

KHNP je nejlepší volbou dodavatele jaderných elektráren **pro Českou republiku**

- **Plníme sliby** a vždy dodáváme včas a v rámci rozpočtu.
- **Hlavní zařízení** turbínového ostrova **dodají české firmy.**
- Přednostně **využijeme pracovníky z České republiky.**
- V uplynulých 8 letech jsme si vybudovali silné partnerství s oblastmi okolo Dukovan – **v dobrém partnerství budeme pokračovat.**
- Náš pokročilý **reaktor APR1000 zaručuje bezpečnost** a výkonnost pro výstavbu v Evropě, což dokládá certifikace organizace EUR.
- V souladu s harmonogramem projektu Dukovany získáme korejský **certifikát Standard Design Approval.**
- Jako dodavatel EPC **zajistí KHNP úspěch dukovanského projektu.**



Sledujte nás na síti X:
@KHNP_Cesko



WWW.EXEKUCESUMPERK.CZ

DRAŽBY NEMOVITOSTÍ

Mgr. Marcel Kubis, Exekutorský úřad Šumperk



**VYVOLÁVACÍ
CENA
340 000,-**

Dražba podílu id. 1/3 na RD se zahradou v obci Litovel, místní části Chudobín

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/3 na rodinném domě se dvěma nadzemními podlažními pod sedlovou střechou. Objekt se nachází na adrese Chudobín 11, 753 21 Litovel. Dům je napojen na IS: elektro, hloubková kanalizace, obecní vodovod a plynové vedení. Vnitřní dispozice objektu nebyla zjištěna. Původní stáří objektu je dle dostupných materiálů přes 100 roků. V průběhu své celkové životnosti objekt pravděpodobně procházel postupně rekonstrukcemi a modernizacemi prvků krátkodobých životností. V minulosti byla vyměněna okna za nová plastová v I. nadzemním podlaží. Celkový technický stav a údržbu lze ke dni ocenění uvažovat jako stavbu ve špatném stavu (předpoklad provedení rozsáhlejších stavebních úprav).

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 25. 6. 2024.



**VYVOLÁVACÍ
CENA
20 000,-**

Dražba podílu id. 1/48 na RD se zahradou v obci Heřmanov, okres Děčín

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/48 na rodinném domě smíšené konstrukce se dvěma NP pod sedlovou střechou. Objekt se nachází na adrese Blankartice č.p. 89, 405 02 Heřmanov. Parkování je možné na vlastním pozemku. Pozemky leží ve sklonitém terénu, tvoří funkční celek a jsou přístupné po veřejné zpevněné a nezápevněné komunikaci. Zpevněná komunikace se nachází ve vzdálenosti cca 30 m od předmětu dražby. Dům je napojen na IS: elektro. V obci Heřmanov se nachází tyto IS: obecní vodovod a plynové vedení. Vnitřní dispozice objektu nebyla zjištěna. Původní stáří objektu je dle dostupných podkladových materiálů přes 80 roků. Celkový technický stav a údržbu lze ke dni ocenění uvažovat jako stavbu ve špatném stavu.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 27. 6. 2024.



**VYVOLÁVACÍ
CENA
773 334,-**

Dražba podílu id. 1/2 na RD s pozemkem v obci Dírná, okres Tábor

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/2 na přízemním, podsklepeném rodinném domě ze smíšeného zdiva bez využitého podkroví pod sedlovou střechou. Objekt se nachází na adrese Zářiči č.p. 11, 392 01 Dírná. Parkování je možné na vlastním pozemku. Pozemky leží v mírně sklonitém terénu, tvoří jednotný funkční celek a jsou přístupné po veřejné zpevněné komunikaci. Dům je napojen na IS: elektro, v obci se dále nachází hloubková kanalizace a obecní vodovod. Vnitřní dispozice objektu nebyla zjištěna. Původní stáří objektu je dle dostupných materiálů přes 80 roků. V minulosti byla vyměněna okna za nová plastová a byla provedena renovače fasádních omítek. Celkový technický stav a údržbu lze ke dni ocenění uvažovat jako zhoršenou.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 9. 7. 2024.



**VYVOLÁVACÍ
CENA
246 667,-**

Dražba podílu id. 1/2 na RD v obci Klobuky, okres Klášterec nad Ohří

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/2 na přízemním rodinném domě ze smíšeného zdiva pod sedlovou střechou. Objekt se nachází na adrese Pálecěk 60, 273 74 Klobuky - Pálecěk. Pozemek leží v mírně sklonitém terénu a je přístupný po veřejné zpevněné komunikaci. Dům je napojen na IS: elektro a obecní vodovod. Dle informací ČSÚ se v obci dále nachází tyto IS: hloubková kanalizace a plynové vedení. Vnitřní dispozice objektu nebyla zjištěna. Původní stáří objektu je dle dostupných materiálů přes 80 roků. Celkový technický stav a údržbu lze ke dni ocenění uvažovat jako stavbu ve špatném stavu.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 10. 7. 2024.



**VYVOLÁVACÍ
CENA
2 226 667,-**

Dražba podílu id. 1/2 na RD v obci Všenory, okres Praha-západ

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/2 na zděném, podsklepeném RD se dvěma NP pod valbovou střechou. Objekt se nachází na adrese U Silnice 23, 252 31 Všenory. Pozemek leží v rovinném terénu a je přístupný po veřejné zpevněné komunikaci, a přes pozemek parc.č. 60/3 - zahrada, který je rovněž předmětem dražby, a přes pozemek parc.č. 60/1 - zahrada, který je ve vlastnictví jiných subjektů (přístup právně zajištěn věcným břemenem). Dle informací ČSÚ se v obci nachází tyto IS: elektro, hloubková kanalizace, obecní vodovod a plynové vedení. Vnitřní dispozice objektu nebyla zjištěna. Původní stáří objektu je dle dostupných podkladových materiálů přes 60 roků. Celkový technický stav a údržbu lze ke dni ocenění uvažovat jako zhoršenou.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 17. 7. 2024.



**VYVOLÁVACÍ
CENA
1 446 667,-**

Dražba RD v obci Malšín, okres Český Krumlov

Jedná se o dražbu podsklepeného rodinného domu ze smíšeného zdiva se dvěma NP bez využitelného podkroví pod mírnou sedlovou střechou. Objekt se nachází na adrese Ostrov 57, 58, 382 73 Malšín - Ostrov. Dům je napojen na IS: elektro, hloubková kanalizace a obecní vodovod. Přesná vnitřní dispozice objektu nebyla zjištěna. Původní stáří objektu je dle dostupných materiálů přes 60 roků. V průběhu své celkové životnosti objekt procházel postupně rekonstrukcemi a modernizacemi prvků krátkodobých i dlouhodobých životností. V roce 2018 byla provedena výměna střešní krytiny a klempířských konstrukcí, částečné zateplení objektu, částečná výměna původních oken, v části objektu byly položeny nové podlahové krytiny, byla provedena rekonstrukce rozvodů (elektro, vody, kanalizace), byl pořízen nový zdroj teplé vody a byla provedena modernizace sociálního zázemí.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.okdrazby.cz dne 25. 7. 2024.

Dražba podílu id. 1/8 pozemků v obci Skřínářov a id. 1/32 a 1/16 pozemků v obci Ořechov, okres Žďár nad Sázavou, vyvolávací cena 6 667,-

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu na pozemcích parc.č. 91/2 a 91/24 v k.ú. a obci Skřínářov, okres Žďár nad Sázavou, které jsou situovány v centrální části katastrálního území a tvoří jednotný funkční celek s přístupem po nezápevněné komunikaci na pozemku ve vlastnictví státu a přes pozemky ve vlastnictví třetí osoby. Předmětem dražby je dále spoluvlastnický podíl na pozemku parc.č. 1279 a parc.č. 1275 v k.ú. Ořechov u Křižanova, obec Ořechov, okres Žďár nad Sázavou, které jsou situovány v jihozápadní části katastrálního území s přístupem po nezápevněné komunikaci na pozemku ve vlastnictví obce a dále přes pozemek ve vlastnictví třetí osoby.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.okdrazby.cz dne 9. 7. 2024.

Dražba pozemků v obci Příbor, okres Nový Jičín, vyvolávací cena 1 229 887,-

Jedná se o dražbu nemovitých věcí, a to pozemku parc.č. 2533 - trvalý travní porost, o výměře 288 m², parc.č. 2550 - orná půda, o výměře 918 m², parc.č. 2638/7 - orná půda, o výměře 1.669 m², parc.č. 2638/9 - orná půda, o výměře 370 m², a parc.č. 2532/2 - lesní pozemek, o výměře 298 m², vše v k.ú. a obci Příbor, okres Nový Jičín.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 16. 7. 2024.

Dražba podílu id. 1/2 na pozemku (zahrada) v obci Letonice, okres Vyškov, vyvolávací cena 24 000,-

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/2 na pozemku parc.č. 6404 - zahrada, o výměře 906 m², v k.ú. a obci Letonice, okres Vyškov. Jedná se o travnatý pozemek obdélníkového tvaru. Pozemek není v terénu blíže ohraničený. Na travnatém pozemku se nacházejí ovocné porosty. Pozemek je svažité k jižní straně. V době oceňování byl pozemek udržovaný a využíván. K pozemku je přístup přes sousední pozemek parc.č. 6406, který je ve vlastnictví obce. V územním plánu je pozemek vedený jako plocha sadů, drobné držby a zahrad.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 18. 7. 2024.

Veškeré podrobné informace k jednotlivým dražbám (včetně znaleckého posudku, fotodokumentace a dražební vyhlášky) lze nalézt na výše uvedených dražebních portálech, kdy pro vyhledání použijte název dražby.

metro

Festival Slovácké léto v Uherském Hradišti nabídne koncerty Olympiku, Vypsané Fixy či No Name. STRANA 7



Obce zakazují mýt auta a napouštět bazény

Ačkoliv je Česko velmocí „domácího koupání“, **na obecní vodu při bazénových radovánkách leckde zapomeňte.** Je jí zkrátka málo, hájí se úředníci.

STRANA 5

Češi dnes proti Ronaldo

Pro české fanoušky ten pravý adrenalin z evropského fotbalového šampionátu začíná až dnes. Večer od 21.00 se tým kouče Ivana Haška utká ve svém prvním zápase letošního Eura s jedním z favoritů celého turnaje, mužstvem Portugalska. Český výběr si tak bude moci zřejmě naposledy zahrát proti fenomenálnímu Cristianu Ronaldovi, jemuž sice táhne na čtyřicítku, ale stále patří k nejlepším hráčům. Naposledy se Češi s výběrem Portugalska i s Ronaldem v sestavě utkali v rámci Ligy národů v roce 2022 (na snímku). Vzájemný dvojzápas skončil dvěma porážkami našich borců, a to s jasným skórem 0:6. Dnešní utkání se hraje v Lipsku, kam se Češi vlakem přesunuli už o víkend a ubytovali se vedle zdejšího nádraží. „Do zápasu musíte jít vždycky s tím, že chcete vyhrát, jinak to ani nemá cenu. Určitě si věříme. Kdyby náhodou byla remíza, asi se s tím bodem spokojíme,“ prohlásil s úsměvem už před startem šampionátu slávistický stoper David Zima. STRANA 17



PROFIMEDIA

Za pravěkým sídlištěm

Během červnového Archeologického léta budou zpřístupněny nálezy běžně skryté pod hladinou Dalešické přehrady na Třebíčsku, a to včetně jedinečného paleolitického sídliště Mohelno-Plevovce. Ale pozor na oblečení, bahnou se nevyhnete. STRANA 2

Otrávil je smažený „tygr“

Počasí z posledních dnů bylo ideální pro růst hub. Do lesů ale vyrazili i ti, kteří se v družích moc nevyznají. Proto třeba na jihu Čech o víkend dva houbaři skončili s otravou v nemocnici. Snědli muchomůrku tygrovanou, kterou si zřejmě spletli s růžovkou. STRANA 4

Kutnohorské Strібření

Vraťte se o 620 let zpět a zažijte slávu lucemburské Kutné Hory. Bohatí a hrdí „Horníci“ chystají uvítání krále Václava IV. a jeho manželky Žofie. Na oblíbeného panovníka a všechny návštěvníky města připravili od 22. do 23. června pestrou podívanou. STRANA 8

Generace Z nechce randit

Mezi dívkami se šíří trend boy sober neboli „klučičí střízlivění“. Jde o stav, kdy mladé ženy mají dost randění, a rozhodnou se dočasně abstinovat od jakékoli formy vztahu, moderních forem randění i sexu a soustředí se pouze na sebe. STRANA 10



Zajímavosti o síle větru

Už v sobotu se veřejnosti otevřou elektrárny u Věžnic na Vysočině. Specialisté zájemce provedou interiérem věže a přiblíží jim výstavbu a provoz moderních větrných turbín, fungování a užitečnosti větrných elektráren. Stane se tak u příležitosti Dne větrné energie.

