

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
MOTORKARI



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 Radvanec 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 kilometru 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



Zemědělský svaz
České republiky

Zemědělství
žije!



MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

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.zemedelstvizi.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 ovci 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



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 Vavřinec 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 tváří pivovaru Radegast – ten si dal závazek, že do roku 2030 zadrží v krajině víc vody než sám spotřebuje. HAL



2x 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 oříškům pomazánkám přidávají přímo antikoncepci. Věří,

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.

Antikoncepci 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 divočí 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

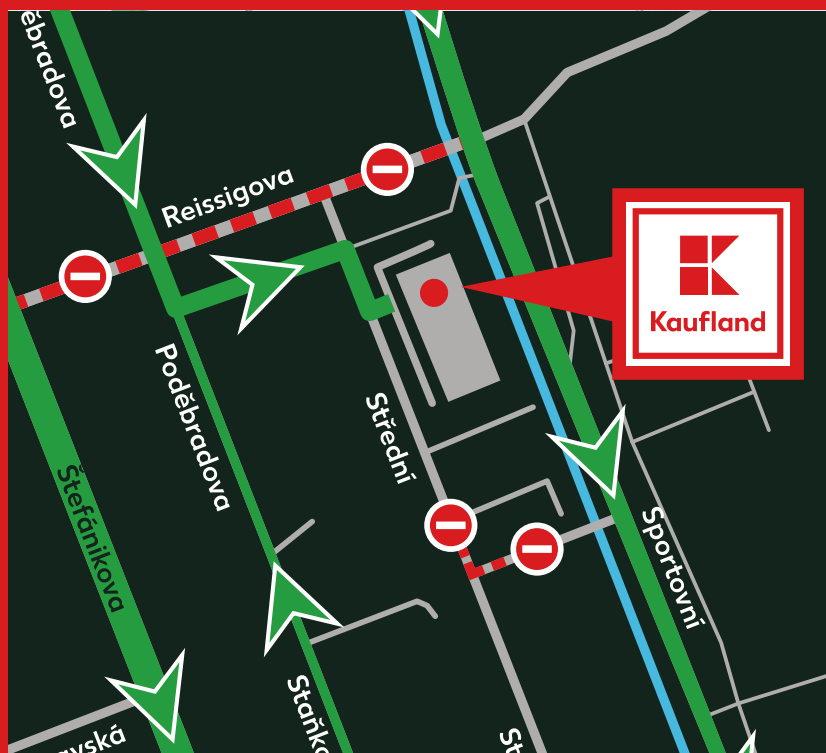
PRODEJNA KAUF LAND STÁLE OTEVŘENA

I přes dopravní uzavírky máme pro vás otevřeno denně 7:00–22:00

Kaufland Brno-Ponava

Sportovní 594/21

602 00 Brno



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 poléťavý prach, chemikálie, cigaretový kouř, pyl, viry, bakterie, plísňe a jiné alergen. 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 mikrokročástečky, 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.

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.



Pro získání dárku stačí při objednávce zadat kód:

**kód
25V**

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

CESTY

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 Loučeni patřit malým rytířům a princeznám, kteří se ponoří do Karlova mládí,“ vábí zámecká paní Kateřina Šrámková, která si představení vychutnává s hroznem školácků. 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 Loučeni, 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



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 redukuje 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 soustředěním 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 soustředění 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 zdořeny 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

99Víme, co nám prospívá66

Značka

My ženy se inspirujeme navzájem
dm.cz/zenskazdravi

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

ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Moje dm-app
dm.cz

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 Blümen 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

Jakmile strážní hrad Adršpach ztratil původní funkci ostražky hranic, stal se postupně útočištěm loupeživých rytířů, proto v roce 1447 slezská knížata spolu s městy Vratislav a Svidnicí a lužickým 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

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 oblibě 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 místopis, 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 Metropolitní 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.

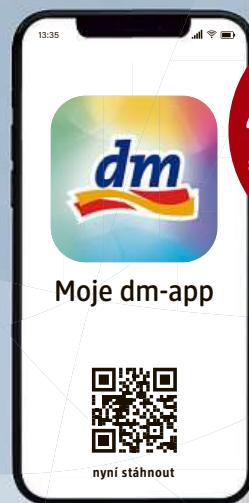
Zpráva také poukazuje na to, že některá místa už v současnosti zaznamenávají nadměrný počet turistů. To je například ostrova Santorini o velikosti 92 kilometrů čtverečních, což je jedna pětina rozlohy Prahy. Na ostrově trvale žije asi 15 500 lidí a loni ho navštívilo 5,5 milionu turistů, což je dvojnásobek 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 ekupy, nelze kombinovat s kupony, ekupy či aktivitami na celý nákup. Sbíraní a uplatnění bodů se nevztahuje na nákup dárkových a předplacených karet, vratné obaly, na počáteční kojeneckou mléčnou výživu dle zákona č. 40/1995 Sb., O regulaci reklamy, a na potraviny pro zvláštní lékařské účely dle nařízení Komise v přenesené pravomoci (EU) č. 2016/728.

