



ILLUMINATION UVÁDÍ

JÁ PADOUCH 4

V kinech od 4. července

metro **Test ve slovinských horách**

Nový Ford Explorer je už jen elektrický. Pohodlné SUV jsme vyzkoušeli ve Slovinsku. Nadchl nás prostor, dojezd a také tajná schránka!

STRANA 16



„Vesmír? Let v gripenu je fyzicky náročnější“

Rozhovor s **Alešem Svobodou**, kterého chce Česko vyslat do vesmíru jako svého **prvního astronauta**. Vláda věří, že se miliardová investice **mnohonásobně** vrátí.

STRANA 8

Euro je fuč. Češi podleli Turecku a končí

Pro český tým šlo o zápas roku. Buď, anebo. I vinou četných diskusí, velkého množství soubojů i častého polehávání se ale nehrál pěkný fotbal. Spíš upracovaný a plný ztrát a chyb na obou stranách. I přesto ale Češi hráli srdnatě. Jenže nestačilo to. Končíme na mistrovství Evropy už po základní skupině. Ve svém třetím utkání podleli Češi Turecku 1:2 a s jedním bodem obsadili poslední čtvrtou příčku. Od 20. minuty museli hrát v deseti bez vyloučeného Antonína Baráka. Fotbalisté Gruzie na Euru včera překvapivě porazili 2:0 už jisté vítěze „české“ skupiny F Portugalce a při premiérové účasti slaví postup do osmifinále. Program vyřazovací části začne v sobotu v 18.00 zápasem italských obhájců trofeje se Švýcarskem v Berlíně.

HOP



SINA SCHILD/DT/DPA

INZERCE



INZERCE



**RYCHLE
A NEMOŽNĚ**

ČESKÝ DABING

PAŘÍŽ. ABŮ DHABÍ. MEXIKO Film TAREKA BOUDALI

V KINECH OD 27. ČERVNA 2024

TOTALFILM NAFILMU.CZ IMAX

PRAHA

0 slet je velký zájem

Program je nachystaný také v ulicích metropole.

Lístky na hromadná vystoupení cvičenců ze Sokola, která se uskuteční 4. a 5. července ve Fortuna Areně v Edenu, jsou téměř vyprodané. Na páteční odpolední vystoupení už vstupenky nejsou, poslední zbývají na čtvrteční večer. Včera to uvedli organizátoři 17. všesokolského sletu. Akci, které se zúčastní tisíce cvičenců, zahájí 30. června vystoupení amatérského sokolského divadelního souboru v Národním divadle, kde sokolové odehrají pohádkovou Lucernu Aloise Jiráska. Program doplní i gala sportovní představení v O2 areně nebo několik koncertů a výstav.

Hosté ze zahraničí

Do Prahy přijede téměř 20 tisíc účastníků, z toho více než 1500 ze zahraničí. „Slet je neopakovatelný zážitek, který je úžasný ze všech úhlů pohle-



Prahou před pár dny projela tramvaj plná sokolů. Předvedli ukázky skladeb a na některých zastávkách cvičili s cestujícími. 2x ČOS

du. Věřím, že ten letošní bude patřit k nejlepším v historii,“ řekl starosta České obce sokolské Martin Chlumský. „Máme vyprodaný sta-

dion, to ukazuje velký zájem veřejnosti,“ dodal.

Hromadné sklady cvičenců se na stadionu v Edenu uskuteční potřeť. Podle před-

sedí sletového týmu Petra Svobody bude v jednu chvíli na cvičební ploše až 1800 sokolů. Diváci se mohou těšit i na trojpatrové pyramidy z cvičenců, sklady všech věkových kategorií, ale také na vystoupení Lucie Bílé či Jiřího Korna. Součástí představení jsou také prvky nového cirkusu nebo ohňová show.

Speciální pivo

Slet zahájí tradiční průvod centrem Prahy 30. června, mše v katedrále svatého Víta a divadelní program v Národním divadle. V úterý 2. července se v O2 areně uskuteční přehlídka výkonnostního sokolského sportu Sokol Gala. Tu má na starosti jako režisér Daniel Komarov z Cirkusu La Putyka. V ulicích Prahy se po celý týden budou konat vystoupení a další doprovodné akce včetně koncertů a výstav. Část programu se koná také v sídle České obce sokolské v Tyršově domě, kde se uskuteční workshopy a přednášky a bude se tu točit speciální sletové pivo. ČTK

INZERCE

Znovu otevíráme

Navštivte naši prodejnu dm Dobronická 504 Praha 4

a získejte 20%* slevu na celý nákup.

OD 27.06.
DO 30.06.2024

-20%*
NA CELÝ NÁKUP

PEVNÁ TAŠKA
K NÁKUPU**
ZDARMA

* Sleva 20 % na celý nákup platí pouze v dm Dobronická 504, Praha 4 - Kunratice a bude automaticky odečtena na pokladně. Slevu lze kombinovat s produktovými kupony i eKupony a s 1 aktivitou na celý nákup. V případě uplatnění kuponu či eKuponu 10x více bodů na celý nákup se násobné body počítají až z částky po uplatnění 20% slevy, tzn. z částky k zaplacení. Sleva se nevztahuje na nákup dárkových a předplacených karet, vratné obaly, na počáteční kojeneckou mléčnou výživu dle zákona č. 40/1995 Sb., O regulaci reklamy, a na potraviny pro zvláštní lékařské účely dle nařízení Komise v přenesené pravomoci (EU) č. 2016/128.