MET



Na sídliště v bahně

Během Archeologického léta budou zpřístupněny nálezy pod hladinou Dalešické přehrady.

opravdu mimořádná. Ale je potřeba vzít si na ni vhodné oblečení, je to prostě v bahně," upozornil archeolog David Zímola. V minulých letech akce zpřístupnila například hrad Štamberk nebo novorýšský klášter. **ČTK**

Komentované prohlídky věnované nálezům v okolí Mohelna i mimořádně přístupné paleolitické sídliště Mohelno-Plevovce, které je běžně skryté pod hladinou Dalešické přehrady. To na Třebíčsku nabídne v rámci pátého ročníku Archeologického léta.

Sídliště Mohelno-Plevovce zkoumají archeologové dlouhodobě, pozůstatky prvních domů tam objevili v roce 2013. Výzkum vedou Petr Škrdla a Jaroslav Bartík. „Pravidelně poslední týden v červnu si nechají upustit vodu a zkoumají tam nejdéle týden, pak zase za rok. Prohlídka naplánovaná na 25. června je tak

PRAVĚKÉ POHŘEBIŠTĚ

V jednom dni budou moci lidé nejprve navštívit Plevovce. O dvě hodiny později začne komentovaná prohlídka pravěkého pohřebiště v přírodní rezervaci Mohelenská hadcová step.

- Mohyla z doby halštatské je dominantou kraje. Archeologicky je ale neprobádaná, pravděpodobně ukrývá hrob člena tehdejší společenské elity ovládající region před více než 2500 lety.

INZERCE

NOVINKA

KVĚTY

NEJVĚTŠÍ VÝSTAVA KVĚTIN V ČR

20. 6. - 23. 6.



VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM

POKRAČOVÁNÍ ÚŽASNÉHO PŘÍBĚHU

POMÁHÁME S LASSIE

Zakoupením vstupenky na tento film pomůžete psům v nouzi.

#pomahameslassie



ČESKÝ DABING

LASSIE

NOVÉ DOBRODRUŽSTVÍ

V KINECH OD 20. ČERVNA



Unikátní objev u nové dálnice

Archeologové objevili u Hradce Králové zřejmě nejdelší pravěkou mohylu v Evropě. Jde o jeden z nálezů v trase budoucí dálnice mezi Sadovou a dálniční křižovatkou u Plotišť nad Labem na okraji Hradce Králové. Odborníci našli pohřební mohylu o délce kolem 190 metrů s maximální šířkou 15,1 metru z doby kultury nálevkovitých pohárů datované do čtvrtého tisíciletí před našim letopočtem. **ČTK**

MONUMENTÁLNÍ

Představuje jednu z prvních monumentálních pohřebních památek v Evropě.

- Mezi další mimořádné objevy této oblasti je laténské sídliště z doby Keltů z prvního století před našim letopočtem nebo hroby „bojovnické družiny“ z období stěhování národů v pátém a šestém století našeho letopočtu. Tyto nálezy jsou z levého břehu Bystřice mezi obcemi Dohalice a Čistěves. **ČTK**

Pracují také pětileté děti

Luxusní značky mají otrocky, tvrdí BBC.

Některé ingredience v parfémch dvou luxusních značek sbíraly děti, odhalilo vyšetřování britské stanice BBC. Jedná se o jasmín, který loni v létě používaly značky Lancôme a Aerin Beauty. Firmy tvrdí, že k dětské práci mají nulovou toleranci. Jasmín sbíraný dětmi pochází z Egypta, druhé největší pěstitelské země této ingredience. Anonymní zdroje BBC prozradily, že firmy, které luxusní značky vlastní, své výdaje aktivně omezují na nejnižší možnou míru. Právě kvůli tomu musí egyptští sběrači do práce často zapojit i svoje děti. Důkazy od BBC znepokojily i zvláštního zpravodaje OSN pro moderní formy otroctví Tomoja Obokatu. Na několika předložených zá-

běrech jasmín na egyptských farmách během loňské sezony sbírají i pětileté děti.

BBC sledovala Egyptanku Hebu, která žije v srdci egyptské jasmínové oblasti, provincii Gharbija. S rodinou vstává každý den ve tři ráno, aby stihla sesbírat květy jasmínů předtím, než je poškodí sluneční žár. Hebe se sběrem pomáhají její čtyři děti ve věku od pěti do 15 let. Jako většina sběračů v Egyptě i Heba pracuje jako takzvané nezávislá sběračka na malé farmě. Čím více jasmínu se svými dětmi sbírá, tím více peněz si rodina vydělá. V noci, kdy BBC Egyptanku a její děti natáčela, sbírala rodina 1,5 kilogramu jasmínu. Poté, co třetinu výdělku žena zaplatila majiteli pozemku, jí zbylo zhruba 1,5 dolaru (asi 34 korun).

V Egyptě se na sběru jasmínu podílí více než 30 tisíc lidí. Těžko se odhaduje, jaké množství z nich tvoří děti. **ČTK**



Legendární pilot F1 v Praze

David Coulthard hlásí návrat do své milované Prahy. Vítěz třinácti Velkých cen F1 usedne do symbolického vozu RB7, ve kterém Sebastian Vettel získal titul světového šampiona. „V Praze jsem několikrát do roka. Zbožňuju ji! Tahle návštěva bude ale speciální. Nemůžu se dočkat, až tohle budu moci zažít společně s diváky,“ láká Coulthard na akci Red Bull Showrun, která se v pražském Karlíně uskuteční 17. srpna. **MET**

INZERCE

BENU



Vaše pokožka ocení péči, kterou jí věnujete.
Nechte ji chránit značkou SOLERO.



Sluneční kosmetika
SOLERO
různé druhy

2+1*
navíc

od **219** Kč/ks

Kosmetické přípravky. *Při koupi 3 libovolných kosmetických přípravků značky SOLERO získáte s kartou BENU PLUS (po jejím předložení) nejlevnější z nich pouze za 0,05 Kč. Pouze do vyprodání zásob. Tato akční nabídka platí v kamenných lékárnách a na e-shopu www.benu.cz. V některých kamenných lékárnách BENU je zboží k dostání pouze na objednávku, stejně tak se mohou lišit jeho běžné ceny. Informujte se ve své kamenné lékárně BENU o dostupnosti a běžné ceně zboží. Případné změny této akční nabídky a/nebo tiskové chyby této informace jsou vyhrazeny.

www.benu.cz

Obří plátna

Fasády domů, podchodů, garáží, ale i povrch celých ulic. Často nevhledná a zanedbaná místa v Plzni se stávají během street art festivalu WALLZ „obrovským plátnem“ pro tvorbu předních osobností zahraniční i domácí výtvarné scény. Festival barev na různých místech bude do 21. června. Největší plochu pomaluje barevnými motivy světově uznávaná americká výtvarnice Emily Jo Eldridge. Její díla se objevují v kampaních na The New York Times, Spotify nebo Visa.

MET



Otrávil je smažený „tygr“

Začaly růst houby. Pozor u muchomůrek na záměny.

Dva lidé na jihu Čech skončili o víkendu s otravou houbami v nemocnici. Snědli muchomůrku tygrovanou, kterou si

zřejmě spletli s růžovkou. Oba museli lékaři ošetřit na anesteziologicko-resuscitačním oddělení. „Jednalo se o dva na sobě nezávislé případy,“ uvedla mluvčí jihočeské záchrané služby Petra Kafková.

Muchomůrka růžovka a muchomůrka tygrována si jsou podobné. Podle mykologů na-

víc mohou oba druhy růst vedle sebe, a proto záměna je možná. Muchomůrka růžovka, které se také říká masák, je jedlá houba. Usmážená připomíná chuť maso. Muchomůrka tygrována je prudce jedovatá. „Nabádáme lidi, aby si dávali pozor a sbírali skutečně jen houby, které dobře znají.

Otrava může mít různé následky a komplikace. Navíc se třeba projeví až po několika dnech,“ řekla Kafková.

Počasí z posledních dnů bylo pro růst hub ideální. Deště vystřídalo teplo, což je kombinace, která houbám velmi svědčí. Úlovky hlásí lidé z celé ho Česka.

ČTK, MET

VEDRA V ITÁLII

44

Itálii zasáhla první letošní vlna veder. Teploty na Sicílii a Sardinii šplhají ke 44 stupňům. Teploty jsou o 10 stupňů vyšší, než je teplotní průměr pro dané období. ČTK

INZERCE

Dny českého zemědělství se konají 21. až 22. června 2024

Dny otevřených dveří realizují vybrané zemědělské podniky, školní statky a farmy po celé republice na míru dle vlastních možností. Letos se budou Dny českého zemědělství konat v pátek 21. června 2024 a v sobotu 22. června 2024, ale zemědělské podniky se veřejnosti otevírají v průběhu celého roku. Na všechny Dny otevřených dveří jste srdečně zváni!

Zde o jedinečnou možnost podívat se do reálného provozu, k hospodářským zvířatům, prohlédnout si zemědělskou techniku a dozvědět se mnoho zajímavostí a poznat dnešní zemědělství. Odborní pracovníci zodpoví vaše dotazy týkající se rostlinné i živočišné výroby, péče o zvířata, o půdu i o zemědělské technice a moderních technologiích.

Na co se můžete těšit? Komentované prohlídky areálu, prohlídky stájí, ukázky moderní zemědělské techniky, naučně zábavní informativní program pod hlavičkou projektu Zemědělství žije!, poznávací soutěže, naučná zemědělská stezka, dárečky a informativní brožury o zemědělství, a další program závisí na vlastních možnostech konkrétního podniku.

Nenechte si ujít tyto velmi zajímavé a oblíbené akce, kde můžete zažít i mnoho zábavy a nevhledných zážitků a dozvědět se informace o zemědělství, které jinde



neuvídíte a neuslyšíte. Z chystaných akcí pro Vás vyberáme pozvánky do následujících podniků.

Na zážitkový den otevřených dveří Vás srdečně zve **Zemědělské družstvo Dolní Újezd** dne **21. června 2024**. Jde o podnik realizující podmičky trvale udržitelné výroby potravin a šetrného přístupu k přírodě. Pro návštěvníky se otevře provoz **mechanizace Dolní Újezd**, kde bude připravena výstava strojů a technologií a drobného zvířectva. Dále bude možné si prohlédnout centrum posklizňové úpravy a děti i dospělí budou moci soutěžit na naučném stánku Zemědělství žije! Provoz živočišné výroby **Vidlatá Seč** otevře stáje, kde se chová skot, připravena tu bude prezentace dojírny a dále bude k vidění ukázka chovu včel a produktů. Nahlédnout bude možné i do bioplynové stanice.

