

metro

Čeští fotbalisté do 21 let mají na ME těžkou skupinu. Trenér Jan Suchopárek ale věří, že lze postoupit. STRANA 16



Karel IV., Mácha, Bezděz či Čtyřlístek vznikají z písku

Bývalá tělocvična v areálu městského zámku v Doksech u **Máchova jezera** se mění v galerii. Sochy ze sto tun písku a 6000 litrů vody tvoří Tomáš Dostál, k vidění budou **od 1. července**.

Lékaři řeší, proč rakovina plic trápí víc i nekuřáky

Odpůrci elektromobilů argumentují, že každé takové bezemisní auto má svůj „opravdový“ výfuk v nějaké tepelné elektrárně.

Prevence. Prevence. Prevence. Lékaři specializující se na léčbu nádorových onemocnění se napříč republikou shodují, že pozitivní roli v problematice hrají média.

Politik chválí média

Protože například z průzkumu mezi třemi tisícovkami pacientů a těmi, kteří navštívili v posledních letech Všeobecnou fakultní nemocnici (VFN) v Praze, vyplynulo, že preventivní prohlídky absolvují jen někteří a navíc značná část na ně začala chodit až

poté, co se o nich dozvěděli z novin, internetových zpravodajů nebo televize a rádií. „V tomto směru je role novinářů nezastupitelná a dalo by se říci, že rozhodující,“ připouští Vlastimil Válek, ministr zdravotnictví. Přestože na něm média často nenechají níh suchou.

Prevence rakoviny je pro české zdravotnictví, stát i zdravotní pojišťovny násobně levnější než následná léčba. „Průzkum mezi pacienty naší nemocnice ukázal, že nejčastěji využívají preventivní prohlídky, které se zaměřují i na odhalení rakoviny, lidé mezi čtyřiceti a padesáti lety, ale i z této skupiny je to necelých třicet procent,“ konstatuje David Cibula, který je současně přednostou gynekologicko-porodnické kliniky ve známém Apolináři.

Jako specialista na porodnictví může mít Cibula radost alespoň z toho, že na pra-

videlné gynekologické prohlídky nechodí je osm procent žen. „Absolutně vedou preventivní návštěvy u zubáře, to si značná většina lidí hlídá, škoda že to neplatí i u screeningu rakoviny,“ podotýká David Cibula.

Ženy se vyrovnávají mužům

V české populaci se ze zhoubných onemocnění vyskytuje nejvíce rakovina kůže, ta tvoří přes osmdesát procent těchto chorob. Mortalita je u tohoto typu ale podstatně menší než u plicních nádorů. Na ty ročně zemře mezi pěti až šesti tisíci obyvateli Česka. „Mírně klesají onemocnění a úmrtí u mužů, mírně stoupají u žen,“ říká Luboš Petruželka, přednosta onkologické kliniky VFN.

Ženy se podle poznatků lékařů stále ještě snaží v kuřácké „módě“ dohnat mužskou část populace. „Na co zatím nemáme spolehlivé vysvětle-

ní, je lehce přibývajících rakovin na plic u nekuřáků,“ poukazuje Petruželka.

Ve městech dýcháme auta

Může za to vzrůstající automobilový provoz. Doprava tvoří v Česku jen patnáct procent škodlivých emisí. Jenže působí hlavně v uzavřených městech. V nich žije sedmdesát procent populace, ta je vystavena vysokému náporu škodlivin. Vysoká elektrifikace osobních aut i MHD ve městech by produkci škodlivin hodně omezila. I přesto, že část elektřiny je z elektráren vypouštějících do ovzduší emise. Kritici elektroaut zdůrazňují, že jejich jízda vlastně není bezemisní.

Podle posledních údajů magistrátu z roku 2019 se jen v Praze podílela automobilová doprava na celkových emisích tuhých znečišťujících látek téměř devadesáti procenty.

PAVEL HRABICA

INZERCE

AMBER  PLASMA

ABRAKADABRA!

Staňte se superhrdinou.

Darujte krevní plazmu a získejte dárek.

800 Kč

ZA KAŽDÝ ODBĚR
finanční náhrada

+



www.amberplasma.com

➤ Technická 3037/6, Borská pole ◀

OBŘÍ OPLATKA

13

Do České knihy rekordů míří obří Tatranka. Váží 13 kilogramů. Maxi oplatka odpovídá 240 kusům běžných Tatraneček. **ČTK**



Když Brnem táhli mamuti

Lidi a zvířata doby ledové Zdeňka Buriana vystavuje brněnský Pavilon Anthropos. Jde o 200 olejomalb, které před 50 lety přímo od autora koupilo Moravské zemské muzeum. Výstava se jmenuje Když Brnem táhli mamuti. **ČTK**



Legendární umělec Brian Eno svou hudbou zklidní Pražany

Klid. To přinese hudba slavného muzikanta na novou výstavu.

V Galerii Rudolfinum (GR) se až do 23. září koná zajímavá výstava NAVE. S ní se po roce do této galerie se svou tvorbou vrací český umělec Jiří

Přihoda. Ten tvoří na pomezí sochařství, objektu a architektury. Ke své tvorbě využívá také hudby, v minulosti ke svým objektům použil části hudby z filmové série Star Wars nebo velkofilmu Titanic. I jeho nová výstava je doplněna hudbou. A ne jen tak „občejnou“. Do výstavy se zapojila muzikantská legen-

da Brian Eno! Britský umělec a producent připravil svou ambientní hudbu, která představuje ticho a klid.

Hudebník, producent, výtvarník a aktivista Brian Eno se poprvé mezinárodně proslavil na počátku 70. let jako zakládající člen britské skupiny Roxy Music, poté následovala řada jeho sólových alb a spoluprací. Jako producent

se podílel na albech skupin Talking Heads, U2, James a Coldplay. Dlouhý seznam jeho spoluprací zahrnuje nahrávky s dalšími velkými postavami světové hudby Davidem Bowiem, Johnem Caleem nebo Davidem Byrneem. Letos v říjnu bude oceněn Zlatým lvem za celoživotní dílo na Benátském bienále Musica a v Teatro la Fenice. **MAP**



Přihodova tvorba, která se v Praze představila loni v létě. **GR**

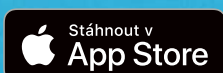
INZERCE

KUPÓNY PRO VÁS

ŠETŘETE **NEJVÍC** NA TOM, CO MÁTE **NEJRADĚJI**



Každý týden pro vás v aplikaci Můj Albert na míru vybíráme několik produktů z letáku, které mají akční cenu. Vy k nim můžete díky kupónům získat ještě něco navíc. Kredity, které pak vyměníte za slevu na cokoliv.



Opět je čas naleštit svou vespu

Nejočekávanější událost milovnic a milovníků ikonických italských skútrů se po roce vrací do Prahy.

Spanilá vyjížďka, živá hudba a skvělé jídlo. Staňte se součástí víkendu plného zábavy a nechte se okouzlit italskými kráskami. PragoVespa #11 pořádaná Vespa Clubem Praha ve spolupráci s Vespa Česká republika se bude konat od pátku do neděle.

Italská elegance, neotřelý design a osobitý styl. To je pouze pár důvodů, proč jsou italské skútry značky Vespa tak oblíbené a proč si získaly miliony příznivců po celém

světě. Není to jen skútr, je to životní styl. Navíc majitelé italských „vos“ jsou jedna velká rodina.

Po pražských zákoutích

PragoVespa má tradici již od roku 2011. Vše začne v pátek v pražském HG Sportcentru Troja u Vltavy, a to od 15 hodin. Večer jsou na programu hudební vystoupení a nechybí ani tradiční večerní a noční vyjížďky.

V sobotu po vydatné snídani bude následovat zlatý hřeb celého víkendu. V 10.30 všichni nasednou na své „stroje“ a společně projedou ta nejzajímavější pražská zákoutí. Po návratu do kempu bude na všechny čekat nabitě odpoledne, včetně výborného jídla, tomboly a koncertů.



Zastávka skútrů Vespa na Václavském náměstí je vždy divácky velmi lákavá.

PRAGOVESPA

Spanilá jízda se zastaví opět na Václavském náměstí

Ani ti, kdo vespu nevlastní, ale přesto by se rádi přišli alespoň podívat, nasát jedinečnou atmosféru a třeba se

s účastníky i vyfotit, nepřijdou zkrátka. V rámci spanilé jízdy Prahou je po 11. hodině naplánována zastávka na Václavském náměstí. K vidění bude celá řada zajímavých

strojů, od vesp z padesátých a šedesátých let minulého století až po nejnovější kousky. Z řad osobností svou účast potvrdil například herec David Matásek.