** Množství je kusově omezené.



ŘEČ ČÍSEL A KAUZA

Rozpočet sletu bude asi 160 milionů korun, Sokol získal na slet dotaci 80 milionů korun od Národní sportovní agentury a podpořilo ho také hlavní město Praha dotací šest milionů korun. Podle organizátorů slet více peněz do státního rozpočtu přinese, podle jejich odhadu 170 milionů korun na daních.

- Někteří zástupci žup dříve uvedli, že se bojí poškození dobrého jména Sokola v souvislosti s mnohamilionovým podvodem v organizaci. Podle policie se ho dopustila někdejší asistentka bývalé starostky Hany Moučkové. Moučková v březnu rezignovala. Mnohamilionový podvod, který Sokol od začátku letošního roku řeší, financování sletu ani jeho konání neohro-

zil, uvedla dříve organizace. V současné době se dělá v organizaci audit, výsledky by měly být v září, sdělil už dříve starosta České obce sokolské Martin Chlumský. ČTK



Eden ozdobily sokolské motivy.

KRÁTCE

Nebyli na adrese

Pražští policisté letos nenalezli na nahlášených adresách skoro 1500 cizinců s takzvanou dočasnou ochranou. Když cizinci nejsou na úřadům oznámeném místě, ztrácejí nárok na dávky. Policisté v Praze také odhalili stovky padělaných dokladů o zajištění ubytování. Dočasná ochrana umožňuje lidem, kteří uprchli z Ukrajiny před ruskou invazí, přístup k veřejnému zdravotnímu pojištění, vzdělání či na pracovní trh v Česku. V Praze bylo podle údajů minister-

stva vnitra ke konci letošního března asi 88 tisíc lidí s dočasnou ochranou.

Koleje na Václaváku

Dopravní podnik, zástupci města či stavebníků slavnostně zahájili včera stavbu tramvajové tratě na Václavském náměstí. Samotné práce začnou v sobotu 29. června a potrvají tři roky. Současně s tím podnik opraví koleje ve Vodičkově a Jindřišské ulici, kde tramvaje nepojedou celé léto a vrátí se tam na konci září. ČTK

Filmy z Varů opět míří do kin

Nestíháte 58. ročník Mezinárodního filmového festivalu Karlovy Vary nebo si zoufáte, jakou z překrývajících se projekcí si z nabitého programu vybrat? S klidnou hlavou můžete dorazit do vybraných Aerokin, kde na festival navazují oficiální ozvěny Šary Vary. Letos proběhnou od 8. do 14. července v pražských kinech Aero, Světozor a Přítomnost. **MET**

TĚŠTE SE

Program přehlídky Šary Vary nabídne jak divácky úspěšné a oceněné festivalové tituly, tak ty méně nápadné, které by přesto neměly uniknout pozornosti. Na výběr bude z široké nabídky českých i zahraničních snímků, některé doplní diskové s tvůrci.

- Mezi největší zahraniční trhák Ozvěn patří zahajovací film festivalu, westernovka Vigga Mortensena Až na konec světa, kde herec a režisér září společně s Vicky Krieps.
- Ženskou sílu na Šary Vary vnese v Cannes oceněná hollywoodská satira Coralie Fargeat Substance s ikonami Demi Moore a Margaret Qualley. Femininní bojovnost nechýbí ani v křehkých Záblescích naděje indické režisérky Payal Kapadhi, která si z Cannes za snímek odnesla rovnou Velkou cenu.
- Ve střelném prachem vysvalené romanci Ztracená krvavá láska režisérky Rose Glass zase oslní Kristen Stewart.
- Známé tváře nebudou chybět ani v historicko-futuristické novince Šelma s francouzskou herečkou Léou Seydoux.
- Z českých filmů se můžete těšit například na Vlny, již třetí snímek režiséra Jiřího Mádla. Příběh nenápadného hrdiny na pozadí zásadní historické události oplývá hvězdným obsazením i svěží režii. Do čistě rodinného kruhu zas zavede zabíjačkový Mord Adama Martince.

- České dokumenty se letos zaměří na umělecký život. Například zpověď fotografky Libuše Jarcovjácové, uveden bude energický dokument Marka Najbrta o kulturní české kapele – Tata Bojs. **MET**

Sklo hraje se světelnou show

V sobotu se v žižkovském Paláci Akropolis uskuteční výjimečný koncert Bohemian Cristal Instrument. Večer zároveň proběhne i český křest nového singlu New Nature. Za hudebním projektem stojí

Lenka Morávková, která žije v současné době v Los Angeles, kde jí bylo uděleno vízum pro výjimečné umělce. Centrem projektu je unikátní socha z českého skla. Vystoupí zde za doprovodu generativních laserů Alberta Novella

a.k.a. JESTERN, kdy vybrané parametry živé hry na nástroj budou přímo překládány do laserových impulzů.