Všichni návštěvníci jsou srdečně zváni, občerstvení je pro ně zajištěno! Zajímavý dětský den chystá na **21. června 2024** podnik **AGRI - M, spol. s r.o.** v Misticích (okres Uherské Hradiště). Vejce od jejich nosnic dodávají do okolních mateřských a základních škol, a tak právě pro tyto děti přichystali pěkné vyžití. Dovnitř do provozu sice návštěvníky z hygienických důvodů nepustí, bude ale možné alespoň nahlédnout do volného i klecového chovu nosnic i do výkrmu brojlerů přes otevřené

zadní dveře. Navíc bude připravené promítací plátno, na kterém bude vidět provoz uvnitř haly. V Agri-M dále chovají krávy bez tržní produkce mléka, jalovice a telátka, která si děti budou moct pohladit. Jak bude vypadat náhrada a odškodnění v případě ukončení chovu slepic? To je otázka, kterou se momentálně ve společnosti **AGRI - M, spol. s r.o.** zabývají.

Pro více informací nahlédněte do přehledu podniků na webu zemedelstvizeje.cz (aktivity/dny-otevrenych-dveri/), ať víte, kam se ve Vašem okolí a v jakém termínu vypravit.

Zemědělství žije!



Je to tady zase. Obce zakazují napouštět bazény a mýt auta



Kolik představuje plocha českých domácích bazénů kilometrů čtverečních, zatím nikdo nespočítal. Patříme však k evropským velmocem, víc hlav na jeden bazén mají jen Španělé a Francouzi.

MAFRA

Evropská velmoc ve vlastním domácím koupání. To je Česko. Radnice však varují. Zapomeňte na obecní vodu.

K moři daleko, tak proč se neosvěžit ve vlastním. Při pohledu z nízkého letícího letadla si nemůžete nevšimnout, kolik azurově modrých ploch spatříte.

Ubytování a koupání. Lidé se shánějí po bazénu

Je jedno, jestli se právě vznášíte nad nějakým místním Beverly Hills, nad chatovou osadou, nebo zapadlou vesničkou. I když někdy vyjde počasí na opravdovou bazénovou pohodu jen na tři čtyři týdny v roce, nadzemní nebo zapuštěný bazén nesmí na zahradě chybět. Také při hledání hotelu nebo penzionu na léto se zájemci vedle polohy zařízení ptají často, zda je k ubytování alespoň malý bazének...

Současně ale musejí jak vodohospodáři, tak starostové měst i malých vesnic už pár let řešit, aby nenastal okamžik, že kvůli domácímu koupání vyschnou obecní vodovody. „Obec Králova Lhota od 8. května 2024 vyhláší zákaz napouštění bazénů a zalévání pitnou vodou až do odvolání,“ píše na webových stránkách Josef Mašek, starosta Králové Lhoty východně od Hradce Králové. Podle aktuálního plošného měření Českého hydrometeorologického ústavu (ČHMÚ) je tato část republiky v relativně dobré „vodní kondici“. Alespoň ohledně podzemních vod

v mělkých vrtech. Co se týká vydatnosti pramenů, tento region na dohled Orlických hor se už ale potýká s podnormálem.

Nemyjte auta, nezalévejte zahrady

Někde na kritickou situaci upozorňují i samotné vodohospodářské společnosti. Například v obcích Rozsíčka, Vřesice a Lysice na Boskovicke upozorňuje Vodárenská akciová společnost na omezené stavy vodních zdrojů.

„Situace začíná mít dopad i na běžné zásobování pitnou vodou a je nutno v níže uvedených obcích přijmout opatření regulující odběry vody z veřejného vodovodu,“ zdůrazňuje se v nejnovější informacích společnosti. Cvičné hašení z hydrantů nesmějí využívat pro tréninky ani hasiči z uvedených obcí. Co starostové při omezených zdrojích vody nevidí rádi, to je nejen napouštění vlastních „koupátek“, ale hlavně umývání aut.

Řešení pro majitele zahradního koupání je nechat si dovézt vodu v cisterně, některé vodohospodářské firmy to nabízejí. Kupodivu v nabídce zmiňují i cenové srovnání při napuštění z domácího vodovodu a při vodě z dodané cisterny. Ta je při „importu“ levnější asi o třetinu. Pokud ale obec vyhlásí zákaz používat jako zdroj vodní slasti místní vodovod, nezbude než nabídku využít.

Šetření bazénovou vodou. Vypustit? Nevypustit?

Ulehčit obecnímu zdroji vody a také vlastní kapse lze třeba i tím, že vodu po létě v bazénu ponecháte. Pokud se v sezoně nezakázala, lze domácí koupání zazimovat. Jen

že na pobyt v mrazu nejsou všechny typy nádrží konstruované. U vykuchlíčkování či plastového bazénu by hrozilo při zamrznutí popraskání. Tady se novému napuštění napřesrok nevyhnete.

INZERCE

VEŘEJNÉ I DOMÁCÍ

1

Zhruba tolik tisíc veřejných bazénů je v celém Česku.

3.

Takovou pozici zaujímá Česko v počtu domácích bazénů na 100 tisíc obyvatel v Evropě.

RADOST I STAROST

Vedle ceny za samotný bazén je nutné počítat i s náklady na provoz. A ty nejsou v sezoně nízké.

- Majitel zaplatí nejen za napuštění, ale i za udržování pomocí nejrůznější bazénové chemie.
- Pokud se nemá voda v bazénu v průběhu léta „zkažit“, bez v podstatě non-stop běžícího čerpadla s filtracei se neobejdete. Je nutné počítat s náklady na elektřinu.

U fóliového typu může voda, nebo její část, zůstat, majitel nemusí mít pochopitelně ani zapnuté čerpadlo.

Dozor nad čerpáním vody se v Česku výrazně projevil v letech 2012–2016. Me-

eteorologové spočítali 16 extrémů v počasí, převažovalo sucho a velký úbytek povrchových i spodních vod. Situace se zlepšila během covidu, kdy ubylo především letadel na nebi.

PAVEL HRABICA

TOP ZAMĚSTNAVATEL
OBCHOD & ECOMMERCE
2024

DĚLÁM PRÁCI, KTERÁ DÁVÁ SMYSL

Tvoříme aplikace pro výhodnější nakupování

albert
STOJÍ ZA TO JÍST LÉPE

www.albert.cz/kariera

CELOSTÁTNI AKCE

Získejte ZDARMA PÁR turmalínových ponožek stimulujících mikrocirkulaci!

Zbavte se zánětu, otoku, bolesti, necitlivosti a svalových křečí za méně než 20 minut!

Pokud trpíte problémy s krevním oběhem, cukrovkou, vysokým krevním tlakem, křečovými žilami, bolestmi nohou, ztuhlostí rukou, artritidou, bolestmi zad, kolen nebo jinými kloubními a svalovými potížemi – pak si poříďte pár ponožek z turmalínových vláken, které navrátí zdraví celému vašemu tělu.

Zlepšují mikrocirkulaci krve

Tajemstvím účinnosti vláken, z nichž jsou vyrobeny tyto ponožky proti bolesti a všem dalším potížím, je přírodní minerál používaný v tradiční čínské medicíně ke zlepšení krevního oběhu. Reč je o **turmalínových vláknech, která po aktivaci tělesným teplem rozšiřují svou molekulární strukturu a vyzařují zdraví prospěšné infračervené vlny.**

TURMALÍNOVÁ VLÁKNA

uvolňují do těla záporné ionty, čímž zvyšují průtok krve, což znamená více kyslíku a stavebních látek pro tkáň, což vede k:

- ✓ **OČIŠTĚNÍ** těla z toxinů a nebezpečných usazenin cholesterolu,
- ✓ **ODBLOKOVÁNÍ** cév z embolií, prevence aterosklerózy,
- ✓ **REGENERACE**, omlazení a oprava všech tělesných buněk.



Úleva od bolesti od prvního nasazení

Zdravotní procesy se spustí již za 20 sekund po nasazení! Účinek zesilují akupresurní výstupky, které působením na reflexní body na chodidlech stimulují orgány a tkáň celého těla. Zlepšením mikrocirkulace tímto holistickým způsobem **odstraňují turmalínové ponožky pro cirkulaci bolesti kloubů, artrózu, záněty a bolesti svalů**, takže zlepšení pocítíte okamžitě!

„Je to jako rehabilitace infračervenou lampou“

Takto vysvětluje účinky turmalínových ponožek specialista na neurologii Ralf Jahner.



Ponožky s turmalínovým vláknem doporučuje **diabetikům, turistům, poutníkům, starším lidem a všem, kteří jsou celý den na nohou.** Díky magnetickým akupresurním výstupkům přinášejí ponožky úlevu také při problémech s bolestmi zad, artritidou, revmatismem a omezeným krevním oběhem (studené ruce, nohy, prsty).

„Terapie infračervenými vlnami se na lékařských klinikách již léta používá při onemocněních oběhového systému. Fyzioterapeuti ji používají k urychlení rekonvalescence, stejně jako při složitých operacích, zlomeninách kostí, náhradách kloubů, srdečním selhání, hypertenzi a mnoha dalších onemocněních. Používají právě infračervené záření, protože lepší prokrvení znamená uhašení bolesti a rychlejší zotavení,“ říká Jahner.

Záchrana pro oteklé a bolavé nohy

Lidé s bolestmi a otoky chodidel, nohou a rukou, kteří nosí cirkulační turmalínové ponožky, pocítují úlevu již po 20 minutách. Po

1 týdnů používání bolest a otoky nadobro zmizí.

„Nosila jsem tyto ponožky po vymknutí kotníku a můj lékař byl překvapen, jak rychle otok ustoupil!“ – **Kateřina S., Praha!**

Zmírňuje bolesti zad a další

Maruška z Brna se zbavila bolesti dolní části zad již během 1. týdne používání této kúry.