Moje dm-app
dm.cz



**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.

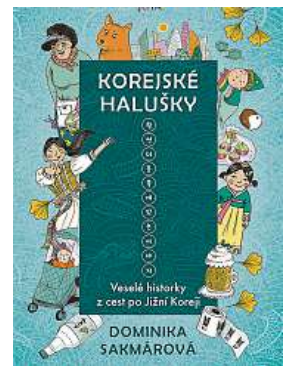
192 stran, 280 Kč
nakladatelství ACADEMIA



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



Hardy s Butlerem nosí kůži

**Retro gangsterka
Motorkáři chce
nalákat diváky do
kin na známé tváře.**

Retro příběh motorkářského klubu, od jeho vzniku až po jeho pád, s luxusními rolemi pro Toma Hardyho, Austina Butlera a Jodie Comer. Tak se již nějaký ten pátek nejen v kuloárech hovoří o novém

snímku Motorkáři, který si odbude premiéru v tuzemských kinech ve čtvrtek.

Hvězdnou hollywoodskou hitovku už kinaři po celém světě potřebují jako sůl. Poslední velké hity, zběsilá akční Furiosa ani rodinná komedie Imaginární přátelé, totiž ani přes kladné ohlasy kritiků v kinech mnoho peněz neviděly.

Film Motorkáři pojednává o Kathy (Jodie Comer) – tvrdohlavé holce, která si nikým

nenechá kecat do života a je dost svobodomyšlná i na poměry Ameriky přelomu šedesátých a sedmdesátých let minulého století. Když jednoho dne v baru narazí na mladého motorkáře Bennyho (Austin Butler), jenž má podobnou krevní skupinu, okamžitě to mezi nimi začne jiskřit. Benny je členem motorkářské party Vandals, neformálního seskupení milovníků bezstarostné jízdy, vedeného majitelem baru Johnnym

(Tom Hardy). Chuť svobody je nakažlivá a brzy jí podlehnou i Kathy. Jako bystrá holka si ale začne všimnout i negativních věcí, které růst motorkářského gangu provázejí. Těmi jsou například čím dál násilnější boje s konkurencí, střety s policií a nelegální aktivity, které zajišťují organizaci příjmy a udržují ji v chodu.

Protože Kathy Bennyho miluje, nechce, aby skončil v base nebo s kulkou v těle, a snaží se pro něj najít unikovou cestu z gangu. Je otázkou, jestli taková cesta vůbec existuje. A zda se po ní Benny vůbec chce vydat.

Snímek natočil Jeff Nichols podle stejnojmenné knihy fotografa Dannyho Lyona, která mapuje čas, jež strávil se slavným motorkářským klubem z Chicaga v šedesátých

letech minulého století. „Využil jsem z knihy mnoho motivů, ale přesto je to čistokrevná fikce. Moji hrdinové nikdy neexistovali, jsou spíš symboly, které reprezentují, co znamená být součástí téhle mimořádné subkultury,“ říká režisér Nichols, kterému se za říditka podařilo posadit mimořádnou hereckou sestavu. Jeden z jejích členů – Austin Butler – se navíc nepřímo podílel na tom, že se snímek nyní podívá do kin o mnoho měsíců později, než bylo v plánu.

Motorkáři měli být nasazení již začátkem jara. Studio se ale na poslední chvíli rozhodlo projekt uvést až v létě, tedy až poté, co bude co možná nejvíce filmových fandů Butlera znát z únorového snímku Duna: Část druhá. **JAR**

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 receptu 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 přípravku 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 jí 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.“

Zkušenosti spokojených uživatelů potvrzují klinické studie, které ukazují:

► snížení šumu a zkrácení až o 79%,

► jedenáctinásobné zlepšení při zachycení šepotu a hlasů v davu a při poslechu rádia nebo televize,
► 3× 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 obsazena, 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 hovor.



