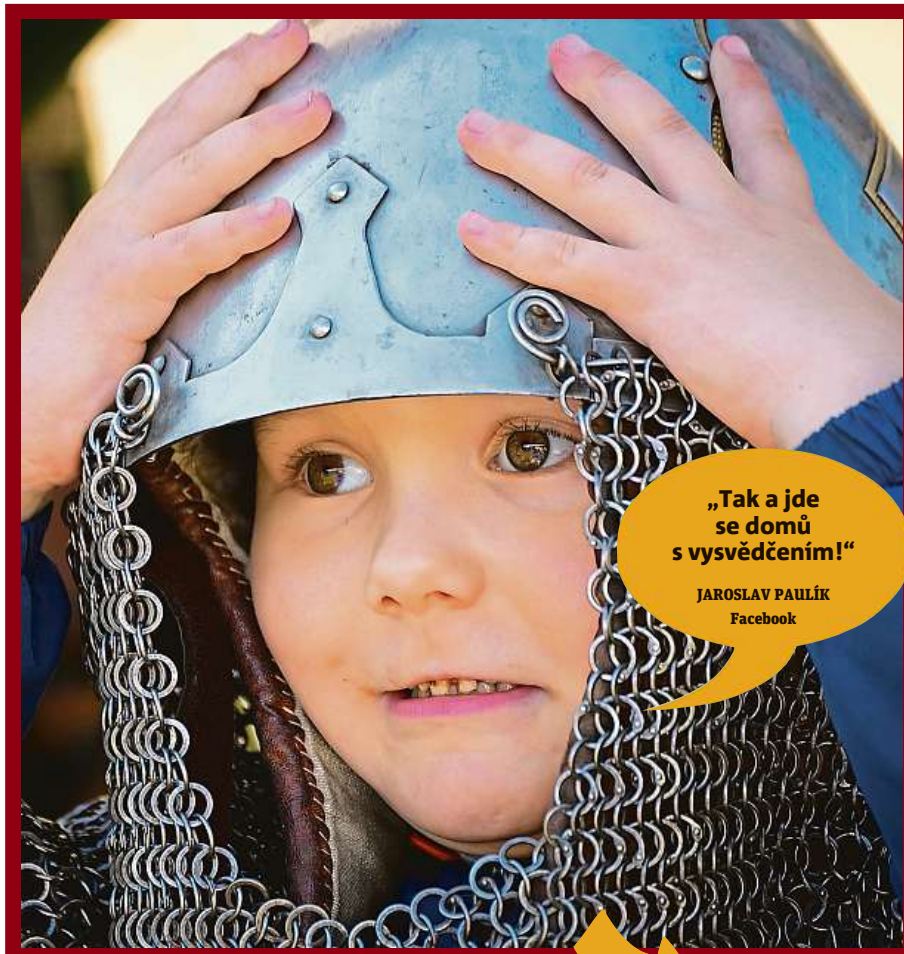
1. sportovec na výšky
2. železniční vozy
3. chovatel včel
4. velký na výšku
5. jm. herce Preisse
6. vysoký šlechtický titul
7. synova dcera
8. večerní pokrm



SUDOKU: DALŠÍ NAJDETE NA WWW.SUDOKU.CZ

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

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



„Tak a jde se domů s vysvědčením!“

JAROSLAV PAULÍK
Facebook

POČASÍ

DNES



23/27 °C

ZÍTRA



28/32 °C

STŘEDA



23/27 °C

ČTVRTEK



25/29 °C

Teplotní rekordy: ↓ 7,0 °C (1916) ↑ 33,2 °C (2021) Bio: ❤️❤️❤️



NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?

Napište bublinu a reagujte na sloupek na: www.facebook.com/denikmetro

FOTO: 2x AP

ČT1



20.10 Stíny v mlze II (11/12)
Nečistá hra. Krimiseriál (ČR, 2023). Hrají: P. Špalková, Vyorálek, D. Švehlík, P. Batěk

21.10 Reportéři ČT
Kauzy a reportáže s Anetou Snopovou

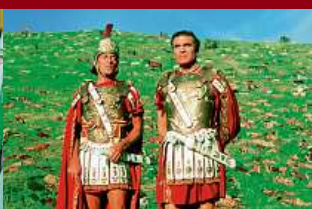
21.50 Plné hnízdo v Praze 2

22.20 Sisi (3/6)
Seriál (N/Rak., 2021). Hrají: D. Devenportová, J. Schümann

23.10 Litviněnko (4/4)

00.00 AZ-kvíz tentokrát s Fortunou

ČT2



20.00 Spartakus (1/2)
Historické drama (USA, 1960). O vzpouře otroků ve starém Římě. Oceněno čtyřmi Oscary. Hrají: K. Douglas, L. Olivier, J. Simmonsová, Ch. Laughton. Režie S. Kubrick