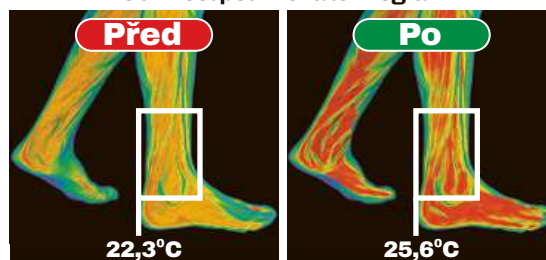
„Kdysi jsem vstávala z postele shrbená s bolestmi zad a ty mě pak bolely i přes den. Po několika dnech spánku s těmito ponožkami na nohou jsem mohla normálně vstát, chodit vzpřímeně a už mě nic nebolelo. Když je teplo, chodidla chladí, když je zima, zahřívají je. Je úžasné, jak to funguje.“

Kamila B. vypráví, jak jí ponožky pomohly zbavit se dlouholeté vazomotorické poruchy:

„Problémy s krevním oběhem začaly před mou čtyřicetkou a s přibývajícím věkem se jen zhoršovaly. Prsty na ruku a nohu jsem měla neustále studené a otlačené, pak přišlo zarudnutí a ochromující bolest. Nemohla jsem chodit ani nic držet v ruce. Zkoušela jsem hřejivě masti, masáže, obklady, léky z lékárny - nic nepomáhalo. Pak jsem objevila tyto ponožky. Kdo by to byl řekl, že něco tak pohodlného a příjemného na každodenní nošení vyřeší mé problémy.“

„Celý život jsem pracoval v autodílně. Často jsem ležel na mokrému betonu nebo stál v jámě, když bylo třeba něco opravit na podvozku. Když jsem odešel do důchodu, začalo mě všechno bolet - kolena, záda, ramena, neustále mě chytalo lumbago. Manželka mi dala tyto ponožky. Říkala, že pomáhají na krevní oběh a záněty. Bolest zmizela už v 1. týdnu jejich nošení. Zpočátku jsem je nosil jen na noc, ale jakmile jsem cítil, že uhasily všechny mé potíže, začal jsem je nosit každý den. Mám několik párů a už nemám problémy

Účinnost potvrzená termografií



Zdravotní účinek ponožek byl zdokumentován termografickou kamerou v Centru pro Výzkum Cévních Poruch v Utrechtu, která prokázala až 13% zvýšení teploty v místě žilního překrvení a otoku, což dokazuje **aktivaci krevní mikrocirkulace a postupné odstranění potíží.**

s bolestmi kloubů, nohy mi neotékají, netrápí mě ani záda a lumbago,“ říká **Robert L. z Ostravy.** Bezpečné vlny v blízkém infračerveném pásmu generované turmalínovými vlákny stimulují průtok krve a zásobují tkáň kyslíkem. Již po několika minutách nošení těchto cirkulačních ponožek se aktivuje krevní oběh, což vede k uvolnění a snížení otoků. **Po 20 minutách nošení ponožek mizí bolest, necitlivost, brnění a pocit píchání jehlou.**

Také pro diabetiky

Důležitá poznámka pro diabetiky, kterým se nedoporučuje nosit běžné ponožky, protože mohou omezovat krevní oběh a způsobovat bolest, křečové žíly, necitlivost a v krajním případě i odumírání končetin: **ponožky s turmalínovým vláknem nestlačují lýtka, neblokuje průtok krve do nohou a chodidel, krev nerušeně dodává kyslík a využívaje buňky kloubů a svalů.**

CIRKULAČNÍ TURMALÍNOVÉ PONOŽKY

se doporučují pro:

- neuropatie • diabetes • nadváhu • svalové křeče
- nespavost • studené ruce a nohy • křečové žíly
- syndrom karpálního tunelu • bolesti zad a kolen
- artritidu • a další neduhy

Účinnost cirkulačních turmalínových ponožek v boji proti řadě vazomotorických onemocnění byla podrobně zkoumána a potvrzena **Výzkumným Centrem pro Cévní Poruchy v Utrechtu.**



Kvůli chybě výrobce bylo do centra dodáno 700 párů cirkulačních turmalínových ponožek pro klinické testování. Nepoužitých 60 párů v originálním zapečetěném balení se výrobce rozhodl z logistických a administrativních důvodů předat čtenářům v Česku prostřednictvím tohoto článku. Akce platí do 21.06.2024.

Prvních 60 lidí, kteří se zaregistrují, na telefonním čísle **519 822 979** obdrží 1 pár CIRKULAČNÍCH TURMALINOVÝCH PONOŽEK ZDARMA!

Ponožky mají univerzální velikost, turmalínové vlákno je velmi pružné a elastické. Po-Pá 8-20 hod. So-Ne 9-18 hod. (Obvyčejný místní hovor bez dodatečných poplatků)

Žlutý pes, Olympic či Pokáč míří na Slovácko

V rámci festivalu vystoupí i bývalý fotbalista Petr Švancara se svou talk show.

Festival Slovácké léto v Uherském Hradišti nabídne také letos sport, hudbu a zábavu. Jeho 17. ročník je naplánovaný od 28. června do 7. července. Pořadatelé připravují sportovní turnaje pro profesionály i amatéry. Součástí hudebního programu jsou například vystoupení kapel Olympic, Vypsaná Fixa, No Name nebo Iné Kafe.

Právě legendární Olympic spolu s předskokanem, skupinou Žlutý pes, Slovácké léto v pátek 28. června na Masarykově náměstí zahájí. Vůbec poprvé letos na festival zamíří Vypsaná Fixa a slovenský rapper Majk Spirit. Vráti se sta-



Legendární Olympic festival v pátek 28. června zahájí.

MAFRA

lice Pokáč a Alkehol, dorazí i Kapitán Demo. „Vždy jsme v minulosti střídali dvě velké slovenské hvězdy, jeden rok No Name a druhý rok Iné Kafe. Letos na Slováckém létě zahrají obě kapely,“ uvedl hlavní organizátor festivalu Marek Pochylý.

Zbývající dny pódium zaplní Argema, Reflexy a jako předskokani několik regionálních kapel. Na vystoupení skupiny Olympic si musejí zájemci zakoupit vstupenky, ostatní koncerty zůstanou

tradičně přístupné zdarma. Na kterékoliv z nich si však lze pořídit placené vstupy do VIP zóny. Všechny vstupenky jsou dostupné přes portál smsticket.

V pondělí 1. července vystoupí na Slováckém létě bývalý profesionální fotbalista Petr Švancara se svou talk show a jeho hosté. Za celoživotní přínos sportu pak od organizátorů festivalu obdrží Cenu Slováckého léta. „Věřím, že mě lidé měli rádi za to, jak jsem fotbal hrál. Mys-

lím si, že jsem sice nic extra nedokázal, a souhlasím s tím, že si ceny zaslouží mnohem lepší sportovci. Ale za cenu samozřejmě děkuju už teď,“ uvedl Švancara.

V doprovodném programu dále nechybí pohádkové představení Slováckého divadla Anička a bylinkové kouzlo, večery věnované folkloru a tanci nebo mongolský festival Nádam. Pořadatelé chystají i dva benefiční koncerty. Od soboty 29. června do soboty 6. července se také bude možné na Slováckém létě zaplatit do Českého národního registru dárců dřevě.

Kromě kultury nabízí festival i dvacítku sportovních turnajů pro profesionály i amatéry. Opět je v programu plážový volejbal a fotbal, severská chůze, běhy, cyklistika pro děti i dospělé, pétanque, florbal, šifrovací hra nebo fitness. Podrobné informace na webu slovackelete.cz. **ČTK**

KRÁTCE

Výlety páně Broučkovy

Vydavatelství Supraphon a Národní divadlo v Praze ve spolupráci s Nadací Leoše Janáčka vydávají v pátek dvojalbum s novou studiovou nahrávkou opery Leoše Janáčka Výlety páně Broučkovy – absurdní burlesku o chronických morálních neduzích českého člověka. Tato nahrávka přichází po sto čtyřech le-

tech, které uběhly od premiéry opery na jaře roku 1920 v pražském Národním divadle a dvaatřiceti lety od vydání dosud poslední studiové nahrávky s dirigentem Františkem Jílkem a tenoristou Vilémem Přibylem v hlavní roli. Nové vydání díla Výlety páně Broučkovy rovněž připomíná 170. výročí narození Leoše Janáčka a je zároveň dalším počinem Roku české hudby, který letos oslavujeme. **MET**



Jazzové nádvoří

Zítra a ve čtvrtek proběhne devátý ročník akce Jazzové nádvoří. Pořádají je katedry pražské HAMU a brněnské JAMU a spoluorganizátoři festivalu JazzFestBrno. Zítra koncert proběhne v Praze na nádvoří HAMU, poté na nádvoří brněnské Staré radnice. Začátek je v oba dny a v obou městech v 15 hodin. Vstup je volný. **MET**

INZERCE



Máme pro vás recept na nízké doplatky

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



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

Dr.Max+

VŽDY NABLÍZKU

CESTY



Tip na víkend

Vraťte se o 620 let zpět a zažijte slávu lucemburské Kutné Hory. Bohatí a hrdí „horníci“, chystají uvítání krále Václava IV., jeho manželky Žofie. Na oblíbeného panovníka a všechny návštěvníky města připravili od 22. do 23. června pestrou podívanou. Královský dvůr ožije průvody, rytířskými souboji, sokolnictvím, lovem, zonglery, trubači, bubeníky, středověkou hudbou a lidovými tanci i řemesly na dobovém tržišti, večer ovládne magická dvorská slavnost a nedělní stříbrná mše v chrámu sv. Barbory.

Text: MAH
Foto: Stříbrná Kutná Hora

Kutnohorské Stříbření čeká jubilejní 30. ročník

Zapojte se

Královské stříbření návštěvníky nadchne tím, že není jen zábavnou podívanou pořádanou profesionálními účinkujícími, je i přitažlivou příležitostí obléknout vlastní dobový kostým a vstoupit do skutečných historických osudů města. Scénář slavnosti vychází ze skutečných událostí i ze známé silné náklonnosti, které se Kutná Hora těšila u Václava IV. Akce nenásilnou formou seznamuje diváky s tím, jak se dobývala stříbrná ruda a jak se zpracovávala.



Návštěvníci v kostýmu získají slevu

Sobotní program začíná průvodem a končí slavností a ohňostrojem. Celodenní vstupenka pro dospělé je za 250 korun. Děti a senioři zaplatí 150 korun. Neděle začíná mší, konají se přípravy na svatbu a prověřena bude připravenost místní vojenské posádky. Vstup vyjde na 150 korun, pro děti a seniory 100 korun. Kostýmované diváky čeká výrazná sleva. Vstupenka taktéž opravňuje návštěvníka k využití zvýhodněných vstupů do kutnohorských památek. Více na stribreni.cz.

**AUSTIN
BUTLER**

**JODIE
COMER**

**TOM
HARDY**

**SVOBODA
PATŘÍ
ODVÁŽNÝM**



SCÉNÁŘ A REŽIE JEFF NICHOLS

MOTORKÁŘI

V KINECH OD 20. ČERVNA

Žádná randička ani muži. Generace Z chce změnu

DOČASNÁ ABSTINENCE NEUŠKODÍ

Boy sober trend je velmi rozsáhlé a místy až kontroverzní téma. I přes to může vyjadřovat spoustu benefitů. Jaké?

- Je pravděpodobné, že budete mít víc času na sebe, své koníčky a kamarády.
- Vytříbite si v hlavě, co opravdu od partnera požadujete.
- Mimo jiné se ušetříte několika špatných rozhodnutí.
- Nebudete dělat nic pro mužskou pozornost. Zbavíte se tak zbytečného upozorňování na sebe a přestanete vynakládat tolik energie do toho, aby si vás všimli.
- Naučíte se říkat ne, což je v dnešní době stále velmi těžkou dovedností.
- Budete mít prostor zahojit rány z minulých vztahů. **TES**

Seznamky frustrují devadesát procent mladých.

„Mám dost randění, chci se soustředit na sebe. Potřebuju od chlapů pauzu,“ říká pro Metro třiačtyřicetletá Andrea, která je už tři roky sama a při hledání partnerů sklouzla k seznamovacím aplikacím. „Bylo to zlo. Nejenže jsem se setkávala s nadávkami, výhrůžkami či dokonce sexuálními nárážkami, už jsem se prostě přestala cítit v on-line prostoru dobře,“ pokračuje Andrea. Proto se rozhodla, stejně jako další zástupkyně mladé generace, že si dá od mužů pauzu. Celibát tak trochu vystřídal fenomén s názvem boy sober.

Co to znamená?

Boy sober by se dalo volně přeložit jako „střízlivý chlapec“. Jde o stav, kdy mají ženy dost randění a rozhodnou se dočasně abstinovat v jakékoliv formě vztahu i sexu a soustředí se pouze samy na sebe. Cílem boy sober trendu je hlavně se osvobodit od vyčerpávajících vzorců moderního randění. Ženy tak zkrátka přebírají moc v heterosexuálních vztazích.