Akce se uskuteční na závěr společné čtyřdenní

umělecké rezidence Lenky Morávkové a Alberta Novella. Výsledek této spolupráce bude představen a rozvíjen během nadcházející podzimní tour v Evropě a ve Spojených státech. **MET**

INZERCE

NEPORAZITELNÉ

53.50 **-34%**
34⁹⁰

Losos čerstvý - filet s kůží
chlazený, balený, cena za 100 g



BĚŽNÁ CENA 233,-
96⁹⁰



Tchibo Gold Selection
instantní káva, 180-200 g,
100 g od 48,45 Kč
▼ 96,90 Kč

Pizza Ristorante
216-355 g, 100 g od 15,47 Kč
bez Aplikace / od 14,06 Kč
Aplikace
▼ 54,90 Kč



BĚŽNÁ CENA 87.60
49⁹⁰

BEZ APLIKACE 54⁹⁰



Kuřecí prsní řízeky
chlazené, 1 kg

223,- -50%
109⁹⁰



CHOV | PORÁŽKA | BALENO

79.90 **-43%**
44⁹⁰

Rajčata na větvičce Strabena
250 g, 100 g = 17,96 Kč



*** Nejnižší cena za posledních 30 dní u nás.

NEPORAZITELNÉ - produkty, jejichž cena byla nejnižší ve srovnání s cenou uvedenou v letáčích vybraných obchodních řetězců ke dni tisku letáku 19. 6. 2024. Nelze garantovat, že cena produktů označených jako **NEPORAZITELNÉ** zůstane nejnižší po celou dobu platnosti letáku. Více na www.albert.cz/neporazitelne. Ceny platí v prodejnách supermarket Albert od 26. 6. do 2. 7. 2024 nebo do vyprodání zásob v jednotlivých prodejnách. Seznam všech prodejen na www.albert.cz.



NEWS

ZPRÁVY Z OKRESŮ NA METRO.CZ – VYFOŤTE QR KÓD

Menstruační chudoba nutí ženy určovat priority

Výrobky pro ženy jsou obecně dražší než výrobky pro muže.

I přestože to některé ani nenapadne, hlavně muže ne, existují ženy, pro něž menstruace znamená zásah do měsíčního rozpočtu a stresování tím, jestli si zakoupí vložky, nebo něco k jídlu. Takzvaná menstruační chudoba je podle nového výzkumu psychologičky Manuely Haug mezi mladými ženami vnímaná jako problém.

Pomůcky zdarma?

Haug oslovila 1102 respondentek, z nichž 30 procent uvádí, že jim zbývá méně než dva tisíce korun měsíčně po uhrazení nezbytných výdajů, jako jsou nájem, potraviny, doprava a podobně. Téměř 37 procent si každý měsíc dělá starosti, jak finančně vyjdou.

I nákup hygienických a menstruačních pomůcek tak může představovat důležitou položku v jejich rozpočtu. „Jako finanční zátěž to označilo téměř 40 procent mladých žen. Další čtyřicet procent si kvůli finanční úspoře kupuje menstruační potřeby nižší kvality. Čtvrtina také přiznává, že aby ušetřila, nosí menstruační po-



Menstruace je ve společnosti stále často stigma. PROFIMEDIA

můcky děle, než by měla,“ říká pro Metro Haug. Pomáhat by měly začít také samotné instituce. Ženy ze zmíněného průzkumu by například ocenily pomůcky zdarma dostupné ve veřejných institucích, čtvrtina z nich také uvádí, že ve škole nemají přístup k záchodům, kde je dostatek soukromí, aby si pomůcky vyměnily nebo třeba omyly menstruační kalíšek. „Čísla ukazují, že by se měly nejen vysoké školy zamyslet nad tím, co dělají pro to, aby minimalizovaly překážky pro menstrující osoby, a jak zohledňovat jejich potřeby,“ dodává Manuela Haug.

Mimo jiné, už v roce 2021 upozornil projekt Neviditelní, že 12 tisíc studentů vysokých škol v Česku je ohroženo chudobou. Podle jiného vý-

DEN MIMO

Výzkum z Nizozemska naznačuje, že vliv menstruačního cyklu na životy žen se všeobecně podceňuje.

- Kvůli silným menstruačním bolestem ženy přicházejí až o devět dnů v práci či ve škole za rok.
- V průměru přijdou ženy kvůli menstruaci o 1,3 pracovního dne měsíčně. **TES**

síc jednorázových hygienických pomůcek. „U kalíšků se jedná pouze o pár kusů, v průměru asi osm za celou dobu nutnosti používání menstruačních pomůcek. Kromě toho, že se díky kalíšku extrémně minimalizuje odpad, velmi se minimalizují i náklady. Pokud budeme počítat 10 korun na jeden kus jednorázových pomůcek a porovnáme je s kalíšky, dostaneme se na částky 140 tisíc korun versus 7120 korun,“ upozorňuje Marešová.

Fenomén pink tax

Ze studie newyorské organizace pro ochranu práv pracovníků a spotřebitelů The New York City Department of Consumer and Worker Protection (DCWP) vyplynulo, že výrobky označené jako „pro ženy“ jsou obecně dražší než výrobky označené jako „pro muže“ – a to bez smysluplného důvodu. Tomuto jevu se už od začátku 90. let často říká růžová daň neboli pink tax. Česká 21procentní sazba patří k nejvyšším v rámci Evropské unie. V okolních státech mají kromě Maďarska nižší zdanění na menstruační pomůcky. V Polsku je to pět procent, v Německu sedm procent, na Slovensku 10 procent a ve Velké Británii je to dokonce absolutně bez DPH. Dokonce i ve Vietnamu mají 5 procent a v Číně 13 procent. **TEREZA ŠÍMURDOVÁ**

zkumu z roku 2018 byla chudobou ohrožena více než pětina mladých lidí v Česku, přičemž více jsou ohroženy ženy než muži. Kromě zmíněných studentek se menstruační chudoba týká také matek samoživitelek. Proto se před lety novinářka Nora Fridrichová rozhodla založit charitativní organizaci Šatník, která pomáhá rodinám samoživitelů. „Menstruační pomůcky vydáváme pravidelně. Balíček vložek ale ženám mnohdy vystačí pouze na tři dny. A to je málo,“ konstatuje Fridrichová.