21.50 Spartakus (2/2)

23.20 Tenkrát podruhé
Romantická komedie (Belg./Fr., 2019). Hrají: F. Ardantová, D. Auteuil, G. Canet, P. Arditi. Režie N. Bedos

01.10 Konec války v barvě (4/5)

01.55 Vzkaz Armina Delonga

NOVA



20.20 Specialisté (227)
Máš na to! Krimiseriál (ČR, 2024). Hrají: M. Dejdar, J. Hána, Z. Kajnarová, V. Vodochodský

21.25 Specialisté (12)
Stáří přátelé. Krimiseriál (ČR, 2017)

22.40 Víkend
Příběhy štěstí, proher a objevů

23.20 Kriminálka Las Vegas V (11)
Krimiseriál (USA, 2004). Hrají: W. L. Petersen, G. Dourdan

00.20 Kriminálka Miami VIII (3, 4)

PRIMA



20.15 Hořký svět (5)
Petka. Komedialní seriál (ČR, 2022). Hrají: M. Ruml, B. Kohoutová, E. Holubová, B. Polívka

21.35 Hořký svět (6)
Pivovarská rodina

22.50 Tátové na tahu (16)
Komedialní seriál (ČR, 2018). Hrají: Š. Benoni, A. Geislerová, K. Dobrý, E. Josefíková

23.55 Receptář prima nápadů

00.45 Policie v akci
Čtyři případy, čtyři lidské osudy

01.45 Policie Hamburk XI (3, 4)

ÓČKO



15.00 New Music Radar

16.00 Óčko hity

19.00 Party ride
Příprava na dnešní mejdan

21.00 Hot hity
Žhavé klipy

22.00 Naked Attraction Poland
Polská verze nahé seznamky

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

0.00 Óčko flirt
Proud klípů a sexy vzkazy diváků

EGO™

BATERIE SE SILOU BENZÍNU



EGO LM1903E-SP

- 5Ah baterie a nabíječka
- záběr sečení 47cm
- variabilní pojezd
- 55l sběrný koš

JEDNA BATERIE, VÍCE NEŽ 70 STROJŮ!

Jediná baterie 56V ARC Lithium™ moderní, „portálové“ konstrukce, může napájet celou, na trhu nejširší, řadu akumulátorové zahradní a úklidové techniky. Travní sekačky, vyžinače, křovinořezy, zahradní traktory, plotostřihy, fukary, pily a mnoho dalších strojů. Stačí vybrat stroj, baterii zacvaknout a jde se na to.

Nejoblíbenější v nabídce AKU sekaček na trávu je model LM 1903E-SP.

...a jak se píše v posledním testování travních sekaček v dubnovém d-Testu:

"Aku sekačkám vévodí EGO LM1903E-SP. V sečení se nenechá zahanbit ani nejvýkonnějšími sekačkami na benzín, snadno se obsluhuje a má i velmi slušnou výdrž baterie."

www.egostroje.cz



Šampionát přepsal první rekord už během víkendu

Fotbalové Euro píše jedinečné příběhy hned v úvodních duelech.

První hrací dny evropského fotbalového šampionátu sice nepřinesly výsledkové senzacce, o zajímavosti však ani tak nebyla nouze. Diváci se bavili i díky faktu, že utkání zatím nejsou defenzivně laděnými bitvami hranými na jeden gól. A jak se Češi chystají na svůj první zápas?

Nejrychlejší gól historie

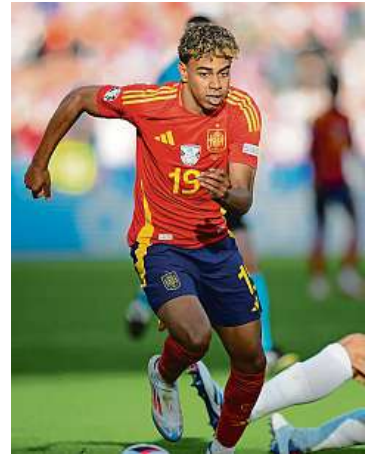
V úvodních třech utkáních fotbalového mistrovství Evropy v Německu padlo hned třináct branek. Ta následující ve čtvrtém duelu mezi Itálií a Albánií měla ještě něco navíc. Když se záložník Nedim Bajrami ocitl z úhlu před bránou a napálil balon pod břevno, stihl skórovat za pouhých třiatdvacet sekund, což je dosud nejrychlejší zápis na kontinentálním šampionátu. „Jsem upřímně docela překvapený, protože mi vůbec nedošlo, že ten gól může být v historii Eura takhle speciální,“ culil se střelec.