Tento trend se objevil na sociální síti TikTok a přišla s ním komička Hope Woodardová. Na platformě sdílela svůj příběh, který později popsala právě jako fenomén boy sober.

Život, nebo smrt?

Jednoho dne Woodardová přišla k babičce, která trpí demencí, na návštěvu. Babička se k ní nahnula a ukázala jí zprávy, které posílala svému zesnulému manželovi.

Woodardová byla v té době posedlá mužem ze seznamovací

aplikace Hinge, se kterou měla několik schůzek. „Byla jsem pořád v pohotovosti a kontrolovala jsem si telefon jako blázen,“ vyprávěla v rozhovoru pro britský Cosmopolitan. „A byla jsem si vědoma toho, že mu může být úplně jedno, jestli budu žít, nebo umřu,“ pokračovala.

Vidět babičku, jak posílá esemesky do éteru, jí ostře připomnělo její vlastní milostný život. „Pocházím z dlouhé linie žen, které nikdy nedokázaly žít bez mužů,“ přiznala Woodardová a pokračovala se slovy: „Prostě mě to donutilo si říct, že mě ghostuje (ignoruje, pozn.red.) kluk a moji babičku její doslova mrtvý manžel. Řekla jsem si, že musíme tenhle koloběh zastavit,“ dodala Woodardová pro Cosmopolitan.

Podle jejích slov se pro fenomén boy sober nerozhodla proto, aby ignorovala existenci mužů. „Dělám to proto, abych si dodala sebevědomí, které mi možná chybělo, a abych si uvědomila, jaké jsou moje hranice při poznávání druhých,“ dodala.

V reakci na tento příběh, který zaujal mnohá zahraniční média, se přidaly i další ženy, které na internetu začaly sdílet i své důvody, proč se pro trend rozhodly. Většina z nich měla podobný problém jako Woodardová.

Lidé si mažou Tinder

Právě trend boy sober strhl lavinu žen, které už měly randění dost. Podle deníku The Guardian dokonce pokleslo používání seznamovacích aplikací. Statistiky odhalují až pětiprocentní ztrátu uživatelské aktivity na seznamovacím gigantu Tinder. „Akcí v Bumble and Match Group zaznamenaly v posledních několika letech konzis-



Pro mnohé přichází rozhodnutí pro trend boy sober po sérii romantických neštěstí.

PROFIMEDIA

tenční poklesy. Tento trend představuje pro společnost rostoucí výzvu, zvláště když více než 90 procent generace Z vyjadřuje frustraci ze seznamovacích aplikací,“ uvádí zahraniční výzkumná agentura pro mládež Savanta.

Podkopává důvěru

Ženy od seznamování on-line odrazuje mimo jiné pocit neklidu a zranitelnosti. Četné studie upozornily na alarmující převahu nevyžádaných explicitních zpráv, pronásledování a podvodů soustřeďujících se přímo na ženy.

Tato atmosféra strachu nejen nahlodává důvěru, ale také podkopává základní účel seznamovacích aplikací jako prostoru pro skutečnou interakci. Podle psycholožky z on-line poradny Mojra.cz Venduly Šild Vojtově se realita sociálních sítí a realita života často výrazně liší. „Lidé mnohdy na svých profilech neříkají úplnou pravdu, zamlčují své záměry či zveřejňují nepřesné fotografie. Zároveň přes seznamky ztrácíme možnost si člověka obvykle prohlednout a zjistit, jestli nám je sám o sobě sympatický,“ vysvětluje a dodává, že realitu pak často zjišťujeme až na domluveném rande. „Když pak člověk absolvuje velké množství takových schůzek, může se cítit zklamáný, a hlavně to pro něj pak může být demotivující,“ vysvětluje pro Metro Šild Vojtová.

Bezdětnost a konec sňatku

Pro podobné vyznění trendu boy sober se rozhodly také Jihokorejky z hnutí 4B. Ty ale nejenže nechťejí vztah, odmítají také děti a manželství. Jejich přesvědčení je způsobeno patriarchální společností, která v Jižní Koreji převládá více než jinde na světě. Proto tam v roce 2019 vzniklo radi-

kální feministické hnutí 4B neboli Four No's. To je založené na čtyřech principech – žádný sex s muži, bezdětnost, žádné vztahy s muži a žádné manželství s muži.

Radikální řešení jsou něco, co část Jihokorejek považuje za nevyhnutelné. Podle hnutí se pod pozlátkem barevného K-popu, populárních romantických seriálů a spousty dalšího skrývá silně sexistická a mizogynní společnost, která po ženách požaduje jedno-duše až moc, a k tomu není schopná je chránit, spíš naopak.

Například podle Gender Gap indexu (přehled genderové rovnosti, pozn.red.) je Jižní Korea na 99. místě ze 149 zemí. Jejich genderový příjmový nerovnost (genderová příjmová nerovnost, pozn.red.) je největší na světě. Až 80 procent žen zažilo v práci sexuální obtěžování a stalking, včetně tajného natáčení na dámských toaletách. Hnutí 4B se tak patriarchátu chce úplně zbavit. Hnutí navíc nemá žádnou lídryni nebo lídra, oficiální stránky nebo místa, kde by se scházelo. Nikdo ani neví, kolik žen se čtyřmi pravidly opravdu drží.

Seberozvoj je víc než vztah

Boy sober trend a s ním spojená touha skončit s randěním také odráží měnící se postoje k lásce a vztahům. Koncept spřízněné duše je stále více považován za zastaralý, zatímco seberozvoj a budování pevnějších přátelství nabývají na významu. To potvrzuje výzkum společnosti Bumble, podle kterého téměř polovina respondentů ve věku 18 až 24 let říká, že platonická přátelství jsou pro ně důležitější než ta romantická.



TEREZA ŠIMURĎOVÁ
tereza.simurdova@metro.cz

PŘEBRÁNÍ MOCI

Jaký je rozdíl mezi celibátem a boy sober fenoménem?

- Zatímco celibát znamená úplně vzdání se sexu a manželství, boy sober je o tom, že ženy přebírají moc v heterosexuálních vztazích.
- „Tak moc nenávidím celibát, protože nechci věřit tomu, že někdo říká, že jste milejší, úctyhodnější nebo lepší, když nemáte sex,“ vysvětlila Hope Woodardová pro deník New York Times. „Boy sober je o tom, že si uděláte čas na pauzu, přemýšlení a přehodnocení priorit – ne proto, abyste získali mužský souhlas,“ dodala.
- Dalším hlavním rozdílem mezi těmito dvěma pojmy je čas. Celibát je obvykle celoživotní slib, zatímco boy sober je dočasnou volbou zastavit se, zamyslet se a nakonec znovu vstoupit do seznamovacího bazénu. Ale už s poznáním vlastní hodnoty. **TES**



Sama voda

„Vyrůstala jsem na místě, kde cesta končí v řece. Za řekou už je jen hřbitov,“ říká Kristýna Šormová. V díle této umělkyně se odráží její osobnost, neodráží se však v klidné hladině stojaté vody, ale spíše v hladině divoké řeky. Posoudit to budete moci přes léto v Galerii C.O HYB4 v Kampusu Hybernská. Vernisáž výstavy Sama voda proběhne v pondělí 24. 6. v 18.00.



Pochoutky i pletené věnce

V Komořanech u Vyškova se v neděli uskuteční Svatojánská květinová slavnost i gastrofestival.

Přímo u obecního úřadu bude přichystaný bohatý program, který potěší malé i velké návštěvníky. Svatojánské ohně, pletení věnečků, poví-

dání o bylinkách, sushi, steak, guláš, dezerty, osvěžující pivo, vynikající káva, kvízy, skákací hrad pro děti. Každý si přijde na své.

„Budeme plést věnečky z živých květin, které se dřív zavěšovaly na dveře domu kvůli ochraně jeho obyvatel. Zapálíme svatojánské ohně jako symboly čistoty a s Ivou Doležalovou z místní knihovny si popovídáme o kouzelném býlí, které má v tyto dny

prý obzvlášť silnou moc. Zajímavosti a informace o tomto magickém svátku tady budou k dispozici i na informačních tabulích,“ říká Eva Kachlíková z komořanského Spolku pro zkrášlení obce. Svatojánská noc je křesťanský svátek na počest svatého Jana Křtitele, který je ochráncem před zlymi duchy.

Součástí slavnosti bude také gastrofestival nabízející širokou paletu kulinářských

zážitků. Na své si přijdou například milovníci sushi, které připraví Jiří Nohel. K ochutnání budou i paštiky od Martina, vítěze v kategorii tepelně opracovaných masných výrobků v soutěži Regionální potravina za trhané hovězí s červeným vínem. Sladkou tečku zajistí Barbora Svobodová se svými vynikajícími sladkostmi. Pro děti bude po celou dobu akce připravený doprovodný program.

ITnetwork.cz pomáhá k lepší práci v IT více než 55 000 lidem měsíčně

Zájem o kvalifikované a týkáky neustále nabývá na síle. Potvrzují to i data největší IT akademie ITnetwork, kde měsíčně aktivně studuje přes 55 tisíc lidí všech věkových kategorií. Uspěšní absolventi zde mohou získat certifikát, kterým následně prokazují své nově nabyté znalosti a dovednosti na pracovních pohovorech.

Z loňské analýzy akademie přitom vyplývá, že si naprostá většina absolventů najde uplatnění v oboru do 3 měsíců od ukončení kurzu. ITnetwork tak pomáhá lidem nastartovat kariéru v nejnáročnějším oboru, kde podle Českého statistického úřadu dosahují průměrné měsíční mzdy téměř 85 tisíc korun.

Certifikáty ITnetwork jsou zaštitěné MŠMT

Narozdíl od mnoha jiných institucí má ITnetwork svůj program akreditovaný ministerstvem školství. Certifikát od ITnetwork má tedy pro absolventy díky zaštitění

MŠMT váhu středoškolského vzdělání.

Na důležitost akreditace upozorňuje také HR konzultantka Andrea Kráslová v rozhovoru pro ITN ONAIR. „Kdybych radila své nejlepší kamarádce, řeknu jí, ať si kurz velmi dobře vybírá. Určitě bych sledovala akreditaci ministerstva školství či etablovanost a dobré jméno dané firmy,“ vysvětlila expertka.

V ITnetwork si ale zakládají také na dobré uplatnitelnosti absolventů. Naprostá většina z nich totiž po ukončení studia najde práci do 3 měsíců.



Aby studenti ještě více motivovali, spustili nový rekvalifikační kurz PRO, který obsahuje garanci zaměstnání v IT.

„Abychom studentům poskytli co nejvíce praktických zkušeností, přidali jsme do kurzu i tvorbu rozsáhlého full-stack projektu. Pokud se jim i tak po ukončení studia nepodaří najít zaměstnání, vrátíme jim kurzovné,“ vysvětluje spoluzakladatel

ITnetwork David Jančík. Taková situace však podle něj zatím nenastala.

IT kurzy přitahují Čechy díky vysokým platům

Brány IT akademie nejsou však otevřeny jen zájemcům o rekvalifikaci. „Studenti už u nás absolvovali přes 1,500 000 lekcí. Je tedy vidět, že Češi mají o vzdělání v IT velký zájem,“ doplnil Jančík.

Jak zakončuje Kráslová, právě touhu po seberozvoji si zaměstnavatelé při pohovorech cení a na oplátku nabízejí mnohé benefity. Ostatně IT patří podle ČSÚ mezi nejnáročnější obory vůbec. Za první čtvrtletí letošního roku si tuzemští aťjáci mohli průměrně vydělat skoro 85 tisíc korun měsíčně, přičemž platy seniorních programátorů dosahovaly až 160 tisíc korun.