Šokující srovnání nákladů

Podle Anny Marešové, designérky a majitelky společnosti s menstruačními kalíšky Whoop-de-doo, žena za svůj život spotřebuje zhruba 14 ti-

ROKY KLIDU

5

Menstruační kalíšek vydrží pět let. Za tu dobu nahradí 1750 hygienických pomůcek. **TES**

INZERCE

VÝSTAVA STANŮ

31. 5. – 25. 8. 2024



Vstup a parkování
ZDARMA



PVA EXPO
Praha Letňany



Máme i boty,
batohy a oblečení



Zkoušení
povoleno

4camping

Auta začas pošumí po lučinách

Berou půdu a ticho. Kolem dálnic se to ale bude měnit.

Města na to přišla už před lety. Že nemohou každé tři měsíce vysekat trávníky až na hlinu, protože se pak práší, ulice a parky vysychají a ze zastavěné aglomerace se stává teplotní výheň. Proto jsme si už zvykli, že ve vysečených plochách jsou větší či menší ostrovy dlouhé trávy. Udržují vlhkost, jsou domovem hmyzu nebo motýlů. Teď nastala doba, že na motýly a za makrofotografiemi opylujících včel možná budeme vyrážet i do blízkosti českých dálnic.

Po „Via Slovakia“ přichází „Via Czechia“

Poprvé si to ve velkém, a to v úseku téměř padesáti kilometrů, užijeme kolem nově budované dálnice D4 směrem do jižních Čech. Projekt osetí ploch kolem dálnice přirozenou směsí místních bylin a rostlin odstartovali již



Napoprvé to stavbaři vyzkoušeli na Slovensku, teď by se měl zazelenat divokými loukami i téměř padesátikilometrový úsek dálnice směrem do jižních Čech.

VIA SALIS

časné zjara jihočestí skauti, kteří si semena pro sadbu vlastnoručně nasbírali na okolních loukách.

„Semena pro výsadbu nasbírali v loňském roce při svých výpravách krajinou v okolí Písku či Příbrami ve spolupráci s jihočeskou Agenturou ochrany přírody a krajiny, která přispěla radami, kdy, kde sbírat a jaké rost-

liny jsou nejvhodnější,“ vysvětluje Daniela Pedret zastupující společnost Via Salis, která úsek uvedenou dálnici staví.

Výsev divokých luk podél dálnice D4 navazuje na iniciativu, kterou před třemi lety úspěšně zahájil sesterský PPP projekt Via Salis na Slovensku. Osetí ploch kolem dálnice R1 Via Pribina prokázalo jednoznačný pozitivní efekt

pro místní faunu a flóru. V Česku teď vytvoří osetý úsek souvislý koridor divokých luk v převážně monokulturní zemědělské krajině.

Další soutěžní med? Ten dálniční nemusí být snem

Mnoho velkých společností v Česku se pustilo do firemního včelaření a chlubí se vlastním medem. Například Letiš-

tě Praha praktikuje výstavbu úlů a medování již několik let a může se pochlubit i soutěžními oceněními. Možná se do nějaké soutěže přihlásí i včelari dálničního typu.

Travnaté svahy podél děčtyřky se nebudou stříkat pesticidy a udržovat se budou pouze sečením. Šetrná údržba by měla poskytnout optimální podmínky pro růst světlomilných bylin s pestrobarevnými květy produkujícími nektar. A takové porosty jsou pak ideálním prostředím pro včely, čmeláky nebo motýly. Výsev divokých luk v nejtěsnějším sousedství autostrád je jen jednou z částí ambiciózní environmentální strategie pro dálnici D4. Pokud jde o ochranu biologické rozmanitosti, plán zahrnuje také instalaci včelích úlů a hmyzích hotelů. K ochraně volně žijící zvěře v okolí dálnice potom poslouží budování přechodů. Spolu s propustky pod dálnicí bude po zprovoznění celé dálnice na konci roku 2024 takových přechodů a podchodů pro zvířata celkem dvacet. **PAVEL HRABICA**

Místo sekaček řadí stračeny „z Uher“

Často žehráme na zásahy člověka do krajiny. Jsou ale případy a místa, kde naopak lidská intervence přírodě prospěje. Dokládají to i postřehy ornitologů.

Rychlost, jakou se v ptačím parku Kosteliska na Hodonínsku obnovuje příroda, překvapila i ornitology, kteří park spravují. Desetihektarová část ptačího parku u Dubňan byla původně neprostupná a zarostlá invazním zlatobýlem, nyní je pestrá, různorodá a hostí mnoho druhů živočichů a rostlin včetně těch vzácných.

Jihomoravská pobočka České společnosti ornitologické (ČSO) v ptačím parku díky tříletému projektu z norských fondů nastartovala obnovu původních nivních biotopů pomocí tradičních metod, jako je pastva. Ta je zároveň nejefektivnějším a trvale udržitelným nástrojem péče o toto území.

Ještě v roce 2020 byl na Kosteliskách v místech, kde se teď nachází pestré pastviny, souvislý neprostupný porost invazního zlatobýlu obrovského. „Během tří let se péčí a obnovou podařilo území otevřít, rozčlenit a prosvětlit. Zásahu na tom má také šest krav uherského stepního sko-

tu, které spásají zlatobýl po celou dobu vegetace, od malých rostlin až po plně kvetoucí,“ vysvětluje Gašpar Čamlík, jednatel Jihomoravské pobočky ČSO, která o území pečuje a koordinuje projekt na obnovu biotopů na Kosteliskách.