MET

INZERCE



**PREMIUM
KUPÓÓÓÓÓÓN**

ASTRATEx

Sleva 25%
na spodní prádlo a plavky

PRO ZÍSKÁNÍ
KUPÓNU
SI STÁHNĚTE
APLIKACI



Portmonka VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE WWW.ELKUPON.CZ

Auto-moto - poptávka

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

Nemovitosti - nabídka

Se spolujiteli není řeč?



774 301 409

Vykoupíme váš podíl za víc, než myslíte. Nepotřebujete souhlas spolujitelů.

skayocapital.cz

VOSY V HLAVNÍ ROLI

Připravena je také speciální soutěž zručnosti. Vespa spojila síly s Nadačním fondem Kapka naděje a společně uspořádají závod s názvem Pomalý sprint pro Kapku naděje, který začíná v sobotu v 15 hodin.

• Pro všechny, kdo by také v neděli prahlí po dalším italském dobrodružství, je přichystán program.

• V 10.30 se z Troji vyjíždí do obchodního centra Arkády na Pankráci, kde se koná výstava Vespa k příležitosti jejich 77. narozenin.

MET



TN

televizní noviny

ŽIJEME S VÁMI



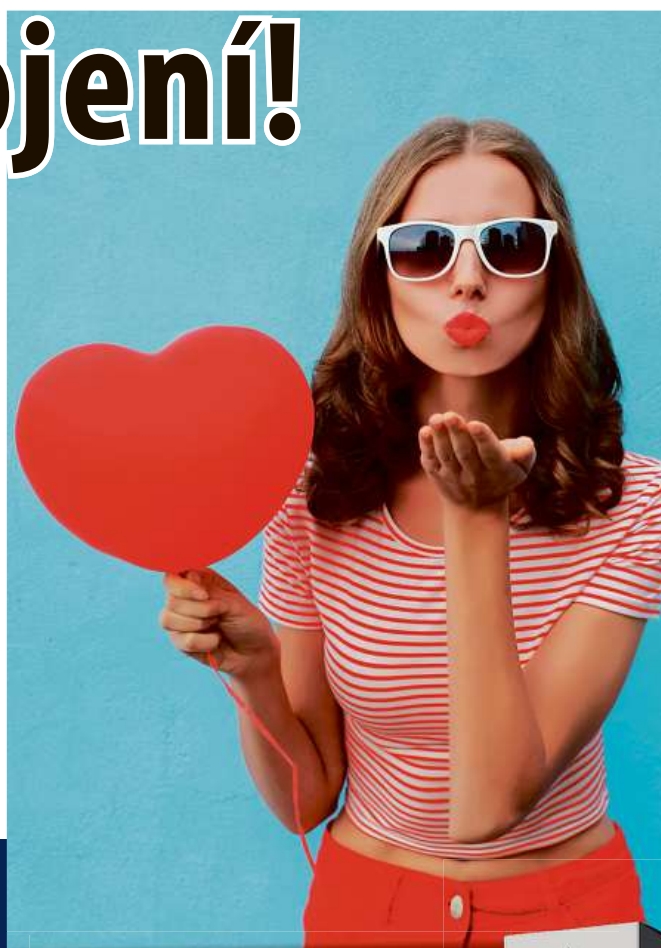
Bud'te spokojení!

CHRAŇTE SVŮJ ZRAK silou borůvek

Podrážděné, unavené a citlivé oči umí potrápít každého z nás. Nenechte si proto pokazit váš běžný den a pořídte si kvalitní oční kapky s extraktem z borůvek, které budou váš zrak doslova hýčkat.

Proti svědění, slzení, řezání nebo pálení očí jsou nyní v lékárnách k dostání **OCUTEIN SENSITIVE PLUS oční kapky**, které mírní podráždění způsobené vnějšími vlivy a zklidňují suché a unavené oči. V jejich složení najdete hyaluronát sodný zajišťující lubrikační a hydratační účinek a extrakt z borůvek, který pomáhá ulevit od pocitu unavených očí a přispívá k udržení dobrého zraku. Díky šetrnému složení je tento zdravotnický prostředek určen i pro velmi citlivé oči. Oční kapky je možné aplikovat přímo na kontaktní čočky. Před použitím si pozorně přečtěte příbalovou informaci.

Oční kapky OCUTEIN SENSITIVE PLUS mají prodlouženou trvanlivost – 90 dní po prvním otevření.



Husté složení, hustý výsledek

Nejste spokojeni se stavem svých vlasů? Znepokojuje vás jejich nadměrné vypadávání nebo řídnutí? Neklesejte na mysl, máme řešení.

Vsadte na **Vlasové hnojivo**, které obsahuje unikátní kombinaci látek potřebných pro správný růst a kvalitu vlasových buněk. Křemík, síra a vysoké dávky biotinu ve Vlasovém hnojivu zajišťují rychlou a účinnou redukci nadměrného vypadávání vlasů, podporují jejich růst a kvalitu. Ve složení tohoto doplňku stravy najdete množství aminokyselin, vitaminů a minerálů, které jsou klíčové pro stav vlasů a vlasové pokožky.

Vyzkoušejte také **Vlasové hnojivo ve formě šamponu či séra, kolagenový drink Pleťové hnojivo nebo sérum Řasové hnojivo**. K dostání v lékárnách a na www.VlasoveHnojivo.cz.



SKONCUJTE S OTOKY VE VTEŘINĚ s konopným sprejem!

Máte nohy těžké, nateklé a unavené? Hledáte rychlé řešení? Vsadte na pohotový sprej **Venosil** se snadnou aplikací a rychlým vstřebáváním!

Konopný sprej **Venosil** s chladivým efektem poskytuje okamžitou úlevu a osvěžení těžkým, oteklým a unaveným nohám. Konopí, rutin, kostival, arnika a boswellie zmírňují otoky i pocity těžkosti, chladivá máta nohy příjemně osvěží. Jediněčná forma spreje umožňuje aplikaci bez rozmazávání a vstřebávání během několika vteřin. Dopřejte svým nohám okamžité osvěžení, úlevu a sametovější vzhled pokožky.

Skončujte s otoky ve vteřině s konopným sprejem Venosil. K dostání v lékárnách a zdravých výživách také ve formě mazání.



Menopauza mě už netrápí

Užívat si života během menopauzy už nemusí být nedosažitelnou představou. Nepříjemné návaly horka, pocení, nespavost, podrážděnost a ztráta libida jsou už minulostí. **ELLI** vám pomůže proměnit sen o pohodovém životě plném radosti a zážitků ve skutečnost.

Klidný a pohodlný přechod můžete prožít díky doplňku stravy **Elli MenoOsteo FORTE**, který nabízí komplex důležitých látek včetně jetele lučního pro ženy v menopauze i po ní. Extrakt ze šištic chmele otáčivého zase napomáhá ženám vyrovnat se s návaly horka, pocením, neklidem či podrážděností. Přípravek obsahuje také vitaminy D3 a K2 a vápník, který je potřebný pro zdraví kostí. K dostání v lékárnách.

AKCE

AKCE, KAM SE PODÍVÁTE



Rossini
Prosecco
Frizzante D.O.C.
0,75 l
1 l = 199,87 Kč
při koupi 1 ks 149,90
▼ 89,90 Kč

KUPETE 2
ZAPLAŤTE 1 **1+1**
74⁹⁵
1 ks při koupi 2 ks



**+1
NÁLEPKA
NAVÍC
PŘI KOUPI
4 KS**

Jogobella
150 g
více druhů
100 g = 6,60 Kč

**-34%
SUPER
CENA**
990
14⁹⁰

▼ Nejnižší cena za posledních 30 dní.

BILLA

PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA

Nabídka platí od středy 21. 6. do úterý 27. 6. 2023.

BÝT SUPER?

Zapomeňte na fádni komiksy, kde se jenom střídají obrázky. Ke skupině nastupujících českých komiksových autorek a autorů Generace 2.0 patří i Štěpánka Jislová a z její tvorby se tají dech. Mimo komiksové a ilustrativní práce se věnuje herním konceptům, stripům, obálkám knih, návrhům potisků oblečení a tetování. Často jde o témata, která míří hlouběji pod povrch až do skrytých záhybů lidské duše. Ve třinácti letech trpěla silnými depresemi a kreslení pro ni byla cesta ven a terapie.

Před několika lety zaujala autobiografickým komiksem Jak jsem se zabíla, byla u zrodu české pobočky Laydeez Do Comics, organizace, která představuje veřejnosti komiksové autorky. V roce 2020 dostala Muriela za nejlepší komiksovou knihu Bez vlasů. Nedávno vydala s výtvarníky Martinou Fischmeister a Viktorem Svobodou novinku Supro: Hrdinové na dluh. Ta nabízí nový pohled na superhrdiny. Výjimečné schopnosti ve smyšleném světě Supro může mít každý, kdo za to zaplatí.