Znovu slyšet je úžasný dar!

Vedení zvuku přes kost je revoluční řešení pro nedoslýchavé a špatně slyšící. Naslouchátka s vedením zvuku přes kost jsou pohodlná, mají jednoduché ovládání a tím jsou velmi vhodná především pro seniory.

Jistě to dobře znáte, s přibývajícím věkem dochází k únavě našich tělesných schránek a nastupují různé obtíže. Nedoslýchavost a zhoršování sluchu je jednou z nich.

Naštěstí žijeme v době neustálého technologického

v základě dvou druhů: zvuk je veden vzduchem, přes zvukovod do středního ucha a pak následně přes zvukový nerv do mozku. Nebo je zvuk veden přes kost přímo na zvukový nerv.

Kostní vedení má mnoho nesporných výhod a naslou-



vývoje, a tak pro špatně slyšící je tu možnost vybrat si z poměrně pestré škály kompenzačních pomůcek.

Naslouchací zařízení jsou

chadla s tímto vedením jsou nastupující technologií, jejichž vývoj jde rychle kupředu a popularita u uživatelů stále roste.

Největší předností kostních naslouchadel je, že se neaplikují do zvukovodu, tedy se laicky řečeno nestrkají do ucha. Tímto jsou mnohem hygieničtější a snáze se udržují.

Dá se říci, že jsou v podstatě bezúdržbová. Postačí vám suchý hadřík na otření styčných ploch, tam, kde dochází ke kontaktu s pokožkou.

Ten, kdo již nějaká naslouchadla, která se aplikují do zvukovodu, používal, dobře ví.

Další výhodou kostních naslouchadel je jejich jednoduchá ovladatelnost.

Jednotlivé komponenty a jejich ovládací prvky nejsou tak miniaturní a tím těžko ovladatelné, jako u drobných naslouchadel

aplikovaných do zvukovodu.

Jednoduše naleznete dostatečně velký spínač zapnout, vypnout. To samé platí pro ovládání hlasitosti.

Další nespornou výhodou je integrovaná baterie, kterou nabijíte dnes běžně dostupnou nabíječkou s usb kabelem. Nekupujete, neskladujete, nerecyklujete neustále nové a nové baterie.

V neposlední řadě, v případě sluchadel Bonein, čelenuku neboli záhlavník jednoduše nasadíte či sundáte. Sedí perfektně a hned.

Naslouchadla jsou vodě odolná (ne však vodotěsná), tudíž pokud se zpotíte nebo máte vlhké vlasy, nic se neděje.

Kostním naslouchadlům Bonein zkrátka patří budoucnost.

Umožní Vám zase slyšet své milované. Poslechnout si oblíbenou hudbu v běžné hlasitosti nebo sledovat televizi, aniž by to rušilo okolí.

Snadno budete komunikovat u lékaře, na poště nebo při posezení s přáteli v restauraci.

Přijímací krabička má klip, který pohodlně připejete na košili či kapsičku trička.

Balení obsahuje vše, co potřebujete: nabíjecí kabel, audio kabel pro spojení s telefonem či počítačem, jističí šňůrku proti nechtěnému pádu, a především pevné elegantní pouzdro pro uložení a přenos Vašeho přístroje.

Velkým bonusem je, že při zakoupení naslouchadla Bonein máte možnost zařízení vyzkoušet a pokud Vám nebude vyhovovat nebo Vám zkrátka nebude správně fungovat, můžete ho do 14ti dnů vrátit a firma Bonein Vám zašle obratem Vaše peníze zpět.

Rozšířená záruka okamžité výměny je také velmi oblíbená, ale samozřejmě mají přístroje Bonein standardní záruku 24 měsíců.

Tato naslouchadla již v ČR používají první stovky uživatelů a jejich obliba obzvláště u seniorů neustále stoupá.

A v neposlední řadě, pobočka Bonein v ČR je přímým a výhradním autorizovaným distributorem pro Evropskou unii. Žádné podvodné jednání. Žádná nepřijemná překvapení.

Víme, jak je pro Vás znovu slyšet důležité!

bonein.eu

KOSTNÍ NASLOUCHÁTKA

Česká firma,
jediný oficiální
prodejce v EU.

www.bonein.eu



GARANCE SPOKOJENOSTI: POŠLETE ZBOŽÍ DO 14 DNŮ ZPĚT A VRÁTÍME VÁM PENÍZE!

První kroky při léčbě obezity: spolupráce s lékařem, drobné pohybové aktivity a změna stravovacích návyků

Světová zdravotnická organizace obezitu označuje za globální pandemii. Není se čemu divit, jen u nás jí trpí 28 % dospělé populace a čísla stále stoupají. Toto onemocnění však negativně ovlivňuje nejen zdraví, ale také kvalitu života pacienta. V boji proti obezitě je proto důležitá léčba pod dohledem lékaře a změna životního stylu.

Obezita je chronické onemocnění. K jejímu vzniku přispívá z části genetika, ale především životní styl – nedostatek pohybu, nesprávně sestavený jídelníček nebo také dlouhodobý špatně kompenzovaný stres. „Obezita představuje zásadní riziko vzniku zdravotních komplikací. Nejčastěji kardiovaskulárních onemocnění, diabetu druhého typu, řady nádorových onemocnění, onemocnění pohybového aparátu, respiračních a metabolických obtíží, dále také hormonálních, psychických a jiných poruch,“ vysvětluje MUDr. Marie Skalská, lékařka specializující se na hubnutí.

Neléčená obezita má také nepříznivý vliv na kvalitu života, například tím, že komplikuje některé každodenní činnosti nebo omezuje fyzické schopnosti.

Jak na boj s obezitou?

Prvním krokem u pacienta s obezitou by měla být návštěva lékaře – ať už praktického lékaře, nebo obezitologa ve specializovaných zdravotnických střediscích. Během prohlídky lékař zjistí rodinnou anamnézu, poté celkový zdravotní stav pacienta. Zdravotní rizika plynoucí z obezity zhodnotí posouzením zejména množství



nitrobršního tuku a laboratorních parametrů. „Na základě výsledků stanovíme diagnózu a navrhne vhodný léčebný plán. Roli zde hraje individuální přístup, tedy co funguje u jednoho pacienta, nemusí být vhodné pro druhého. V léčbě obezity je také důležitá komplexnost, tedy spolupráce více odborníků – nejčastěji kardiologa, diabetologa, a dále nutričního terapeuta, psychologa či osobního trenéra,“ radí MUDr. Skalská.

Praktické tipy, jak na zdravý životní styl

Každý pacient má své vlastní, často dlouhodobě zakořeněné návyky, které

nelze změnit ze dne na den. Výraznější změna životního stylu tak může být opravdu náročným krokem – klíčem je správně nastavený cíl, vhodně zvolený způsob hubnutí, dostatek motivace k dlouhodobému udržení změn, které jsou zařazovány relativně pomalu, aby mohly být v životním stylu trvale upevněny. Jak tedy začít?

Ideální je začít do svého života zařazovat nenáročné pohybové aktivity, například krátké procházky. Pokud není v okolí park, je vhodné vystoupit o jednu zastávku autobusu dříve a zbytek dojít pěšky, nebo místo

výtahu využívat schody. Následně je dobré přidat náročnější pohybovou aktivitu. „Nejvhodnější je začít s aktivitou, která příliš nezatěžuje nosné klouby. Tedy například jízda na kole či rotopedu, plavání nebo cvičení ve vodě. Svým pacientům vždy doporučuji, aby vybírali typ pohybu, který je baví, mají s ním zkušenosti,“ podotýká MUDr. Marie Skalská.

Co se stravy týče, rozhodně se doporučuje vyhnout se radikálním jednostranným dietám, protože mohou vést k opačnému efektu. Místo toho je lepší zaměřit se na své stravovací návyky – například sníst do hodiny od probuzení, nehltat a jíst pomalu, dodržovat časové rozestupy mezi jídlý 2–3 hodiny a zařadit do jídelníčku více ovoce a zeleniny.

Další praktické rady, informace o hubnutí s lékařem či mapu specializovaných center a ambulancí lze najít na www.netloustneme.cz.

Text vznikl ve spolupráci se společností Novo Nordisk s.r.o.

CZ24CO00055

NETLOUSTNEME.CZ

**Nenechte
kamarády, aby vám ujeli**



PLAY

EURO0000

Hrdinové! Bravóóó! Góóó! Tyto a i jiné výkřiky jsem si připravil na dnešní večer, kdy nastoupí naši fotbalisté ke svému úvodnímu zápasu na Euro 2024. Dokonce to vypadá, že se mi podaří podívat se na jeden zápas osobně! Měl by to být ten s Tureckem, ve kterém by dle propočtů odborníků mělo jít o vše! Vezmu si pro jistotu kopačky, podtrenky a gumičku do vlasů, abych byl připraven, kdyby byl v národnáku potřeba žolík. Jeli jsme totiž asi před měsícem s trenérem Ivanem Haškem na besedu do Písku a po cestě probírali právě nadcházející

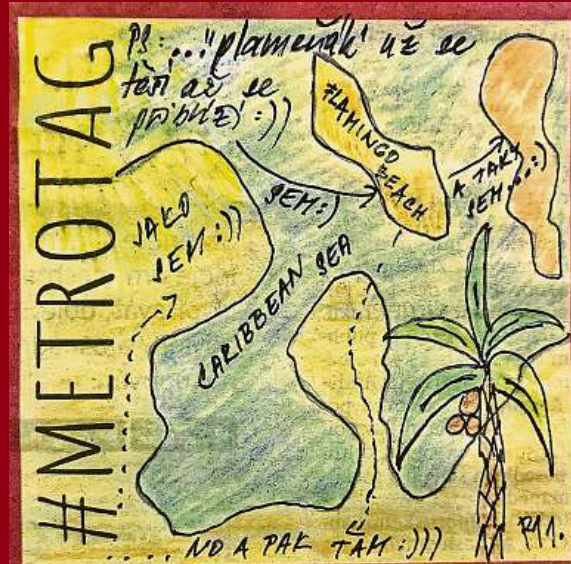
„ Já si ty kopačky s sebou pro jistotu stejně vezmu, člověk nikdy neví!

turnaj. Říkal mi důvěrné informace ohledně nominace, sděloval mi své obavy a konzultoval nejasnosti. No a při té příležitosti jsme nemohli nezabrousit i do případné nominace mojí osoby. S nadhledem a humorem jsme probírali všechny možnosti, až nám nakonec vyšlo, že by musel povolát čtvrtého brankáře. Já mu sice sliboval, že kdyby mě nasadil na posledních pět minut, tak bych své odvedl, tomu ale příliš nakloněn nebyl. No a když mi odtajnil to, že Němci z jistých důvodů skutečně berou čtyři gólmány, bylo mé angažmá na spadnutí! Byl bych stínový gólman, navrhoval jsem. Nakonec jsem ale musel uznat, že vzhledem k tomu, že jsem nikdy nehrál první ligu, by byla má nominace značně překvapivá a fanoušci by to jistě řešili. Takhle... já nikdy nehrál ani druhou ligu... ani třetí... já vlastně ve velkém fotbale nikdy nehrál žádné oficiální utkání! Ale nevádí, já si ty kopačky s sebou pro jistotu stejně vezmu, člověk nikdy neví!