Po odstranění agresivního zlatobýlu, který dusil ostatní rostliny, se území změnilo v druhově bohaté prostředí, a to hned na 10 hektarech, což je o dva hektary více, než bylo cílem projektu. „Dříve byly v nivě Jarohněvického rybníka políčka, louky a pastviny a krajina byla velmi pestrá. Ale když lidi od hospodářství upustili, krajina rychle zarostla. Pomocí tradičních metod pastvy se vracíme k tomu, co tu efektivně fungovalo po celá tisíciletí. Podařilo se nastartovat obnovu, která už teď bude probíhat v podstatě přirozeně,“ sděluje Ondřej Ryška z Jihomoravské pobočky ČSO.

Entomologové na deseti hektarech obnověných pastvin Kostelisek napočítali 142 druhů brouků a 21 druhů denních motýlů. Na souvislém porostu zlatobýlu a rákosu nežil téměř žádný hmyz, nyní tu je druhově velmi bohatá pastvina. **PH**

INZERCE

Znovu otevíráme

Navštivte naši prodejnu dm Dobronická 504 Praha 4

a získejte 20%* slevu na celý nákup.

OD 27.06.
DO 30.06.2024

-20%*
NA CELÝ NÁKUP

PEVNÁ TAŠKA
K NÁKUPU**
ZDARMA

* Sleva 20 % na celý nákup platí pouze v dm Dobronická 504, Praha 4 - Kunratice a bude automaticky odečtena na pokladně. Slevu lze kombinovat s produktovými kupony i eKupony a s 1 aktivitou na celý nákup. V případě uplatnění kuponu či eKuponu 10x více bodů na celý nákup se násobně body počítají až z částky po uplatnění 20% slevy, tzn. z částky k zaplacení. Sleva se nevztahuje na nákup dárkových a předplacených karet, vratné obaly, na počáteční kojeneckou mléčnou výživu dle zákona č. 40/1995 Sb., O regulaci reklamy, a na potraviny pro zvláštní lékařské účely dle nařízení Komise v přenesené pravomoci (EU) č. 2016/128.

** Množství je kusově omezené.



KRÁTCE

Čistě elektrická

Tým eForce Prague Formula, který je zastřešován Fakultou strojní i Fakultou elektrotechnickou ČVUT v Praze, ve Škoda Muzeu

představil zcela nový, čistě elektrický vůz CTU24. S ním se zúčastní akce Formula Student, což je největší studentská inženýrská soutěž na světě, ve které soutěží 800 univerzitních týmů.



Nová elektrická formule studentů ČVUT

ČTK

Exotika

Dnes začíná 21. ročník mezinárodního folklorního festivalu Strážnice. Přijedou folklorní soubory, sbory i cimbálové muziky z Čes-



Indie ve Strážnici

ČTK

ka, ale také třeba z Kolumbie, Mexika nebo Indie.

Adrenalin

Dva nové cyklotraily – přírodní tratě pro terénní cyk-

listiku – byly otevřeny v rekreační oblasti boleveckých rybníků. Tratě jsou různé obtížné a pro snadnou orientaci jsou barevně odlišené. Na své si přijdou příznivci rychlé jízdy.

ČTK



Na okraji Plzně byly otevřeny nové cyklotraily.

ČTK

Letní Brdy. Sto dvacet kilometrů dlouhá hřebenovka bude hit

Za dálkovými treky nemusíte do hor. Je přichystaná novinka na Brdské vrchovině.

Milovníci pěší turistiky a poznávání krás české přírody se letos v létě dočkají velké novinky. Brdská vrchovina, oblíbený výletní cíl ležící na území Středočeského a Západočeského kraje, získá svoji oficiální hřebenovku.

Dálková trasa o délce 120 kilometrů propojí nejkrásnější místa, jaká Brdy návštěvníkům nabízí, včetně

nejvyššího vrcholu Tok (865 m n. m.), malebných Padrských rybníků, brdského Olympu – hory Plešivec – či poutního areálu Skalka u Mníšku pod Brdy. „Jedná se o největší změnu, kterou dozná síť turistických značených tras od otevření CHKO Brdy v roce 2016. Zhruba v půlce léta spojí nová brdská hřebenovka dva kraje a povede přes pět okresů. Z velké většiny povede po stávajících trasách, bylo ale nezbytné v centrální části Brd navrhnout také nové propojky,“ říká Luboš Kožíšek, koordinátor Turistické oblasti Brdy a Podbrdsko, z. s.

MET



Výhled z brdského Olympu – hory Plešivec

3x BRDYAPODBRDSKO.CZ

KOUSEK ZA PRAHOU ZAČÍNÁ BRDSKÉ DOBRODRUŽSTVÍ A ZÁBAVA

Novou dálkovou trasu si můžete projít pěšky i na kole.

• Oblast od Jíloviště u Prahy až po Spálené Poříčí u Plzně zahrnuje Přírodní park Hřeben a CHKO Brdy. Tyto dvě přírodní oblasti propojí právě vznikající Brdská hřebenovka.

• Od vyhlášení CHKO Brdy v roce 2016 se někdejší vojenský újezd Brdy těší velkému zájmu turistů z celého Česka. I po zřízení první oficiální hřebenovky však zůstávají některá omezení pro turisty – nesmí se chodit například do

přísněji střežených oblastí vymezených ochránci přírody ani do zbylých vojenských oblastí, kde je stále možnost nálezu nevybuchlé munice.