V komiksu Supro je znát inspirace Strážci od Alana Moora, malinkou paralelu jsem našel i v komiksech Sunstone, kdy dívky žijící spolu mají podobné role: úspěšná a „ta v pozadí“ – znáte ten příběh?

Znám, sérii jsem nijak detailně nelistovala, nicméně na seznamu četby to mám. Spadá to do jiného žánru než Hrdinové na dluh, ale erotický komiks je něco, co mě zajímá. Vidím to jako velkou výzvu pro autory: vytvořit něco smyslného, z čeho díky dobrému příběhu nebude hned podpultovka v papírové tašce kvůli ochraně mládeže.

Vaše hlavní hrdinky mají lesbickou sexuální orientaci, což opět boří tradiční role. Je to nyní v komiksech běžný jev, nebo je to stále vnímáno jako něco výjimečného?

Ono se možná na první pohled může zdát, že to hned na sebe bere formu agitky a že se to teď na diváka nebo čtenáře valí odevšad. Ale realita je taková, že to jsou pořád spíš menší, nezávislé projekty, které se nebojí někomu menšinového obsadit do popředí. Firmy od nadnárodních společností, jako je Disney, pod které spadá i filmový Marvel, se sice každý měsíc chlubí, jak přichází s prvním teplým hrdinou, ale dávají jim akorát tolik místa, kolik jde bez problémů vystříhnout pro kopii vyslanou na čínský trh. Proto myslím, že má smysl psát různorodé hrdiny a hrdinky co nejvšedněji, bez oněch agitky, které nás poučují, jak je v pořádku být jiný. Svět Supra a životy Idy a Evelíny se netočí kolem sexuální orientace. V romantické lince příběhu se může najít každý, kdo kdy cítil, že úspěch může mezi partnery stavět zed.

Svět Supro, ve kterém si můžete aktivovat superhrdinské geny, je hezký nápad – kde jste k němu přišla?

Jsem velký fanoušek dystopií, a když jsem přemýšlela, jaký typ příběhu



„Firmy od nadnárodních společností, jako je Disney, pod které spadá i filmový Marvel, se sice každý měsíc chlubí, jak přichází s prvním teplým hrdinou, ale dávají mu akorát tolik místa, kolik jde bez problémů vystříhnout pro kopii vyslanou na čínský trh.“

ŠTĚPÁNKA JISLOVÁ, VÝTVARNICE

o superhrdinech by mě bavil, hned mě napadlo něco ve stylu Hladových her, zejména bohatstvím zkaženého Kapitola. Od toho byl už jen krůček ke světu, který se sice tváří rovnostářsky a v každém podporuje touhu, či až právo být speciální, ale místo toho, aby se o to člověk zasloužil cílevědomostí, disciplínou či dobrosrdečností, jde si to koupit jako housky na krámě. Akorát podstatně draž!

Kdy se můžeme těšit na pokračování příběhu?

Pokud náš příběh čtenáře dostatečně osloví, rádi se do pokračování pustíme třeba hned! Nicméně původní komiks trvá nakreslit skoro rok, a jelikož bychom neradi, aby nám u toho kreslíř a koloristka umřeli hladem, je třeba jim práci zaplatit. Tím chci říct, že výroba komiksu, do které samozřejmě spadá i práce nakladatelství Crew nebo samotný tisk, není levná záležitost. Proto musíme teď nějakou dobu počkat, zdali bude o pokračování zájem. Trajektorie osudů postav mám rozvrhnuté i to, kam by se příběh měl dál vyvíjet. Budu moc ráda, když dostaneme příležitost se do toho pustit.

ZAPLAŤTE SI!

Jak konkrétně probíhá psaní scénáře pro komiks? Představuji si to tak, že ho celý nakreslíte, ale po svém. Podle scénáře pak kreslí ilustrátor?

Jsem toho názoru, že rozvržení panelů a jejich souslednost, tedy storyboard, je tak důležitá část vizuální stránky komiksu, že se do toho kreslíři snažím příliš nemluvit. Moje scénáře mají podobu textového souboru, kde je popsána scéna, emoce postav a jejich činy, prokládané dialogy. Sem tam pro referenci přiložím fotku filmového záběru, z jehož atmosféry vycházím, či třeba ukázky módního stylu té které postavy. Je to o důvěře, ale i komunikaci mezi mnou, kreslířem Viktorem a koloristkou Martinou, každý přinášíme to, co umíme nejlíp, ale bez všestranné spolupráce bychom to daleko nedotáhli.

Jakou roli v tom hraje lettering, tedy typografická pravidla, a proč je tak důležitý?

Ideální lettering je jako CGI, tedy tvorba speciálních efektů, ve filmu. Pokud je dobře udělaný, ani si ho nevšimnete, ale když je špatný, může vám rychle zkazit celý příběh. Proto je důležité, aby písmo bylo přehledné a nasázené v bublinách do kompaktních odstavců. Aby se vizuálně hodilo ke stylu kresby a dodržovalo základní typografická pravidla, například aby na konci řádku nezůstávaly osamocené předložky.

Ve své tvorbě jste se v minulosti zabývala tím, že jste pomáhala propojit světy výtvarna s duševními poruchami a tím je destigmatizovat. Chystáte něco dalšího v tomto ohledu?

Zrovna jednu takovou komiksovou knížku dodělávám. Pod názvem Srdcovka vyjde v září v nakladatelství Paseka a zabírá se vším možným, od devadesátkového vyrůstání na sídlišti přes genderové role až po psychologické teorie o tom, proč nás to táhne k určitým typům partnerů. Je to tragicko-komediální kniha o milost-



Knihu vydalo komiksově nakladatelství Crew. Má 160 stran. CREW

ných eskapádách, moderním randění, ale i o osamělosti a také sexuální násilí.

Říkáte, že kreslení je lék na depresi. Doporučila byste to mladým lidem, kteří jimi trpí? Jak začít?

Raději bych jim navrhla, ať najdou jakoukoli činnost, která v jejich životě může plnit obdobnou funkci. Ať už je to kreativní vyžití, nebo třeba sport. Jde o to, aby měli smysluplný způsob, jak trávit čas, jak lépe poznat sami sebe. Něco, v čem se lze zlepšovat a růst, ale bez stresu z hodnocení a konkurence. Pro mě má kresba přidáný rozměr toho, že jsem se skrz ni naučila vyjadřovat svoje myšlenkové postupy, strasti i radosti. Komiks mi pomohl tyto věci komunikovat s okolím, odstranil stud, který jsem si se sdílením spojovala, a to postavilo most mezi mě a lidi, kteří prošli podobnou zkušeností.



PETR HOLEČEK
petr.holecek@metro.cz



Za novinkou Supro stojí vedle Štěpánky Jislové kreslíři Viktor Svoboda (Rychlé šipy a jejich užasná nová dobrodružství) a Martina Fischmeister (La Loba).

CREW



+1
NÁLEPKA
NAVÍC
SIGG

Nestlé
Dětské
cereálie
375 g
vybrané druhy
100 g = 21,31 Kč
↓ 79,90 Kč

-27%
SUPER
CENA
79⁹⁰
109⁹⁰



+1
NÁLEPKA
NAVÍC
SIGG

Austria
Mozartkugeln
148 g
100 g = 26,96 Kč
↓ 39,90 Kč

-45%
39⁹⁰
71⁹⁰



Božkov
Vodka
0,5 l

1 l = 219,80 Kč
↓ 109,90 Kč

-31%
109⁹⁰
159⁹⁰



+1
NÁLEPKA
NAVÍC
SIGG

Lenor
Aviváž
od 37 dávek
více druhů
1 dávka = od 1,63 Kč
při koupi 1 ks 139,90

-43%
MULTIPACK
OD 2 KS
1 ks 79⁹⁰

↓ Nejnižší cena za posledních 30 dní.

BILLA
PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA

Nabídka platí od středy 21. 6. do úterý 27. 6. 2023.

Čeští archeologové vyrazili na plavbu ve vydlabaném člunu

Členové experimentální archeologické expedice chtějí přispět k poznání o šíření raných zemědělských kultur ve Středomoří.

„Pokusíme se přeplout Egejské moře z východu na západ,“ řekl ještě předtím, než spolu se svými kolegy vyrazil z Hradce Králové do Řeka, archeolog a organizátor expedice Radomír Tichý.

Výprava českých archeologů by měla přispět k poznání o šíření raných zemědělských kultur ve Středomoří. Navazuje na námořní výpravy hradeckých archeologů ve vydlabaných člunech z let 1995, 1998 a 2019, z nichž dvě byly v Egejském moři. Téměř tři tuny vážící člun je



Experimentální archeologové z Archeoparku Věstary na Královéhradecku vyrazili po Egejském moři. Plavidlo vydlabané z jednoho kusu kmene vyplulo z ostrova Samos u pobřeží Turecka.