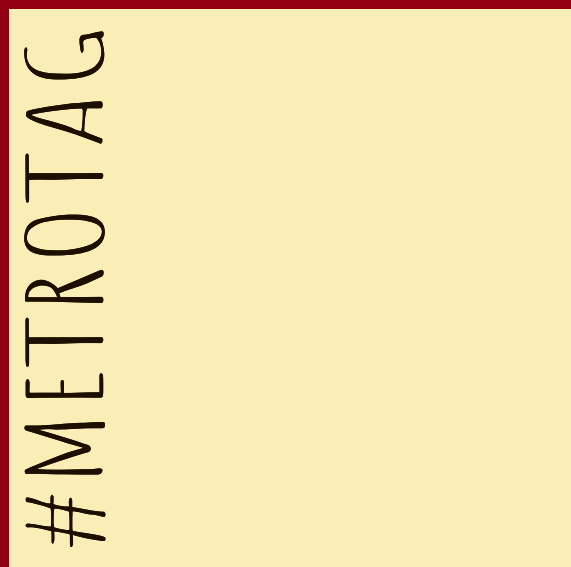


JAKUB KOHÁK
STÍNOVÝ BRANKÁŘ

@mojemetro



Minulé pondělí se nám v metrotagu uhnízl plzeňský plameňák ztvárněný **Petrou Mrzenovou**. Nápadité autorce nedal osud opeřence spát, tak mu vymyslela parádní prázdninový výlet. Z mapky můžeme vyčíst, že pták poletí směr Karibik, cílem bude **Flamingo Island**, tedy Ostrov plameňáků.



Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, vzkaz, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfotíte a sdílejte s hashtagem #METROTAG na svém Instagramu. Vzkaz lze poslat i jako zprávu přes Facebook nebo e-mailem na mms@metro.cz. Váš výtvar dáme do novin!

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

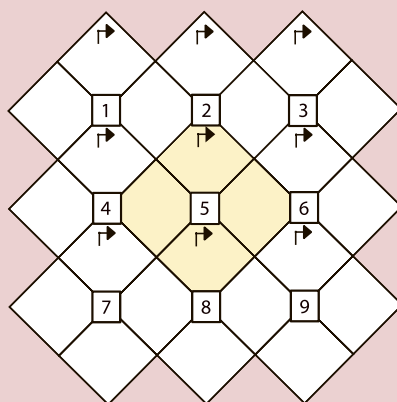
8	2	7	5	6	4	9	1	3
6	4	9	1	3	2	7	8	5
3	5	1	9	7	8	4	6	2
7	6	5	4	1	3	8	2	9
1	9	3	8	2	6	5	4	7
2	8	4	7	5	9	6	3	1
5	3	2	6	8	7	1	9	4
9	7	6	2	4	1	3	5	8
4	1	8	3	9	5	2	7	6

ŘEŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: VÍLE

LUŠTĚNKA

Slova vpisujte okolo číslice doprava, první písmeno je vždy nad číslicí.

- vyvěřelina
- opak „pravá“
- opak „pode“
- pečivo na chlebičky
- tajenka
- směrem níže
- nápoj s kofeinem
- nedělitelná dvěma
- staročestí náčelníci, Lechové



Stripoff..... AUTOR



U příležitosti oslav 3 000 000 prodaných balení ikonického přípravku na klouby je nyní k dispozici 100 produktů za pouhých 0 Kč!

BOLESTI KLOUBŮ, ZAD A KOLEN KONEČNĚ ZMIZELY

BALÍČKY ZA 0 CZK ČEKAJÍ NA ČÍSLE: 538 755 634

Toto je jediná příležitost, jak si vyzvednout inovativní prostředek na klouby, který odstraňuje bolest, necitlivost a otoky nohou, rukou a zad během okamžiku. Již více než 3 000 000 lidí po celém světě potvrzuje, že tato vynikající kúra odstraňuje bolesti po úrazech a problémy s artritidou již po 1. aplikaci. Specifický výrobek vyvinul významný odborník. Jak vznikl?



„Chtěl jsem najít způsob, jak se zbavit bolesti!“

Dobrý den, jmenuji se James Scott. Rád bych vám pověděl o produktu, který mě před několika měsíci zachránil a dnes pomáhá milionům lidí po celém světě. Pravdou je, že donedávna chyběla účinná léčba, která by si poradila s artritidou. Sám jsem si to vyzkoušel na vlastní kůži. Před několika lety jsem se potýkal s hroznými bolestmi páteře a necitlivostí končetin. Bolest byla tak nesnesitelná, že jsem se nemohl soustředit na práci. Upřímně řečeno, už jsem nebyl schopen ničeho, ale nemohl jsem se smířit s myšlenkou, že takový bude od nynějška můj život. Smutný, prázdný... mrtvý.

Rozhodl jsem se bránit. Dal jsem dohromady tým špičkových vědců a společně jsme vyvinuli vzorec, který pomáhá doplnit deficitu kloubní synovie. A to znamená, že se vaše klouby brzy přestanou o sebe třít, mikropoškození kloubní chrupavky se zregeneruje a bolest, otoky a záněty navždy zmizí. Přesně to se stalo v mém případě.

Dnes jsem zdravý, fit a aktivní muž, který si užívá života. Doufám, že náš vzorec bude dělat totéž i pro vás.



Právě v této budově byl odborníky vytvořen přípravek, který obnovuje kloubní chrupavku.

Za svůj objev získali prestižní ocenění Nejlepší lékařský objev roku 2022.

Věděli jste, že každý, kdo je starší 35 let, musel až dosud počítat s tím, že jeho klouby budou každým rokem tužší a méně odolné vůči zranění? Naštěstí se to změnilo. Lidé v nejlepších letech už nejsou odsouzeni k poklesu kondice. Ne nadarmo je jeho inovativní vzorec

mnohými odborníky označován za zázračný přípravek proti artritidě. A přestože od jeho uvedení na evropský trh uplynulo teprve několik měsíců, získal již řadu ocenění v oboru.

Jaké účinky můžete očekávat?

- Okamžitá úleva od bolesti kloubů, kolen a páteře
- Odstranění slzení, necitlivosti a tření kloubů
- Snížení otoků
- Rekonstrukce chrupavky
- Zvýšení produkce kolagenu v těle
- Úleva od revmatické a artritické bolesti
- Urychlení zotavení po úrazech, pohmožděninách a poraněních.
- Obnovení plné pohyblivosti nohou a rukou
- Eliminace vystřelování v kolenou a loktech při ohýbání

Jedná se o jednu z nejkompexnějších a nejdražších metod, které kdy byly vyvinuty. Donedávna byla dostupná pouze na soukromých klinikách v zahraničí. **Nyní se vám může dostat do rukou za pouhých 0 Kč.** Nezáleží na tom, zda trpíte bolestmi zad, kyčlí, kolen nebo loktů - v každém případě můžete nepříjemnosti porazit působením „zevnitř“. To je velký krok vpřed v prevenci a boji proti problémům s klouby.

Pro koho je tato akce výhodná?

Každá osoba žijící v České republice, která zavolá na uvedené číslo a odkáže na tento článek. Nemusíte nic podepisovat ani posílat žádná potvrzení.

Do kdy je nabídka platná?

Tuto nabídku můžete využít do **09.07.2024** nebo do vyčerpání zásob propagačních přípravků. Proto je velmi důležité zavolat co nejdříve, abyste si mohli balení rezervovat.

Proč rozdáváme balení za 0 Kč?

Protože společnost výrobce letos slaví 20. narozeniny a minulý týden dosáhl prodej jejího nejoblíbenějšího přípravku (nejprodávanějšího přípravku na klouby) 3 000 000 balení! Nejlepším způsobem, jak tento úspěch oslavit, je uspořádat akci, v rámci které můžete ještě neměli tu čest konkrétní přípravek užívat, získat za 0 Kč.

Pozor na podvodníky! Na trhu je nyní mnoho padělků tohoto opatření. Nenechte se oklamat. V naší zemi si originální přípravek nekopíte v žádné lékárně, získáte ho pouze prostřednictvím specializované infolinky.

Zavolejte a vyzvedněte si kloubní regenerátor - stojí jen 0 Kč!

Prvních 100 lidí, kteří zavolají na číslo 538 755 634, obdrží od výrobce exkluzivní refundaci.

V souladu s podmínkami akce platí omezení: 1 balení na domácnost.

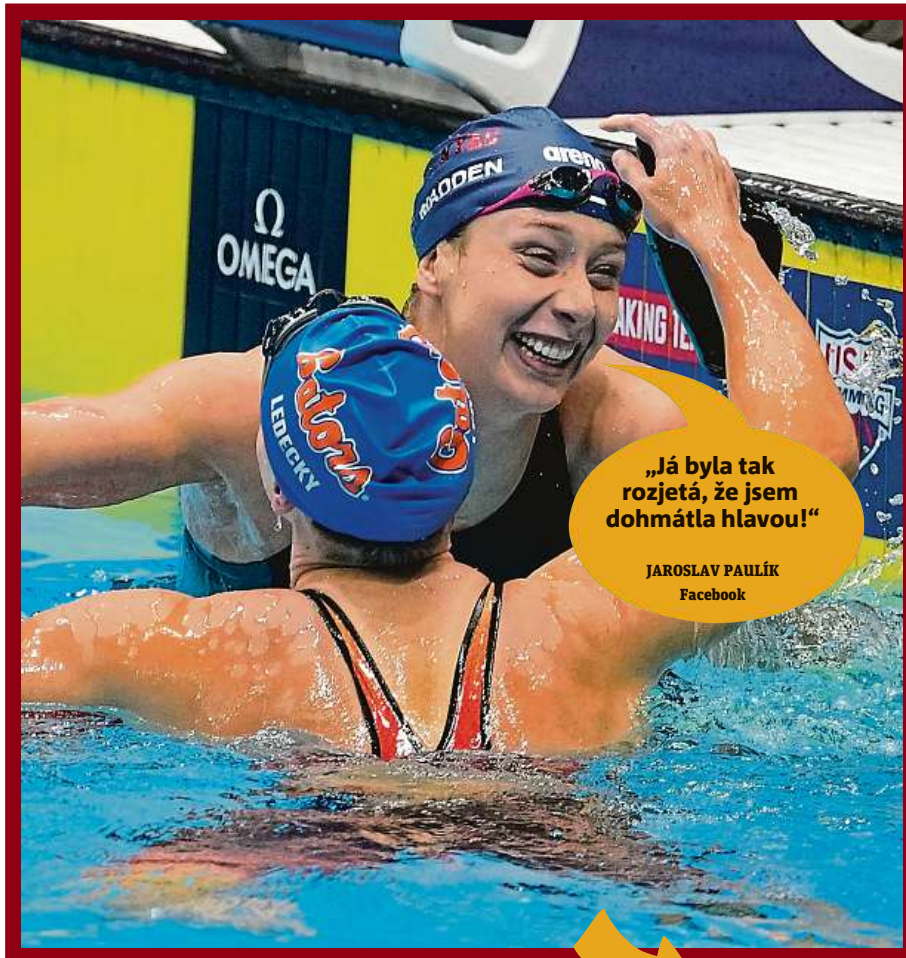
Po-pa 8:00 - 20:00 sob: 8:00 - 16:00. Běžně místní spojení bez příplatku

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

SUDOKU: DALŠÍ NAJDETE NA WWW.SUDOKU.CZ

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

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



„Já byla tak rozjetá, že jsem dohmátla hlavou!“

JAROSLAV PAULLÍK
Facebook

POČASÍ

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
28/32 °C	23/27 °C	25/29 °C	28/32 °C

Teplotní rekordy: ↓ 6,2 °C (1882) ↓ 33,9 °C (2021) Bio: ❤️❤️❤️



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

FOTO: 2x AP

ČT1



20.10 Jedna ruka netleská
Černá komedie o věčném smolaři (ČR, 2003). Hrají: I. Trojan, J. Macháček, M. Taclík, K. Pollertová-Trojanová. Režie D. Ondříček