• Brdská hřebenovka bude v terénu nově vyznačena turistickými značkami. MET



Jedním z neznámějších vrchů Středních Brd je Jordán.

INZERCE

KDY pondělí 1. 7. a úterý 2. 7. 2024 od 10 do 17 h.

KDE Národní dům na Vinohradech, (bývalý dům železničářů - 1. mezipatro), Náměstí Míru 820/9, P-2 Vinohrady, metro stanice A



VÝKUP ZLATA, STŘÍBRA, STAROŽITNOSTÍ a obrazů 17. až 20. stol.

ZLATO: zubní zlato i (nečistěné) šperky mince a zlomkové



až 1500 Kč za gr

STŘÍBRO: přibory, tabatěrky a technické stříbro



HODINKY: náramkové, kapesní až do roku 1990



ŠPERKY: granátové a brilantové šperky



firma H&Š tel.: 776 150 222, 603 505 686



Nejvyšší vrchol jižní části Brd – Třemšín. Dosahuje 827 m n. m.

Diabetes a jeho vliv na zdraví srdce a mozku. Jak může léčba pomoci předcházet komplikacím?

Cukrovka není jen otázkou hladiny cukru v krvi. Jedná se o komplexní onemocnění, které může mít závažné dopady i na zdraví srdce a mozku. Zvýšené riziko srdečních a cévních onemocnění však pacienti s cukrovkou často podceňují a až polovina z nich o něm neví. Díky moderní léčbě však lze riziko těchto komplikací výrazně snížit.

Lidé s diabetem často nepřikládají význam svému srdečně-cévnímu zdraví a soustředí se pouze na kontrolu hladiny cukru. „To je však chyba, protože diabetici mají až dvakrát vyšší riziko srdečního onemocnění nebo mrtvice než zdravá populace. Srdeční problémy navíc s věkem narůstají a u diabetiků jsou dokonce hlavní příčinou úmrtí,“ upozorňuje prof. MUDr. Zdeněk Rušavý, Ph.D.

Rizika cukrovky – dopady na zdraví srdce a mozku

V ČR trpí diabetem přibližně 10 % populace, a jak potvrzuje profesor Rušavý, diabetolog působící ve Fakultní nemocnici Plzeň, výskyt cukrovky má v Plzeňském kraji, stejně jako v celé republice, dlouhodobě stoupající tendenci. V současné době se zde léčí přibližně 50 tis. diabetiků, z nichž



prof. MUDr. Zdeněk Rušavý, Ph.D.

90 % tvoří pacienti s cukrovkou 2. typu. Jejich léčba by však neměla být ponechána

pouze v rukou diabetologů, ale i dalších specialistů. Diabetes totiž významně ovlivňuje také zdraví srdce a cév. Pokud jsou hladiny glykémie zvýšené, vzniká ateroskleróza, která může být příčinou infarktu, mrtvice nebo amputace končetiny. „Diabetici jsou také náchylnější k dalším onemocněním, jako je obezita nebo vysoká hladina cholesterolu, což dále zvyšuje riziko kardiovaskulárních komplikací,“ varuje prof. Rušavý a dodává, že dlouhodobě vysoká hladina glykémie může rovněž poškodit nervový systém, což vede k diabetické neuropatii a výrazně zvyšuje riziko vzniku demence.

Pokrok v léčbě diabetu

Moderní léky na cukrovku už neřeší jen úpravu hladiny cukru, ale chrání také cévy a srdce. Patří k nim například léky založené na účincích takzvaného hormonu GLP-1, které nejenže snižují hladinu krevního cukru, ale vedou také k velmi významné redukci výskytu srdečně-cévních komplikací. Navíc jsou schopny redukovat váhu, což je zvláště výhodné u pacientů s nadváhou a obezitou. „Při léčbě diabetu je klíčová také mezioborová spolupráce. Zásadní však je, aby se na léčbě aktivně podílel především sám pacient,“ dodává prof. Rušavý. Užitečné informace o léčbě diabetu 2. typu a o možnostech snižování rizik onemocnění, která s ním souvisí, najdou pacienti na www.cukrovkacodal.cz.

CZ24CD00004

Riziko infarktu nebo mrtvice je u lidí s cukrovkou 2. typu 2–4× větší*

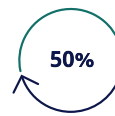
Více naleznete na www.cukrovkacodal.cz



Riziko infarktu a mrtvice se bez vašeho vědomí může tiše zvyšovat po několik let



Infarkt a mrtvice mohou u lidí s cukrovkou 2. typu nastat o více než 10 let dříve



Zvýšené riziko kardiovaskulárního onemocnění si uvědomuje pouze 50 % pacientů s cukrovkou 2. typu

Věděli jste, že léčba GLP-1 RA může toto riziko snížit? Chcete se dozvědět více? Zeptejte se svého lékaře, zda je pro vás léčba GLP-1 RA vhodná.

* v porovnání s lidmi bez cukrovky

Novo Nordisk s.r.o., Karolinská 706/3, Karlín, 186 00 Praha 8, tel.: +420 233 089 611, www.novonordisk.cz

CZ24D100018



FRAJER

Rodák z Brna míří do vesmíru. Strach nemá

Česká republika s velkou pravděpodobností vyšle do vesmíru svého prvního astronauta.

Bude jím armádní stíhací pilot a brněnský rodák v jednom Aleš Svoboda. Dosud byl v rezervním týmu ESA – Evropské vesmírné agentury a čekal na rozhodnutí české vlády, která po roce váhání jeho let potvrdila. Příští rok mají politici navýšit rozpočet na výzkum, čímž vytvoří podmínky, aby Svoboda skutečně letěl.