RADOMÍR TICHÝ

z jednoho kusu kmene. Má délku 11,5 metru, široký je až 120 centimetrů. Členové expedice jej v Česku vyzkoušeli v rámci vodáckého dne na rybníku Biříčka na okraji Hradce Králové. „Stabilita člunu nás překvapila. Všechny udivilo, jak rychle se člun z plavebního okruhu vrátil,

když v něm pádlovali jen laičkové,“ řekl Tichý. Členové výpravy, která má celkem 25 lidí, do Řeka odcestovali v pátek 16. června letcky, jejich čluny do Řeka odvezly kamiony.

Trasa Monoxylonu IV by měla být dlouhá kolem 530 kilometrů. Bude mít

17 úseků mezi ostrovy. Češi vyrazili z řeckého ostrova Samos u pobřeží Turecka, míří přes ostrov Mélos s významným zdrojem obsidiánu a dále do Řeka na poloostrov Peloponés do Argolického zálivu s významnou archeologickou lokalitou, jeskyní Franchthi z období neolitu.

Mezi ostrovy bude vzdálenost až 50 kilometrů. Při rychlosti pět kilometrů za hodinu to bude znamenat až deset hodin pádlování.

Archeologové si chtějí především ověřit, za jakých podmínek lze Egejské moře překonat. Při plavbě budou také zkoušet přepravu nákladu, který v minulosti mohla tvořit i zvířata. Náklad budou simulovat pytle se šterkem. Předlohou expedičního plavidla bylo 8000 let staré neolitické plavidlo s plochým dnem, objevené v roce 1994 v jezeře Bracciano u Říma.

Člun archeologové vyrobili z kmene vyvráceného dubu, který zhruba 300 let rostl v lesích v oboře Mochove u Opočna na Rychnovsku. Na otesání kmene a výrobě člunu členové expedice pracovali loni od dubna do září. Zhruba ze třetiny jej opravovali replikami neolitických kamenných nástrojů. **ČTK**

INZERCE

Superbrands 2023
HVĚZDY MEZI ZNAČKAMI ČR

AERO

SCAN quilt

DEDRA INNOVATIONS

Prima

Kaufland

carlson

LITE

ISOTRA

AWARDED Superbrands CZECH REPUBLIC'S CHOICE 2023

„Mám trochu jinou politickou školu než kolegyně Udženija“

Zastupitelé druhé pražské městské části si na svém pondělním zasedání zvolili nového starostu. Alexandru Udženija, která na svůj post rezignovala, vysídila v čele Prahy 2 dosavadní místostarosta Jan Korseska. Nejde o žádnou velkou kontroverzi. S Udženijou Korseska dlouhodobě v radě zasedal a spolupracoval. Ve své gesci měl dlouhá léta na starosti oblast financí a tuto bude řídit i nadále.

„Chci pokračovat v práci, kterou zde před 25 lety započal legendární starosta Michal Basch, ostatně právě on se stal mým politickým vzorem. Byl to vzdělaný, vstřícný a optimistický komunální politik, kterého jsem si velice vážil. V politice jsem se proto i já vždy snažil o otevřený dialog se všemi. Rád bych byl právě tím starostou, za kterým budou lidé na radnici docházet s důvěrou,“ říká nově zvolený starosta Korseska. Deníku Metro poskytl rozhovor po svém zvolení jako prvnímu médiu.

Co máme ve vedení dvojky očekávat? Budete pokračovat v nastaveném kurzu?

Posledních deset let byly ve vedení Prahy 2 dvě politicky významné a výrazné ženy. Jana Černochová a poté Alexandra Udženija přinesly do komunální politiky svůj osobitý styl a získaly si velký respekt u občanů i u mne. Já jsem usedl v řadách zastupitelstva Prahy 2 již v roce 2000, mám trochu jinou politickou školu. Mým velkým vzorem byl starosta Michal Basch. Jednou, až budou obyvatelé vzpomínat na dobu mého starostování, bych byl rád, aby ji vnímali stejně pozi-

tivně jako právě dobu starosty Michala Basche.

Byl jste zvolen hlasy nejen koalici, ale i některými opozičními zastupiteli. Jak proto svůj mandát vnímáte?

Vždy jsem ctěl názor všech a nebál se otevřeného dialogu. Předpokládám, že právě to kolegyně v zastupitelstvu oceňují. Máme před sebou spoustu témat k diskusi, ale

já z jednání nikoho vylučovat nebudu. Nikdy jsem to ani nedělal, naopak, v mé kanceláři budou vítáni všichni bez rozdílu. Můžeme mít odlišný názor, ale ve finále je důležité umět se dohodnout. Komunální politika má být i o možných kompromisech.

To je tedy váš přístup?

Zodpovědnost za řízení městské části s tak vysokým kredi-

tem, jakou je Praha 2, ovšem přebírám se zdravým sebevědomím. Jako místostarosta jsem měl na starosti finance a investice a skrze městskou kasu prochází veškeré projekty a plány. Někdy musí mít proto člověk ostré lokty. Mně se ale povedlo finance dvojky chránit a rozvíjet, a díky tomu tak můžeme i v nejistých dobách nadále investovat a naši krásnou dvojku rozvíjet.

Jaké projekty máte v nejbližší době v plánu?

V průběhu léta pravidelně kontroluji výstavbu nového pavilonu Základní školy u svatého Štěpána. Druhá městská část má jedny z nejlepších základních škol v Praze a od září se budeme moci pyšnit také zcela novým pavilonem pro první třídy. Školství určitě i nadále zůstane jednou z našich priorit. Děti jsou naše budoucnost a na jejich kvalitním vzdělání by nám mělo záležet. Proto budeme i nadále investovat do zlepšování prostředí škol a hřišť.

Kolik máte v rozpočtu vyčleněno peněz na zeleně?

Naši obyvatelé si cení vysokého životního standardu dvojky a k tomu patří také bezpečnost, čistota a životní prostředí. Kdo navštívil zahraniční velkoměsta, těžko hledal v centru města tolik zeleně, jakou oplývá právě Praha 2. Na krásu našich parků a veřejných prostranství bylo například v letošním roce vyčleněno 85,6 milionu korun.

A co park U Hradeb? I deník Metro informoval před pár dny o tom, že právě zadáváte projekt na revitalizaci.

Vzniknout by zde v budoucnu měla sportovně-relaxační zóna s místem pro táborák, komunitní zahradou či obnovené venkovní sportoviště. Otázkou je také budova historické Kuželny, ta se stala centrem vášnivých diskuzí. Osobně budu rád, když toto místo bude do budoucna sloužit co nejširší skupině obyvatel, a proto je zapotřebí využít sousedský charakter místa spjatého s historií a jedinečnou lokalitou. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

INZERCE

„Teplota stoupá, ceny v dm klesají“

Na dm dlouhodobé ceny se mohou spolehnout

VŽDY VÝHODNĚ

Jar prostředek na nádobí s vůní citronu 900 ml

74⁹⁰ Kč
8,32 Kč za 100 ml

DLOUHODOBÁ CENA
od 08.03.2023 74,90 Kč
08.02.2023 84,90 Kč
01.09.2022 89,90 Kč

Značka **dm**
Saugstark&Sicher
3vrstvé
kuchyňské role
280 útržků

34⁹⁰ Kč
0,12 Kč za 1 útržek

DLOUHODOBÁ CENA
od 15.06.2023 34,90 Kč
02.03.2023 39,90 Kč

Moje dm-app
dm.cz

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

NOVÝ STAROSTA

Jan Korseska působí v komisi rady Prahy 2 od roku 1998. V roce 2000 se stal zastupitelem, kterým byl do roku 2006. Od roku 2009 je členem ODS a v roce 2014 se vrátil znovu do zastupitelstva městské části.

- Tentýž rok zasedl Korseska i v radě. Předsedá zastupitelskému klubu Společně pro Prahu 2 tvořenému stranami ODS a TOP 09, je předsedou místního sdružení, členem oblastní rady ODS a rady ODS Praha. **JAR**



Jan Korseska a Alexandra Udženija. Nový starosta absolvoval Střední průmyslovou školu strojní a studoval také management. 2x PRAHA 2



Na jarním festivalu trenážerového veslování v rámci projektu Česko vesluje si dvaadesátiletý Korseska zasportoval také.

Prohlédněte si medaili pro Stalina i starou Teslu

Výstava Padesátá léta bude k vidění do konce května příštího roku.

Jedno z nejméně známých období našich dějin. Tak se dají označit 50. léta 20. století. Období politických procesů, justičních vražd, bezpráví a likvidace demokratických principů správy státu je tématem nové výstavy Národního muzea. Ta začíná dnes a potrvá do konce května příštího roku.