Statutární město Brno

B R N O

Rada města Brna

podle § 166 odst. 11 zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), ve znění pozdějších předpisů,

**VYHLAŠUJE KONKURZ
na pracovní místo**

• ředitelka/ředitel Mateřské školy Brno, Holásecká 11, příspěvkové organizace

Předpokládaný nástup k 1. 11. 2024

Termín pro podání přihlášky: do 15. 7. 2024

• ředitelka/ředitel Mateřské školy SKŘIVÁNEK, Brno, Kachlíkova 19, příspěvkové organizace

Předpokládaný nástup k 1. 11. 2024

Termín pro podání přihlášky: do 15. 7. 2024

• ředitelka/ředitel Mateřské školy Brno, Skořepka 5, příspěvkové organizace

Předpokládaný nástup k 1. 11. 2024

Termín pro podání přihlášky: do 15. 7. 2024

• ředitelka/ředitel Mateřské školy Brno, Slavičkova 1, příspěvkové organizace

Předpokládaný nástup k 1. 9. 2024

Termín pro podání přihlášky: do 1. 7. 2024

Náležitosti, podmínky podání přihlášky a bližší informace naleznete na www.bрно.cz (volná místa)



reiterman

OBCHODNÍ CENTRUM - Seifertova 4, Jihlava

OTEVÍRACÍ DOBA:
Po-Pá 8.00-18.00 / So 8.00-12.00
Platnost akce do 17.6. do 10.7.
a do vyprodání zásob.

SUPER CENA



Jar 900 ml
na mytí nádobí
Lemon

49⁹⁰

SUPER CENA

Linteo Satin toaletní papír



8 ks, 3-vrstvý,
bez performance

39⁹⁰ 59⁹⁰

TRVALE NÍZKÁ CENA



**Tyč na
rajčata**
1,8 m,
6 mm
spirálová

pozinkovaná

34⁹⁰ 45

TRVALE NÍZKÁ CENA

**Limanish
Premium**
200 g
proti slimákům



500 g **199⁹⁰** 299
1 kg **369** 499

99⁹⁰ 149

AKCE ČERVEN

Tato náplast okamžitě odstraňuje břišní tuk

**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 tkáně 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 jdoucích 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 vracíte 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 jojo.**



TRIVIÁLNÍ HUBNUTÍ

Čím dříve použijete první hubnoucí náplast, tím dříve uvidíte v zrcadle štíhlejší, krásnější a pevnější tělo. Snadno **se zbavíte přebytků kilogramů**, vaše břicho bude plošší, stehna štíhlejší, z obličejů zmizí dvojité 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, pocitu 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**

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



**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!***

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 jist, co vám chutná, bez obav z jo-jo efektu. Náplast zabrání 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 chvilky!**

**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 diagnostice, 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 kapes-

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

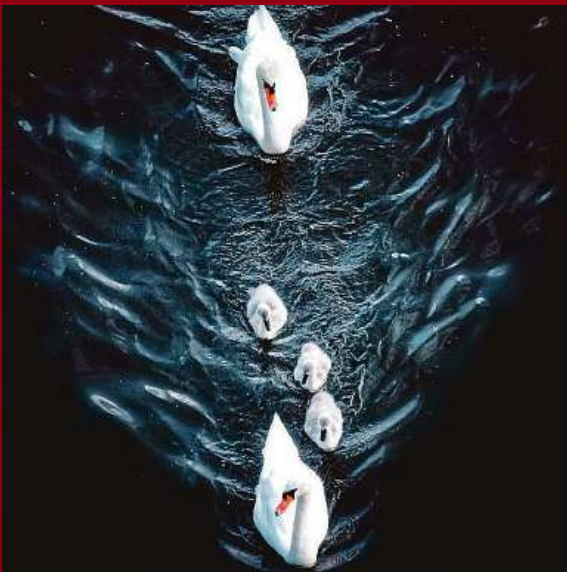
ním nožikem, lupou a tabletou celaskonu v amazonském pralese nebo na Cejlu. Nejčastěji byla doporučována dechová cvičení od jógy po holotropní dýchání, hodně se rozebíral spánkový režim a stravování. Nezapomnělo se ani na ty, kdo sociálním sítím neholdují. Pro ně byly v prostorách fakult rozvěšeny motivační nápisy „Máš na to!“ nebo

„To dáš!“ a průběžně je tu rozveselovali pobíhající plyšovi maskoti proti trdomyslnosti. 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, výzvu, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfotíte a sdílejte s hashtagem #METROTAG na svém Instagramu. Vzkaz lze poslat i jako zprávu přes Facebook nebo e-mailem na mms@metro.cz. Váš výtvar dáme do novin!