Miliardová investice má Česku mnohonásobně vrátit a přinést mu mezinárodní pozornost a věhlas. Navíc let Cecha do kosmu podpoří ještě větší rozvoj českého kosmického průmyslu, který je již nyní velmi úspěšný. Do projektu se zapojují i další firmy, které chtějí na Mezinárodní vesmírné stanici ISS provádět výzkumy a experimenty.

Popište prosím čtenářům Metra, v čem spočívá úkol vaší mise. Kdo je jejím iniciátorem?

Iniciátorem projektu Česko do vesmíru je ministr dopravy Martin Kupka, do jehož kompetence vesmírný program v Česku spadá. Koordinátorem projektu je pak Václav Kobera, ředitel odboru kosmických aktivit. Cílů mise je hned několik. V prvé řadě se jedná o provedení vědeckých a technologických experimentů na Mezinárodní kosmické stanici (ISS). Za tímto účelem byla spuštěna začátkem roku výzva k předložení návrhů jednotlivých projektů.

Kolik se jich sešlo?

Okolo šedesáti a v následujícím období bude probíhat jejich vyhodnocení a užší výběr. Dalším cílem je zapojení představených prvních školních dětí, tedy 2. září. V neposlední řadě je cílem strategická propagace České republiky a našeho aerokosmického průmyslu, který má u nás vysokou úroveň a skutečně velký potenciál.

V čem je pro Čechy ještě dobré, aby jejich krajan vyrazil do vesmíru?

Vesmírné technologie hrají v evropském prostoru zásad-



Armádní stíhací pilot a člen záložního týmu astronautů ESA Aleš Svoboda na návštěvě vesmírné výstavy v Brně

2x SPACE MISSION

ní roli a podílejí se nemalou měrou na evropském hrubém domácím produktu. Proto je důležité zvýšit naše zapojení v kosmickém programu – podobně jako to vidíme i u ostatních evropských zemí.

Jaké byly vaše pocity, když jste se před pár dny dozvěděli, že vaše mise dostala konkrétní časový rámec?

Za sebe jsem pochopitelně moc rád, že to dostává podobu konkrétního projektu, jehož cíle a přínosy sahají daleko za samotný let.

Jak se teď změní váš pracovní režim, běžný program, zkrátka jak se vám změní každodenní život?

Změna nastane v okamžiku zahájení samotné přípravy na let, která trvá šest až dvanáct měsíců a je závislá na plánovaném termínu konkrétní mise. Do té doby budou muset být podpůrné aktivity projektu koordinovány s mým zaměstnavatelem, tedy českou armádou, a budou se odvíjet od podpory a zabezpečení základních logistických věcí a výdajů strany koordinátora projektu.

Co na to vše říká vaše manželka, bojí se o vás?

Vzhledem k mé profesi nemyslím, že by se bála jakkoli víc nebo méně, než se bojí normálně.

Součástí tréninku a příprav před letem je i poměrně dlouhé odloučení, už jste podobný režim zažili?

Harmonogram příprav je především dost členitý, zejména co se týče dislokace – probíhá na různých místech, většina je ale ve Spojených státech v různých zařízeních, dále pak v Německu. Pokud dojde k realizaci mise a s tím související přípravy, náročné to samozřejmě bude.

Na co z toho, co vás čeká, se těšíte nejvíc a z čeho máte největší obavy?

Nejzajímavější je pro mne samozřejmě samotný výcvik a provedení letu. Vnímám to ale v mnohem širších souvislostech a uvědomuji si obrovský přesah pro postavení České republiky a velký motivační potenciál pro mladou generaci. Vidím to vždy, když mám možnost vystoupit před publikem mladých lidí, zejména ve školním věku. Nemyslím, že by bylo něco, z čeho bych měl strach.

Jsou pro organismus náročnější častá přetížení, kterým jste vystaven v gripenu, nebo bude větší zátěž pobyt ve vesmíru? A v čem?

Každé je trochu jiné. Z hlediska fyzické náročnosti je horší létání v gripenu. Beztížný stav je naopak zcela nový vjem a každý na něj reaguje jinak.

Nedávno médií proběhla informace, že byl zrušen let do vesmíru choreografa, herce a výtvarného umělce Yemího A.D. Dá se to nějak srovnat s vaší situací?

Srovnávat to nijak nelze. Zmínovaný let dearMoon byla

SOUHLASÍ I FIALA

„Československo bylo třetí zemí světa a nyní máme šanci poslat dalšího občana do vesmíru,“ říká premiér Petr Fiala. Mise do vesmíru by se podle ministra dopravy Martina Kupky mohla uskutečnit do pěti let.

- Do vesmíru se v poslední době dostal švédský astronaut, teď prochází výcvikem astronaut polský.
- Svoboda v roce 2022 uspěl ve výběrovém řízení Evropské kosmické agentury (ESA) v konkurenci dalších dvaceti tisíc uchazečů. **MET**

soukromá aktivita japonského miliardáře. Vesmírný program České republiky, potažmo ESA, je zcela profesionální záležitost zaměřená na špičkový výzkum, technologie a strategické projekty.

Co bych mohl jako Čech udělat, abych se dostal do vesmíru?

Účast na pilotovaných kosmických letech je možná z velké části díky našemu členství v Evropské kosmické agentuře a od roku 2022 také díky zastoupení v oddělu astronautů. Výběr nováčků navíc probíhá s poměrně dlouhou periodou. Zhruba jednou za deset let. Takže základním předpokladem je přihlásit se, a pokud možno uspět.