Výstava Padesátá léta představí návštěvníkům, období, kdy totalitní režim zasáhl do všech oblastí společenské struktury Československa, včetně ekonomiky, kultury, politiky či zahraničního ukotvení země. V muzeu je prezentován širší kontext 50. let, kdy se ústředním bodem stá-



Josif Vissarionovič Stalin byl v letech 1922–1952 generálním tajemníkem Komunistické strany Sovětského svazu. NÁRODNÍ MUZEUM

vá smrt dvou komunistických vůdců Josifa Vissarionoviče Stalina a Klementa Gottwalda. „Padesátá léta jdou cestou mnoha kontrastů utvářejících ucelený obraz doby prostřednictvím stěžejních událostí, jako jsou válečné dozvuky, měnová reforma, osu-

dy elit – proces s Miladou Horákovou a Josefem Toufarem, propagandistický filmový průmysl, dobový tisk s tématy korejské války, kolektivizace venkova či třetí odboj, ale také olympijské úspěchy Emila Zátopka či exilové a samizdatové materiály,“ upřes-

ňují organizátoři výstavy. Výstava se věnuje i proměně samostatného Československa ve vazala Sovětského svazu.

Expozice představuje předměty ze sbírek Muzea dělnického hnutí doplněné audiovizuálními prvky. Zájemci si mohou prohlédnout například druhý v Československu vyráběný televizor Tesla 4002A, hokejové rukavice Vladimíra Zábrodského, uniformu Sboru národní bezpečnosti z 50. let, poukázku z tábora nucených prací, bankovky nevydané v důsledku měnové reformy či šaty československé krasobruslařky Áji Vrzáňové z období před emigrací. Zajímavostí je i unikátní medaile věnovaná ministerstvem financí a státní mincovnou Stalinovi k jeho sedmdesátinám. Medaile byly vyrobeny jen dvě. Jednu obdržel Stalin a druhou má ve svých sbírkách Národní muzeum. **MET**

KRÁTCE

Vasilův Rubáš na Žižkově

Chytlavá melodie, nápadité a vtipné texty plné originálních spojení. To je Vasilův Rubáš. Folk-reggae-punkové duo zavítá zítra do hospody U Vystřeleného oka na pražském Žižkově. Koncert začíná od 20 hodin. Kapela začala vystupovat na v roce 2003 a v současnosti patří ke stálým alternativních hudebních festivalů.

Lítačka na počkání

Až na sedmi vybraných prodejních místech dopravního podniku si cestující nově mohou na počkání nechat vystavit kartu Lítačka či získat novou v případě její ztráty. Doposud si ji mohli nechat expresně vyrobit pouze ve Škodově paláci v zákaznickém centru PID Lítačky. **MET**

INZERCE

Radiožurnál
Český rozhlas

**Informace
přímo
z centra
dění**

Martin Dorazín
zahraniční zpravodaj
na Ukrajině

radiozurnal.cz

Každý den s Vámi

V metropoli bude nový park

V záplavové oblasti má prim hrát zeleň.

Plocha u Vltavy, která dlouho ležela ladem, se promění v nový park. V prostoru mezi pražským holešovickým přístavem a mostem Barikádníků vznikne místo pro rekreaci, sport či komunitní a sousedské aktivity.

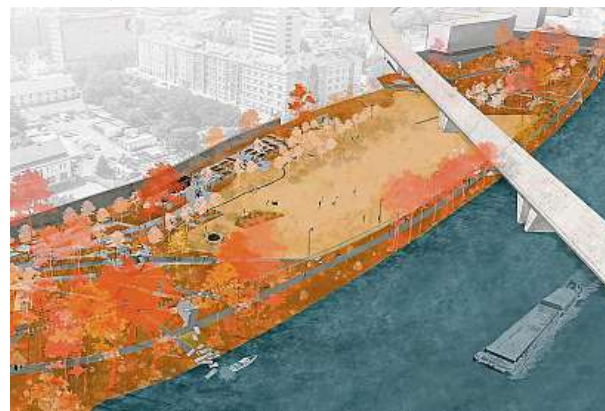
Do přípravy projektu byli od počátku zapojeni obyvatelé Prahy 7. Občané rozhodli například o názvu parku. Ten se bude jmenovat U Vody. Podněty z veřejných projed-

nání městská část promítla i do zadání urbanisticko-krajinářské soutěže. V ní zvítězil návrh ateliéru YYY.

„Na základě podnětů od občanů jsme se v projektu zaměřili na obnovení i zcela nové vstupy do vody i vodní prvky přímo v parku, zájem byl také o prostory pro sousedské setkávání, jako je komunitní zahrada či společné ohniště. Zachovány budou rovněž stopy minulosti v podobě industriálních prvků, jako jsou v prostoru ponechané koleje,“ uvedla místostarostka Prahy 7 Lenka Burgerová,

která má na starosti územní rozvoj a participaci.

„Místo parku je specifické, jelikož se jedná o aktivní zónu záplavového území a není zde možné umísťovat žádné stavby trvalého charakteru. Proto jsou naplánovány především krajinářské úpravy. Počítá se se zachováním vegetace, kterou doplní výsadba připomínající ovocné sady. Dominantou prostoru bude otevřená travnatá plocha pro pikniky či sportovní využití,“ doplnil Jiří Knitl, radní Prahy 7 pro veřejný prostor a životní prostředí. **MET**



Dokončení parku je plánováno na první pololetí roku 2024.

YYY

U Nuselského mostu vznikne umělecké dílo

Praha 2 vyhlásila soutěž na umělecké dílo, které plánuje umístit v parku Na Karlově u Nuselského mostu. Záměr je součástí plánu celkové obnovy parku mezi ulicí Horská a Novoměstskými hradbami na Karlově.

„Parčík, kde bude instalováno dílo, nabízí krásný výhled na Nuselské údolí a Vyšehrad, což dodává tomuto místu zvláštní kouzlo. Nicméně, nezanedbatelným faktorem tohoto prostoru je Nuselský most, který zde má svůj výrazný vliv. Proto je důležité, aby navrhované umělecké dílo zapadalo do tohoto prostředí,“ uvedl místostarosta Prahy 2 Jan Recman.

Soutěž bude jednokolová a zájemci se do ní mohou hlásit do pátku 15. září. Návrhy bude hodnotit porota složená ze zástupců městské části a nezávislých odborníků. Zasednou v ní například umělci Vladimír Brož, jenž je známý jako Vladimír 518, Josef Bolf nebo architekt Petr Janda. **ČTK**

INZERCE

„Teplota stoupá, ceny v dm klesají“

Na dm dlouhodobé ceny se mohou spolehnout

VŽDY VÝHODNĚ

Značka **dm**

Jessa
vlhčené
intimní ubrousky
20 ks

34⁹⁰ Kč

1,75 Kč za 1 ks

DLUHODOBÁ CENA

od 15.06.2023 34,90 Kč
10.10.2022 39,90 Kč



Rexona
Sexy Bouquet
antiperspirant sprej
150 ml

69⁹⁰ Kč

46,60 Kč za 100 ml

DLUHODOBÁ CENA

od 05.06.2023 69,90 Kč

dm

ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Moje dm-app
dm.cz

KRÁTCE



Přijela Sabi

Do Zoo Praha přicestovala nová samice hrabáče kapského. Téměř šestiletá Sabi utvoří chovný pár s čtrnáctiletým samcem Dracem. Pokud chtějí mít návštěvníci jistotu, že nový pár hrabáčů uvidí, mohou je pozorovat při jejich pravidelném krmení od 10.30 v Africkém domě, kdy si pochutnávají na larvách potměníka moučného. Chov hrabáčů kapských má v zoo dlouhou historii. První dvojice, samice Bojsa a Nebojsa, přišla do zoo už v roce 1979. První odchov se zde zdařil v roce 1989. **MET**

Už je v Praze

První vodíkový autobus Škoda H'City dorazil do Prahy. Nasazení do zkušebního provozu s cestujícími na lince 170 se předpokládá v červenci. Autobus je nízkopodlažní, lokálně bezemisní a měří 12 metrů. Vozidlo je vybaveno PEM palivovými články, ve kterých je reakcí vodíku s kyslíkem ze vzduchu vyráběna elektrická energie pro trakční pohon. Do vzduchu se při reakci uvolňuje vodní pára. **MET**



Zaplavalo si už 200 tisíc lidí

Venkovní bazénový komplex u hotelu Thermal v Karlových Varech navštívilo za rok od jeho rekonstrukce téměř 200 tisíc lidí. Je to zhruba dvojnásobek toho, kolik lidí sem za rok zavítalo před jeho uzavřením. Bazén se saunovým centrem, restaurací a barem se otevřel znovu loni v červnu. Pro další rok plánuje provozovatel komplexu růst návštěvnosti o třicet procent. **ČTK**

FRANJEER

„Kavárna byl dětský sen“

Oldřich Valta se v roce 2017 po deseti letech práce v korporátním světě, bankovníctví, životě v USA a Velké Británii vrátil zpět do Prahy, aby si splnil sen – mít vlastní kavárnu. Ten měl v hlavě už od mládí. Ve svém bydlišti v pražských Holešovicích potkal v malé kavárně Egora, otce myšlenky The Miners, a vzniklo tak přátelství a podnikatelské pouto.