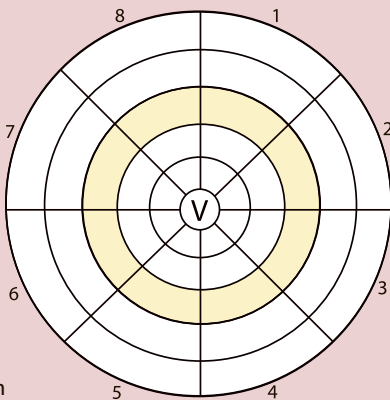
5	8	1	4	3	6	9	7	2	8	5
6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
9	8	5	4	3	7	6	1	2	3	4
8	5	1	7	2	6	4	3	9	8	5
7	9	6	3	5	4	8	1	2	3	4
2	3	4	1	8	9	6	5	7	8	9
6	2	8	9	7	5	1	4	3	2	1
4	1	9	2	3	8	5	7	6	1	2
3	7	5	4	6	1	9	2	8	3	4
9	2	6	5	1	3	8	4	7	2	1
3	5	7	4	8	2	9	1	6	5	4
4	8	1	7	9	6	5	3	2	1	2
5	6	3	6	2	8	1	7	4	3	2
1	6	4	9	5	7	2	8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

LUŠTĚNKA: KOLOTOČE
ŘEŠENÍ SUDOKU:

LUŠTĚNKA

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

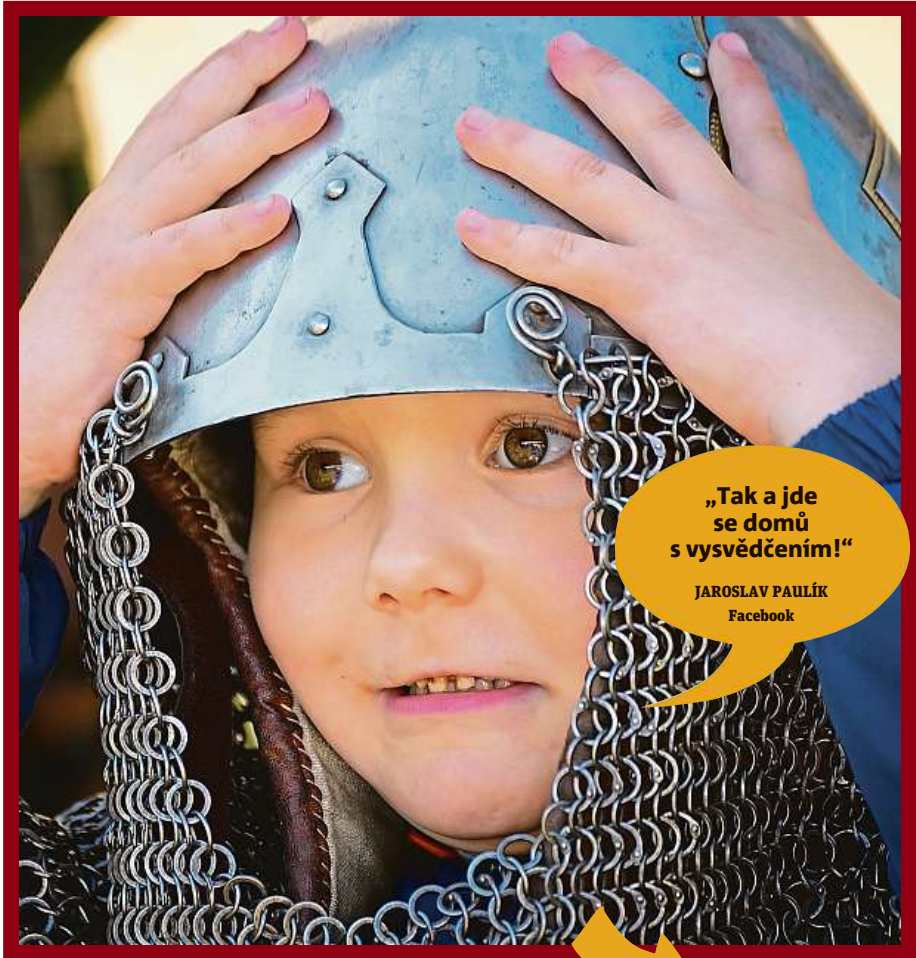
1. sportovec na výšky
2. železniční vozy
3. chovatel včel
4. velký na výšku
5. jm. herce Preisse
6. vysoký šlechtický titul
7. synova dcera
8. večerní pokrm



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**
Vydejte se na cestu kolem světa z pohodlí vašeho domova

0.00 **Óčko flirt**
Proud klipů 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, plotostříhy, 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 senzací, 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



PROGRAM EURA 2024

V neděli se hrála tři utkání:

- Slovinsko - Dánsko, Srbsko - Anglie a Polsko - Nizozemsko. Výsledky byly známy 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. 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



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

INZERCE



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

NABÍDKA PRÁCE

Ostraha objektů, pravidelný příjem, příspěvek na dopravu.

V případě zájmu volejte 704 878 510





I malá ručička pomůže rodinám být spolu

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