„Ronaldo? Nejlepší na světě“

Češi se zítra od 21.00 poprvé představí na šampionátu, a to



První šance už po necelé minutě, první gól v desáté, o chvíli později 2:0. Němečtí fotbalisté se na domácím šampionátu parádně rozjeli. Skoty přehráli jasně nejen výsledkem 5:1, ale také třeba co do počtu střel (20:1) či v držení míče (73 %). Na snímku vpravo je španělský benjamínek Lamine Yamal, nejmladší hráč Eura. ČTK



hned v zápase s jedním z favoritů turnaje – týmem Portugalska. Za ně nastoupí nestárnoucí fenomén Cristiano Ronaldo. „Vnímám ho jako nejlepšího hráče světa, to už jsem několikrát říkal,“ pokyval stoper David Zima hlavou, když v sobotu po obědě přišel mezi novináře. „Ale víte o mně, že jsem povahou flegmatik, takže... Je to prostě další hráč, kterého budu bránit. Povinnost, kterou musíme zvládnout jako tým i já jako jednotlivec. Těším se na to,“ dodal. Tým kouče Ivana Haška už se na utkání připravuje v Lipsku, kde se odehraje.

PROGRAM EURA 2024

V neděli se hrála tři utkání:

- Slovinsko - Dánsko, Srbsko - Anglie a Polsko - Nizozemsko. Výsledky byly známé až po uzávěrce.

Pondělní program nabízí dva úvodní zápasy skupiny E a jeden z „děčka“.

- Rumunsko - Ukrajina (15.00)
- Belgie - Slovensko (18.00)
- Rakousko - Francie (21.00)

„Školák“ mezi elitou

V sezoně už pár rekordů překonal, tenhle je jen další podobný v pořadí. Když v sobotu večer vyběhl útočník Lamine Yamal ve španělské základní sestavě proti Chorvatsku (3:0), stal se v šestnácti letech nejmladším hráčem na fotbalovém mistrovství Evropy. A aby to nebylo tak jednotvárné, před koncem poločasu rovnou jeden gól připravil. Ke skórování navíc neměl daleko. Vlastně to samo o sobě není tak překvapivé. Ve chvíli, kdy celou sezonu stabilně nastupuje za Barcelonu, už se s tím tak nějak počítá. MET, IDNES.cz

KRÁTCE

Páté místo pro deblkánou

Deblkánou Petr Fuksa, Martin Fuksa dojela na mistrovství Evropy pátá na pětistovce. Na šampionátu v Szegedu tak zopakovala umístění z loňského ME a Evropských her v Krakově. Na medaili čeští reprezentanti ztratili 1,371 sekundy.

„Motýlkářský“ úspěch

Gretchen Walshová včera ozdobila úvodní den olympijské kvalifikace amerických plavců v Indianapolis světovým rekordem na 100 metrů motýlek. Již v semifinále dosáhla času 55,18, čímž o tři desetiny vylepšila dosavadní maximum Švédky Sarah Sjöströmové z olympijských her 2016 v Rio de Janeiro. „Myslela jsem, že umřu. Nevěděla jsem, že plavu tak rychle,“ přiznala Walshová. ČTK

Edmonton udržel naději

Konečně! mohli si oddychnout fanoušci Edmontonu, když hráči Oilers ve finále Stanley Cupu v noci na neděli překonali střeleckou mizérii a vyhráli první duel nad Floridou. Ta ovšem po čtvrtém utkání i tak vede 3:1 na zápasy a páté klání odehraje ve své hale. Edmonton rozstřílel Panthers 8:1, přičemž si kapitán domácích Connor McDavid připsal čtyři body (1+3), dvakrát skóroval Dylan Holloway a poprvé v sérii bodoval Leon Draisaitl (0+2). Nejen ve finále dosud takřka neprůstřelný brankář Sergej Bobrovskij střídal ve 25. minutě po páté inkasované brance. Série pokračuje na ledě Floridy v noci na středu. MET, ČTK



Prvenství Wayne Gretzkého padlo

Kanadský útočník Connor McDavid z Edmontonu překonal rekord Wayne Gretzkého v počtu asistencí v jednom play-off NHL. Sedmadvacetiletý McDavid si o víkendovém čtvrtém finále při výhře nad Floridou 8:1 připsal čtyři body za gól a tři přihrávky a polepšil si na 32 asistencí. Svou bilanci ještě může vylepšit, protože Oilers snížením na 1:3 na zápasy prodloužili sérii. Gretzky v ročníku 1987/88 také v barvách Edmontonu posunul svůj rekord na 31 asistencí z 19 utkání. ČTK

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

Auto-moto - poptávka

- Sbírá auto, motorky, traktory, voj. techniku, díly, vraky, technické průkazy, typové osvědčení, vybavení dílen a garáží, vše do r. 1990. T. 734843403



I malá ručička pomůže rodinám být spolu

Koupí samolepky ručičky umožníte
rodinám vážně nemocných dětí
být spolu i během léčby.