V dubnu 2020 uprostřed koronavirové krize, během největší nejistoty za posledních 10 let, se odvážil udělat pro mnohé nepochopitelný krok a nadobro se rozloučil s korporátním životem a prací v nadnárodní firmě a naplno se věnuje jenom kávě.

Co vás přivedlo ke kávě?

První vzpomínky na ni mám, když mi bylo osm let a naše velká rodina tetiček, strýců, bratranců, babiček, dohromady asi 15 lidí, sedí po obědě okolo stolu a popíjí kávu a šviťoří. Nešlo tedy o samotnou kávu či její chuť, ale o to, že káva spojuje. A stejně jsem to vnímal i později, kdy jsem na



Oldřich Valta

ARCHIV

Vysoké škole ekonomické chodil každý den do kavárny U Nata, kde jsem poznával profesory, studenty a navazoval přátelství. Už tehdy jsem snil o tom, že chci mít jednu kavárnu se silnou komunitou lidí.

Přesto jste na to šel obloukem, přes korporát, konkrétně bankovníctví. Mají tyto dva světy něco společného?

Minimálně mají společné to, že v korporátu pijou lidé kávu. A pak také to, že v každém případě člověk dělá pořádek byznys, takže stejné prin-

cipy platí i ve světě kávy. Pro mě osobně ten přesun byl poměrně postupný, kdy jsem první rok provozu našich kaváren zároveň pořád pracoval v bankovníctví. Každopádně s covidem jsem v korporátu téměř ze dne na den skončil a naskočil naplno do The Miners.

Jak a kde si kávu nejvíce vychutnáte vy?

Poslední dobou si nejvíce užívám kávu na cestách na místech, kde káva standardně není dostupná. Vezmu si s sebou naše dripy, což je namletá výběrová káva v hedvábném sáčku, který stačí zalít horkou vodou. Naposledy jsem si vychutnával šálek kávy na plachetnici v Chorvatsku.

Jací jsou vlastně Češi konzumenty tohoto nápoje?

Tak rozhodně roste poptávka právě po výběrové kávě. Také roste poptávka po rostlinných alternativách ke kravskému mléku.

A která země je velmocí?

V produkci Brazílie. Ve průměrné spotřebě na obyvatele je to Finsko.

Podle čeho vybíráte zrna do svých poboček?

Kávová zrna pečlivě vybíráme od specializovaných importérů výběrové kávy do Evropy, kteří nám neustále posílají nové vzorky kávy na ochutnávku, takže lze to dělat i vzdáleně. Nicméně často se stává, že když vybereme kávu, co se nám líbí, tak zjistíme, že už ji někdo vykoupil před námi. Takže často jezdíme k importérům na několikadenní intenzivní ochutnávky u nich ve skladu a rovnou objednááme. Myslím ale, že již nadchází čas, kdy vyrazíme přímo za farmáři.

Kaváren je mnoho, jak v tomto prostředí uspět?

První jsme otevřeli v roce 2019 a nyní jich máme v Praze sedm. A i když se podniky točí okolo kávy, tak je to především o budování komunity lidí s aktivním lifestylem. Takže jsme již od začátku kladli velký důraz na branding. Strávili jsme přípravou rok a půl, než jsme otevřeli první pobočku na Jiřího z Poděbrad.

Nyní už nepodnikáte jenom u nás, ale i ve Španělsku. Jak se dá z Česka projít na zahraniční trh?

Ano, máme pobočku v Barceloně a plánujeme Madrid a ostatní velká města. Asi nejdůležitější je mít lokálního

člověka s kontakty a znalostí trhu, bez kterého to asi ani nejde. A pak je potřeba velká dávka trpělivosti. Ve Španělsku nikam nikdo nikdy nespěchá.

Proč právě Španělsko?

Je to obrovská země s více než 50 miliony obyvatel a je teprve na začátku cesty objevení výběrové kávy. Poptávka významně převyšuje nabídku, tak jsme si říkali, že tu díru na trhu zaplníme. Plánujeme ve Španělsku 50 až 70 poboček.

Co vás na té „španělské cestě“ nejvíce překvapilo, mile či nemile, ale možná i otrávil, že jste to chtěl vzdát, nebo nakoplo nečekaně?

To, že tam vše strašně dlouho trvá zařadit, už jsem zmiňoval. Ale nejvíce mě asi zklamalo to, když nám úřad sdělil, že nám vydá povolení otevřít kavárnu, a nakonec nám to povolení nevydal. Prý kvůli netransparentnosti podminek, které se bohužel neustále v čase mění. Každopádně jsme projekt předělali na alternativu B a mám tam tak kavárnu, která kromě jiného prodává i kávu, se kterou úřad už problém neměl. Stálo nás to však zpoždění šest měsíců a náklady navíc. Každopádně jsme se z toho ponaučili.

Jaké máte ambice a plány do budoucna?

Už teď jsme v Česku největší síť kaváren s výběrovou kávou. Tento rok jsme nastartovali systém partnerským kaváren, o který je velký zájem. Takže do dvou let chceme být největší v Evropě a v roce 2028 největší na světě, kdy chceme dosáhnout magického milníku 1000 poboček po celém světě.

Často se setkáváme s takovým českým kávovým nešvarem, že dáváme na cappuccino skořici. Je to opravdu specialita Čechů, za kterou by Italové „trestali“?

Popravdě, slyším to poprvé, že je to specialita Čechů. Setkal jsem se s tím spíš v USA. My třeba skořici ve standardní nabídce nemáme. Italové jsou, pravda, trochu přecitlivělí ohledně konzumace kávy. Například se pohoršují, když si dáte cappuccino odpoledne, ať již se skořicí, nebo bez. V Itálii se pije cappuccino jenom ráno či dopoledne. Každopádně pokud to někomu se skořicí chutná, tak nevidím důvod, proč by si ji do cappuccina nemohl dát, ať už si Italové myslí cokoliv.

IVETA BENÁKOVÁ

INZERCE

Noventis®

CESTOVNÍ NEVOLNOST?

KINEDRYL®

Léčivý přípravek k předcházení a léčbě cestovní nevolnosti pro dospělé a děti od 2 let.

více než **50** let na trhu

Lék k vnitřnímu užití. Pečlivě čtěte příbalovou informaci.

- volně prodejný lék
- nástup účinku během 10-15 minut

www.kinedryl.cz

www.noventis.cz



NATIVE

ADVERTORIAL

KRÁTCE

Billy F. Gibbons zahraje s kapelou

Americký zpěvák a kytarista ZZ Top Billy F. Gibbons ukáže v pondělí v pražském O2 universu nejen svůj typický dlouhý vous, ale především to, proč je řazen k nejlepším blues-rockovým kytaristům historie. Vůbec po-

prvé v Česku tento držitel ceny Blues Music Awards vystoupí se sólovou kapelou The BFGs, kterou vedle něj tvoří bubeník John Douglas (Aerosmith) a levoruký kytarista Austin Hanks, který s Gibbonsem již dříve spolupracoval a který se v triu stará o rytmus. Jako předkapela zahraje Flamengo Reunion Session.

Katalog je virtuální

Na pár kliknutí změnit běžná PDF na interaktivní letáky či katalogy, které umožňují jednoduchou správu, rychlé načtení, prokliky přímo do e-shopu i pokročilé analytické nástroje.

Na to se zaměřuje český projekt ecPaper, který právě změnil majitele – koupila ho firma Opportunus, která pracuje s on-line letáky už přes deset let. „S přesunem byznysu do on-line prostředí vidí-

me v tomto nástroji potenciál. Díky našim zkušenostem z oboru známe potřeby obchodníků, a proto jsme přidali nové funkce, z nichž některé jsou unikátní,“ říká k akvizici šéf společnosti Tomáš Varoščák.

Vytvořené katalogy jsou navíc propojitelné i s Google Analytics, díky čemuž nabízí porozumění zákaznickému chování. Chystají se navíc další zlepšování.

Sunshine

Je to 13 let, co na sebe zpěvačka Debby upozornila hitem Touch The Sun. Píseň, jež následně získala cenu Anděl v kategorii nejlepší skladba roku, okupovala nadlouho český éter. Debby se aktuálně hlásí s další letní písní, příznačně nazvanou Sunshine, za kterou stojí stejná autorská a producentská dvojice, jako tomu bylo u Touch The Sun, Peter Grausa a Marián Kachút.



LUCÁŠ DVOŘÁK

Češi i Slováci by uvítali více času pro sebe, přesčas má každý druhý

Vymanit se z kolotoče pracovních povinností není zrovna jednoduché.