21.55 Škoda lásky
Povídkový cyklus (ČR, 2014). Hrají: M. Suchánek, J. Plesl, J. Stryková, L. Zahradnická. Režie P. Zahradka

23.05 Místo činu – Frankfurt
Dům na konci ulice. Krimiseriál (N, 2015). Hrají: J. Król, P. Kurth

00.35 AZ-kvíz tentokrát s Fortunou

ČT2



20.00 Sisi a její odkaz
Obraz roztomilé a sympatické Sisi, milující matky, přežívá dodnes. Jaká však byla doopravdy?

21.00 Charakter. Sportovec
Dokument R. Šprongla a M. Vítka

21.55 Egypt (5/6)
Záhada Rosettské desky

22.50 Kruk (2/6)
Seriál (Pol., 2018). Hrají: M. Żurawski, C. Łukaszewicz, B. Wypychová, K. Wajda

23.45 Severokorejská dynastie (3/4)

NOVA



20.20 Policie Modrava III (3)
Milenec z Churáňova. Krimiseriál (ČR, 2019). Hrají: S. Norisová, J. Satoranský, F. Tomsa, Z. Palusga

21.35 Survivor Česko & Slovensko III (31)
Survivor je hra plná nečekaných zvratů, vzletů i pádů

23.35 Kriminálka Miami VIII (5, 6)
Krimiseriál (USA, 2009). Hrají: D. Caruso, A. Rodriguez, E. Procterová

01.40 Specialisté (227)
Máš na to! Krimiseriál (ČR, 2024)

PRIMA



20.15 Seznamka
Komedie (ČR, 2016). Najít toho pravého je v dnešní době oříšek. Hrají: Z. Kajnarová, J. Langmajer, A. Gondíková a další. Režie Z. Marinová

22.10 Pohádkových 7 pádů Honzy Dědka
Výborní hosté a letní pohoda na českých zámcích a moravském hradě

23.15 Ano, šéfe!
Jsme tu proto, abyste v hospodách nejedli blafy!

00.25 Policie v akci
Čtyři případy, čtyři lidské osudy

ÓČKO



17.00 Óčko hity
Klipy nonstop

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 Óčka

Ted' to teprve začne. Češi dnes vyzvou Portugalce

První zápas a hned souboj s titánem. Češi se na fotbalovém Euru večer utkají s portugalským favoritem skupiny F.

Poctivá příprava je základ úspěchu. Český trenérský štáb proto od soboty piluje taktiku na první zápas svých svěřenců na fotbalovém Euru, který svěřenci kouče Ivana Haška odehrají dnes od 21.00 v Lipsku proti favorizovanému Portugalsku.

S ním český výběr nemá dobrou bilanci, v pěti vzájemných zápasech od roku 1994 vyhrál pouze památné čtvrtfinále na Euru 1996 1:0, ostatní duely prohrál. Navíc je to pravděpodobně poslední možnost, kdy si zahrát proti Cristianu Ronaldovi, jenž na prahu čtyřicítky dohrává svou zářnou kariéru v Saúdské Arábii. Právě na něj se budou soustředit oči fanoušků a podvědomě nejspíše i čes-

kých hráčů. Vždyť Ronaldo se i v generálce na turnaj dvakrát gólově trefil a svou rekordní bilanci posunul na 130 gólů ve 207 mezinárodních zápasech. Karel Poborský, autor vítězné branky ze zmiňovaného čtvrtfinále z roku 1996, navzdory tomu doufá, že Ronaldo nastoupí proti Čechům v základní sestavě.

„Již delší dobu tvrdím, že v tom případě bude patřit k jejich nejslabším článkům. Fanoušci obou týmů z něj budou šítet, ale ve svém věku už přece jen není pro výstavbu hry a presink tak platný jako jeho mladší spoluhráči. Našemu týmu by to tedy spíše pomohlo,“ vysvětlil 52letý český internacionál. Od Portugalců očekává, že na český tým udeří hned od začátku. „Důležitá bude zvolená taktika, ochota hodně běhat bez míče a také odvaha k rychlému přechodu do útoku, protože i z hlubokého obranného bloku se dá silný soupeř ohrozit,“ vysvětlil s tím, že portugalský výběr osobně řadí mezi čtyři největší favority šampionátu. **MET, ČTK**



Co na Portugalce vymyslí trenér Ivan Hašek? Hlavní hvězdou je sice Ronaldo, ovšem ofenzivu potáhnou i další borci, ví dobře. **ČTK**

VZÁJEMNÉ ZÁPASY A NEJVĚTŠÍ HVĚZDA

Vzájemná bilance s Českou republikou/Československem:

- 14 zápasů, čtyři výhry ČR/Československa, tři remízy, sedm výher Portugalska

- Zápas s ČR (od roku 1994): ČR - Portugalsko 1:0 (čtvrtfinále ME, 1996), Portugalsko

- ČR 3:1 (ME, 2008), Portugalsko - ČR 1:0 (čtvrtfinále ME, 2012), Portugalsko - ČR 2:0 (Liga národů, 2022), ČR - Portugalsko 0:4 (Liga národů, 2022)

- Nejvíce zápasů: 207 - Cristiano Ronaldo. Nejvíce branek: 130 - Cristiano Ronaldo. **ČTK**

KRÁTCE

O jednu ránu

Golfové US Open vyhrál Bryson DeChambeau. Třicetiletý Američan zvítězil o jednu ránu před Rorym McIlroyem ze Severního Irsku a připsal si druhý triumf na turnajích kategorie major. Celkově na okruhu PGA oslavil devátý titul.

Kostič dohrál

Srbský záložník Filip Kostič nejspíš na mistrovství Evropy dohrál. Jednatřicetiletý fotbalista si podle trenéra Dragana Stojkoviče v nedělním úvodním utkání na turnaji s Anglií poranil vazy v levém kolenu.

Skok Plíškové

Tenistka Karolína Plíšková se po finálové účasti v Nottinghamu ve světovém žebříčku posunula na 42. místo. Českou jedničkou je stále Markéta Vondroušová na šesté příčce, „vládkyní“ zůstává Polka Świąteková. **ČTK**

Proti Ronaldovi asi naposledy

Je skoro jisté, že tohle bude naposledy, co si čeští fotbalisté mohou zahrát proti legendárnímu Cristianu Ronaldovi.

V Evropě už působit nechce, takže pohárové zápasy ho do Česka nezavanou. Kdyby se náhodou měly národní týmy potkat během Eura ještě jednou, tak nejdřív v semifinále. A za dva roky na mistrovství světa? To je v nedo-

hlednu, navíc pro devětatřicetiletého Ronalda už zřejmě pozdě. Proto si ho dnes večer v Lipsku vychutnejte. Tak jako si zatím ještě fotbal vychutnává on. „Musím. Moc let na hřišti už před sebou nemám, přitom jsem do téhle hry pořád zamilovaný,“ vyprávěl, než se vydal do Německa na šesté mistrovství Evropy. A trochu se dojal: „Po-

řád cítím hrdost, že můžu hrát v portugalském dresu, jako když mi bylo dvacet. Je to sen!“ Před dvaceti lety na domácím Euru oslnil poprvé: kličky, přešlapovačky, parádky, bleskové nohy, skoro věčně přilepený u lajny, kde motal soupeřům hlavu. S věkem se naučil úplně novou roli, z dribléra se přeměnil na nelítostného zabijáka. **IDNES.cz**

Spartě začíná letní příprava

Lars Friis (na snímku) jako hlavní, Jens Askou a Tim Sparv jeho asistenti. To je nový trenérský štáb spartánských fotbalistů, který klub složil po odchodu Briana Priskeho do Freyenoordu Rotterdam a ježž včera představil. S Priskem odešel i asistent Lucas Balaola, naopak v realizačním týmu zůstává Christian Clarup, šéf fyzické přípravy. Sparta začne přípravu dnes, a to fyzickými testy svých hráčů. **IDNES.cz**



PROGRAM

Včera se hrála dvě utkání skupiny E a jeden z „děčka“. Rumunsko - Ukrajina, Belgie - Slovensko, Rakousko - Francie, (dohrávalo se po uzávěrce).

Dnes jsou na programu pouze dva duely skupiny F. Turecko - Gruzie 18.00, Portugalsko - Česko 21.00. **IDNES.cz**

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

Auto-moto - poptávka

• Sbíráme auta, motorky, traktory, voj. techniku, díly, vraky, technické průkazy, typové osvědčení, vybavení dílen a garáží, vše do r. 1990. T. 734843403

Cestování - nabídka

LAST MINUTE

CHORVATSKO – BIOGRAD NA MORU
Hotel Adria***
Termín: 6. 7. – 13. 7. 2024
Cena: 16 990 Kč 14 990 Kč

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

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

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

NEJKRÁSNEJŠÍ PÍSEŇ NA SVĚTĚ



EXKLUZIVNĚ:

Jubilejní pamětní medaile Česká národní hymna

POZOR:

Pouze 1 medaile pro každého zákazníka

Nejjednodušší způsob objednání:

www.nejkrasnejsi-pisen.cz; tel.: 810 50 50 20

Téma:

Výročí české hymny

Důležité:

Bez jakýchkoliv dalších závazků

Distributor:

Národní Pokladnice

Cena:

jen 49 Kč (Poštovné a balné ZDARMA)

DŮLEŽITÉ SDĚLENÍ

Uctěte naši národní hymnu medailí za pouhých **49 Kč!**



V letošním roce slaví česká národní hymna, **nejkrásnější píseň ze všech**, 190. výročí svého prvního divadelního uvedení.

Abychom mimořádné výročí náležitě uctili, Národní Pokladnice připravila pamětní medaili **pro každého za pouhých 49 Kč**. Každý tak bude mít možnost získat trvalou připomínku jednoho ze symbolů naší země a uchovat si ji v nádherném numismatickém provedení.

POZNÁMKA:	Při objednávce prosím uveďte číslo rezervace
ČÍSLO REZERVACE:	72018628
CENA:	49 Kč (Poštovné a balné ZDARMA)
DŮLEŽITÉ:	Pouze 1 medaile na objednávku
OBJEDNÁNÍ:	www.nejkrasnejsi-pisen.cz ; 810 50 50 20

Vzhledem k tomu, že národní hymna je důležitým symbolem České republiky, pro každého je k dispozici pouze 1 pamětní medaile. Platíte **pouze 49 Kč, poštovné a balné je ZDARMA**.

Garantujeme Vám právo na vrácení pamětní medaile ve lhůtě 14 dnů od doručení. **Nabídka platí pouze 10 dní!**

www.nejkrasnejsi-pisen.cz

Nejjednodušší rezervace:

Internetový rezervační systém:
www.nejkrasnejsi-pisen.cz

Telefonní rezervační linka:
810 50 50 20

Po-Pá 9:00-18:00, So-Ne 9:00-15:00

Modrá linka – voláte za běžnou cenu místního hovoru

QR objednávka



Speciální nabídka je platná pouze 10 dní!

Téma:	Výročí české hymny
Avers:	Slepý houslista Mareš u stromu, Karlův most a panorama Pražského hradu v pozadí
Revers:	Umělecké ztvárnění českého lva od J. Mánesa
Průměr:	31,5 mm
Hmotnost:	12 g
Kov:	Základní
Důležité:	Pouze 1 pamětní medaile na osobu



Internetový rezervační systém
www.nejkrasnejsi-pisen.cz



**MEDAILE PRO KAŽDÉHO
ČESKÉHO OBČANA!**