Podstatná část Čechů i Slováků žijících ve městech pracuje pravidelně přesčas. Ve všední dny je zaneprázdněna dokonce natolik, že je pro ně prakticky nemožné najít si chvíli pro sebe. Většinu lidí by přitom stačilo, kdyby čistě podle svého přání mohli strávit jen hodinu až dvě denně. Ukázal to průzkum společnosti Coca-Cola pro značku Kinley, která prostřednictvím své aktuální kampaně a motta Je čas myslet na sebe vybízí zákazníky k tomu, aby si občas dovolili jednoduše vypnout.

Běžný pracovní den končí pro většinu městských obyvatel Česka a Slovenska nejpozději okolo 17. hodiny. Chvilku pro sebe si ve všední dny dokáže přesto pravidelně dopřát jen 31 procent Čechů a 24 procent Slováků. Často jsou na vině přesčasy, se kte-



Udělejte si chvíli pro sebe a vyzkustejte nové příchutě Kinley.

COCA-COLA

rými se pravidelně potýká více než polovina populace v produktivním věku. Volný čas však mizí také při dojíždění do místa bydliště, nákupu, domácích pracích, péči o děti či při venčení zvířat.

Na pobyt v přírodě, setkávání s přáteli, sport, čtení či aktivity s rodinou, u kterých se lidé po práci odraeagují nejlépe, tak v řadě případů ve všední dny už nezbyvá prostor. Průzkum společnosti Coca-Cola pro značku Kinley ukázal, že bezmála 30 pro-

cent Čechů, a dokonce 40 procent Slováků, má volný čas pro sebe nanejvýš jedenkrát týdně nebo vůbec. Většinu lidí by přitom úplně stačilo strávit čistě podle svého přání jen hodinu až dvě denně, pětina populace se spokojí dokonce pouze s půlhodinou.

„Rovnováha mezi prací, časem pro sebe a časem pro partnerství a přátele je důležitější, než si umíme představit. Při dlouhodobé nerovnováze se mohou objevovat poruchy nálady, potíže se spán-

kem, úzkosti až panické ataky, v krajním případě může dojít k vyhoření v pracovním i osobním životě, které zasáhne nejen dotyčného, ale i jeho okolí. Je to fáze, ze které se velmi obtížně vrací zpátky,“ komentuje výsledky průzkumu psycholožka Martina Viewegová.

S množstvím svého volného času ve všedních dnech je bez výhrad spokojena jen čtvrtina Čechů a Slováků. Na opačném pólu žebříčku – tedy ve skupině lidí, kteří se

trápí tím, že jim čas vůbec nezbyvá – je zhruba každý osmý člověk. Když už si lidé chvíli pro sebe v týdnu skutečně udělají, tráví podle průzkumu nejraději volný čas v pohodlí svého domova, následuje prostředí příjemných restaurací, barů či kaváren a venkovní plochy, jako jsou například parky.

„Prostřednictvím aktuální kampaně k relaunchu portfolia Kinley Tonic se snažíme vyzvat všechny Čechy a Slováky, aby si každý den našli chvíli pro sebe. Je osvěžující po práci vypnout, zajít si s přáteli do baru nebo restaurace a vychutnat si dobré jídlo a pití,“ říká Zuzana Staňková, manažerka značky Kinley ve společnosti Coca-Cola pro Česko, Slovensko a Maďarsko.

Mezi preferovanými aktivitami pak vede pobyt v přírodě, čas strávený s partnerem či rodinou, sledování filmů a seriálů nebo setkávání s přáteli. Jen málo lidí si naopak chvíli pro sebe spojuje s nakupováním, uměleckou činností či návštěvou kosmetického salonu.

PLAY

Led

Některé dny už je trochu tepleji, někdy i dost horko. Ochladzuje nás bazén, rybník, moře, studená sprcha, klimatizace, stín lesa. Z gastronomického hlediska to ale vůbec neznamená, že byste si měli najednou všechno nehorázně ledovat! Nenamítám nic proti tradičním pokrmům z jižních zemí – studené okurkové polévky s jogurtem, saláty s limetkami, které nám otevírají póry, studené kuřecí plátky v bylinkách, lehké syrové ryby ceviche marinované v citronové šťávě. To ano, ale nápoje přecpané kostkami ledu, byť jsou to vynikající koktejly

”Pozor na sedmý schod! Když je pivo přechlazené, není to dobře pro náš žaludek.

nebo i nealko – tak ty jsou v horku samozřejmě na první doušek ohromně osvěžující, ale současně pro naše rozehřáté tělo dost zatěžující. Třeba pivo, když není pořádně studené, tak správněmu pivaři nechutná! Ale pozor na sedmý schod! Když je totiž pivo přechlazené, není to dobře pro náš žaludek a navíc, pokud je podáváno v teplotě pod tři

stupně Celsia, tak si ani moc neužijeme jeho chuť. Limonádě s ledem dejte šanci, aby se trochu ustálila na okolní teplotě, a nelijte ji do sebe ledovou. Ve whisky či martini se led pomalu rozpouští a uvolňuje úžasná aromata, ale moc ledu je vždy špatně pro naše chuťové pohárky i pro tělo v jakémkoli nápoji. Náš žaludek totiž musí pracovat na plné obrátky, aby dostal tu ledovou smršť do nějaké přijatelné teploty, které mu pak dovolí pustit tekutinu dál do našeho těla! Sice se trochu osvěžíme, ale současně tělo spotřebuje spoustu energie. A tak – všeho s mírou.

PAVEL MAURER
MILOVNÍK JÍDLA



@mojemetro



SOR NB 12 je model městského nízkopodlažního autobusu, který je v současnosti pro pražskou MHD typický. Takzvaná sorka je zase slangový výraz pro omluvu. Vznikl z anglického „sorry“. Příklad: „Kamaráde, sorka, nestíhal jsem.“ Co se stane, když tyto dvě nesouvisící věci spojíme? To nám výše předvádí čtenář Šimon Franc.

#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!

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

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

ŘEŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: SUPERMARKETY

LUŠTĚNKA

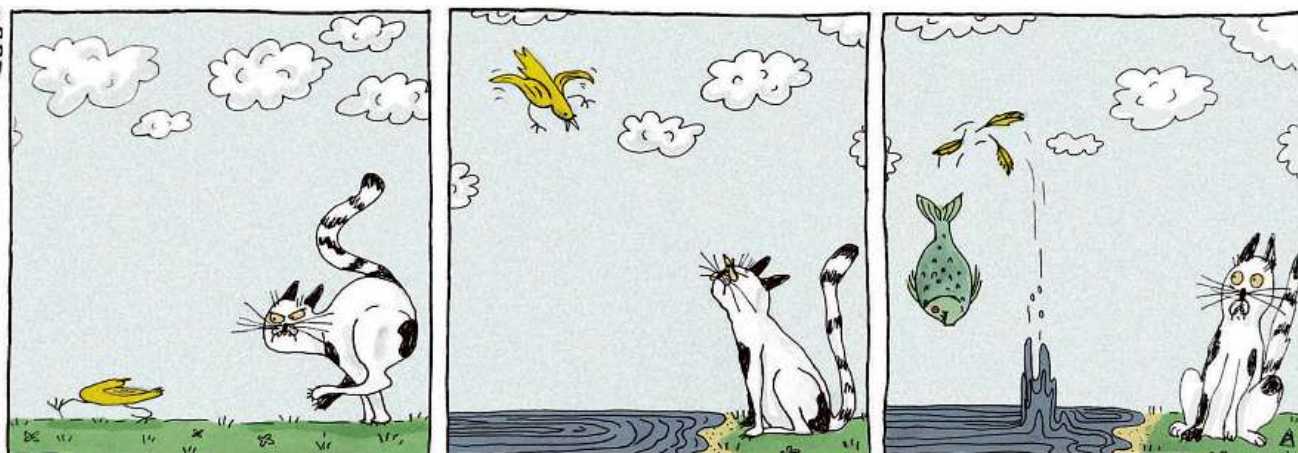
- vystoupání
- synova dcera
- vyčistit práním
- vše
- plavci na vorech
- vystrídání
- oddavky (řidč.)
- způsobený virem
- vykřiknutí (j. č.)
- vlétnout
- pražská řeka
- nasypat dovnitř

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V

F POHODĚ
:-)

Úlet

A. Židkova



SUDOKU

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

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

„Tetování miluji.
Dceři říkáme
Omalovánka.“

RADIM SMITH
Facebook



POČASÍ

DNES	ZÍTRA	PÁTEK	SOBOTA
28/32 °C	29/33 °C	23/27 °C	21/25 °C

Teplotní rekordy: ↓ 6,3 °C (1915) ↑ 35,6 °C (2000) Bio: ❤️ ❤️ ❤️



NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?
Napište bublinu a reagujte na
sloupek na: [www.facebook.com/
denikmetro](http://www.facebook.com/denikmetro)

FOTO: 2x AP

ČT1



20.10 Dobrodružství kriminalistiky (8/26)
Tým. Krimiseriál (ČR/N/Fr., 1989). Hrají: J. Ornest, D. Kolářová, J. Adamira, P. Svoboda

21.05 Vraždy v kruhu (8)
Vražda s odpuštěním. Krimiseriál (ČR, 2015)

22.19 Výsledky losování Šťastných 10

22.20 Jak si nepodělat život
Beze stopy. Seriál (ČR, 2019)

23.35 Muži v offsidu
Komedie (ČR, 1931). Hrají: H. Haas, J. Plachta, E. Fiala

ČT2



20.00 Modrá krev
Czerninové. Dokumentární cyklus o české šlechtě (2017)

21.00 Mistři starých řemesel (6/8)
Zlato a stříbro

21.30 Naděje až do konce
Časosběrný dokument je strhujícím příběhem plným humoru, lásky a odvahy užívat si života

23.00 Slečna Marplová VI
Greenshawova Kratochvíle. Krimiseriál (VB, 2013)

00.30 Vražedné šifry II
Neprocleny tovar – část 2

NOVA



20.20 Výměna manželek XV
Úspěšná reality show, ve které si dvě ženy vymění domácnost na dobu deseti dní, které stráví pod dohledem nového chotě, nových dětí a hlavně kamery!

21.35 Malé lásky II
Kristýna a Tonda vyrůstali bez rodičů v dětském domově a jsou rozhodnutí dát svým dětem to, co jim nejvíc chybělo – lásku...

22.40 Námořní vyšetřovací služba XIX (3)
Cesta nikam. Krimiseriál (USA, 2021-2022)

23.40 Mentalista III (4, 5)

PRIMA



20.15 Vinaři (1)
Narozeniny. Komedijní seriál (ČR, 2014). Proslulý křetický vinař Bedřich Pavlíček slaví 65. narozeniny. Hrají: V. Postránecký, J. Smutná, T. Kostková, M. Táborský

21.35 Show Jana Krause
Jan Kraus, jak ho znáte, v úspěšné show! Aktuální hosté, témata bez cenzury a ta nejlepší late night show

22.40 Show Jana Krause

23.50 Ano, šéfe!

01.05 Policie v akci

ÓČKO



20.00 O Black List
To nejlepší z naší rapové stanice O BLACK

20.50 O BLACK TALK: Renné Dang
Další z řady našich rozhovorů s předními jmény české a slovenské rapové scény

21.00 Óčko hity

22.00 Naked Attraction
Seznamka na tělo

22.30 Single Lady II (8/10)
Zešlení. Seriál (ČR, 2017)

22.45 Óčko flirt

Přetěžká skupina

Mistrovství Evropy fotbalistů do 21 let v Gruzii a Rumunsku dnes startuje.

Na závěrečném turnaji podruhé za sebou nechybí český tým. Svěřenci trenéra Jana Suchopárka se v silné skupině C v Gruzii utkají s dvěma největšími favority na zlato Anglií a obhájcem titulu Německem a nevyzpytatelným Izraelem, i tak se pokusí zabořit o postup. Šampionát bude zároveň kvalifikací na olympijské hry v příštím roce.

Mistrovství Evropy se podruhé za sebou zúčastní 16 týmů, které jsou rozdělené do čtyř čtyřlenných skupin. Vždy první dva celky postoupí do čtvrtfinále, finále se odehraje 8. července v gruzínském Batumi.

Historicky nejúspěšnějšími zeměmi Eura jsou Itálie a Španělsko s pěti zlaty. Češi věří, že mohou zamíchat postupovými kartami, i když podle bookmakerů patří mezi outsidersy turnaje.

„Věřím, že jsme připraveni na to, odehrát vynikající utkání. Čekají nás špičkové týmy, které se řadí mezi favority turnaje, a nezapomněl bych rozhodně na Izrael. Ale pokud nám bude přát štěstí, můžeme postoupit,“ uvedl Suchopárek, kterému vypadli kvůli zranění brankáři Matěj Kovář a Antonín Kinský.

Češi odehrají celou skupinu v Gruzii – první dva duely v Batumi a třetí zápas v Kutaisi. Zítra vstoupí do šampionátu proti Anglii, s níž si zopakují souboje z kvalifikace. Ve druhém duelu skupiny zkusí v neděli český tým zaskočit obhájce trofeje Němce. Závěrečným soupeřem bude příští středu Izrael. **ČTK**



Koubek chce ještě posily

Staronový trenér plzeňských fotbalistů Miroslav Koubek (na snímku) na začátku letní přípravy nepovažuje kádr Viktorie pro novou sezonu za uzavřený, rád by posilu do obrany a zálohy. Jedinou novou tvář na startu přípravy je čtyřiatřicetiletý záložník Ibrahim Traoré, jenž by do Plzně měl zamířit z pražské Slavie. **ČTK**

KRÁTCE

O kouči za týden

O osudu trenéra hokejové reprezentace Kariho Jalone na by se mělo rozhodnout příští týden ve čtvrtek, kdy se uskuteční další jednání výkonného výboru. Na Twitteru to oznámil prezident Českého svazu ledního hokeje Alois Hadamczik. Výkonný výbor tvoří jedenáct členů. Řeší se, jestli bude Jalonen trénovat Čechy na domácím MS příští rok.

Už je vyléčená

Česká tenisová legenda Martina Navrátilová úspěšně zvládla boj s rakovinou. Šestašedesátiletá pražská rodačka, jež minulý týden převzala stříbrnou medaili předsedy Senátu, oznámila dobrou zprávu po sérii vyšetření v New Yorku. Lékaři jí loni v diagnostikovali rakovinu hrtnu a vrátilo se jí nádorové onemocnění prsu, s nímž se léčila již dříve.

Odmítl lákadlo

Bývalý anglický fotbalový reprezentant Steven Gerrard odmítl možnost trénovat v Saúdské Arábii. Třiačtyřicetiletý kouč, jenž je od říjnového propuštění z Aston Villy bez angažmá, měl lukrativní nabídku z klubu Ittífák. Nakonec se ale rozhodl, že ji nepřijme. Gerrard dříve trénoval také skotský tým Glasgow Rangers.

Za téměř miliardu

Fotbalisty Chelsea posílí Christopher Nkunku z Lipska, média odhadují odstupné na 60 milionů eur (zhruba 1,43 miliardy korun). Francouzský záložník podepíše v novém působišti smlouvu na šest let s platností od 1. července. Klub Premier League o tom informoval na webu, aniž by zveřejnil finanční podrobnosti, stejně tak Lipsko. **ČTK**

V San Diegu

Dnes začne v americkém San Diegu mistrovství světa mužů ve fieldlakování zahajovacím zápasem mezi USA a Kanadou. Mezi třiceti účastníky jsou také Češi. Svěřenci trenéra Briana Witmera hrají ve skupině C, kde se postupně střetnou s Portorikem, Švédskem, Filipínami a Izraelem. Finále bude na programu 1. července. **MET**

15 Češek

S čerstvou vítězkou German Masters Kristýnou Napoleovou (na snímku vlevo) se uskuteční na konci týdne v Berouně golfový Tipsport Czech Ladies Open. Do pátého ročníku turnaje série Ladies European Tour (LET) zasáhne patnáct Češek, nechybí ani úřadující šampionka Jana Melichová (vpravo) nebo loni druhá Klára Davidson Spilková. Hrát se bude od 23. do 25. června, pořadatelé na tiskové konferenci také oznámili zvýšenou dotaci 300 tisíc eur (přes sedm milionů korun). **ČTK**



Startují Evropské hry se 248 Čechy

V Krakově a dalších polských městech dnes začíná třetí ročník Evropských her. Po Baku 2015 a Minsku 2019 se tato multisportovní akce tentokrát uskuteční blízko Česka. I díky tomu na ni pojedí rekordní výprava, v nominaci je 248 českých sportovců. O medaile se bude dvanáct dní bojovat v devětadvaceti sportech, české barvy budou k vidění jen v plážové házené a breakingu.

Před osmi lety přivezli Češi sedm medailí, před čtyřmi lety jich získali třináct. Před

aktuálním ročníkem Evropských her byl šéf výpravy Martin Doktor v odhadech obzřetný. Naděje viděl například v rychlostní kanoistice i vodním slalomu, stělbě, moderním pětiboji nebo horských kolech a freestyle BMX. Poprvé budou na Evropských hrách elitní atleti. V Chorzówě se uskuteční tři divize ME družstev.

Vlajkonoši české výpravy při zahájení Evropských her budou mistry Evropy ve freestyle BMX Iveta Mículyčová a lezec Jan Kríž. **ČTK**