Co říkáte na české počiny spojené s vesmírem? Lidé z Akademie věd tuším posílají různé věci na Mars a podobně...

Česká republika má ve vesmírných technologiích poměrně dlouhou tradici. Nejedná se jen o výzkum. Na stovkách projektů ESA již spolupracovalo několik desítek českých firem, což přináší zpět do Česka nejen zkušenosti a technologické know-how, ale také nemalé peníze. Díky technologicky vyspělým projektům a zapojení průmyslu se daří dosahovat až osminásobné návratnosti investovaných prostředků. Současnou snahou je tento potenciál dále rozvíjet.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metr.cz

KOSMOS V BRNĚ

Stejně jako Svoboda i pořadatelé výstavy Space Mission vnímají jeho let nejen jako zviditelnění Česka ve světě, ale i jako inspiraci pro nastupující generaci.

- Na výstavě v Brně jsou pro fanoušky kosmonautiky připraveny stovky exponátů dokumentujících dobývání kosmu od prvních letů až po plánované mise. Součástí je i prostor plný simulátorů a trenážerů, na kterých můžete přistát na Měsíci nebo si vyzkoušet výcvik astronautů, ale i bojových pilotů, jaký prodělal také Aleš Svoboda. Více na space-mission.cz. **JAR**



Svoboda bude reprezentovat Česko i mimo Zemi.

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: 296 183 004

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 **18.07.2024** 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 nepříjemnosti porazit 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 296 183 004, 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.

Dobrácký nešika má tři dny na záchranu babičky



Rychle a nemožné zkusí oživit parodii. Žánr totiž upadá.



Francouzská komedie Rychle a nemožné paroduje mimo jiné i autařskou akční sérii Rychle a zběsile.



Hlavní hrdina snímku se vydává i ve stopách Toma Cruise.

Do kin dnes míří snímek Rychle a nemožné. Šílená parodie na akční filmy má být jedním z hitů francouzské filmové sezony.

Rychle a zběsile, Terminátor 2, Mission: Impossible, Rambo, Indiana Jones, ale taky Kingsman nebo Dámský gambit. To je výčet několika snímků, ze kterých si ode dneška dělá v kinech legraci režisér, scenárista a hlavní herecká osobnost v jednom Tarek Boudali. Jeho zbabělý mladý policajt Rayane v kinosálech řádl již před čtyřmi lety, a to v komedii Machr na 30 dnů. Tehdy byla na plátně zdrojem humoru a akce mylná diagnóza jeho ošetřujícího lékaře, po které si konečně začne užívat život naplno. Nyní má jít opět o adrenalinovou jízdu, jež má být plná gagů a vtipných narážek na ikonické scény ze slavných bijáků.

Lepší než alibi?

Mysleli jste si, že jste od tvůrců bláznivých francouzských

komedií Babysitting, Alibi na klíč nebo Alibi na klíč: Den D viděli už všechno? V Rychle a nemožné se mají tvůrci v čele s Boudalim podle českého distributora překonávat. A to hlavně v posouvání hranice absurdity. A o čem filmová novinka pojednává? Nemotorný, ale dobrácký policista Rayane zjistí, že jeho babičku unesl mexický drogový kartel. Teď má tři dny na doručení astronomického výkupného. Se svými parťáky se coby rádo by neo-hrožený mstitel vydává na šílenou misi napříč Francií, Abú Dhabí i mexickou džunglí, aby ji zachránil. Nemilosrdný boj s časem začíná.

Jako Tom

„Záměrem bylo natočit komedii v americkém stylu. Potřebovali jsme velkolepé sekven-

ce. A protože jsem chtěl parodovat Mission: Impossible, a zejména scénu, v níž Tom Cruise zdolává slavnou Burdž Chalífa v Dubaji, vybral jsem si Abú Dhabí a věže Conrad,“ popisuje režisér a současně představitel hlavní role Boudali jednu z epických scén, která se natáčela na tři sta metrů vysoké dominantě Spojených arabských emirátů.

„U mrakodrapu nejde o to, jestli se zraníš, nebo ne, ale jestli přežiješ, nebo ne. Neexistuje žádná střední cesta. Naštěstí mám po boku koordinátora kaskadérů Christopha Marsauda, který je velmi prozíravý. Je to můj druhý táta, naučil mě všechno, co umím. Mám k němu zvláštní vztah, vzhledem k tomu, že neustále svěřuju svůj život do jeho rukou. A svůj život nesvěřujete do rukou jen tak někomu! Když si vymyslím nějakou šílenost, řekne mi, jestli je to možné, nebo ne.“ Pokud ano, jdeme do toho,“ dodává a tvrdí, že se v novince rozhodně při zemi nedržel.

Oživený žánr

Rychle a nemožné zkusí v kinech nejen vydělat hromadu peněz, ale také oživit žánr, respektive subžánr filmových parodií. Od dob, kdy v kinech bodovala policajtská trilogie Bláznivá střela či horory inspirovaná sérií Scary Movie, uplynula již pěkná řádka let. Většina tvůrců parodií posledních let totiž nedodrží základní poučku, že aby měla parodie skutečně úspěch, musí především fungovat jako samostatný film. Tyto kvality mají jak snímky Připoutejte se, prosím! (1980) či Mladý Frankenstein (1974), který parodoval klasické horory, tak zvrácenější verze Hvězdných válek – Spaceballs (1987). Zajímavým počinem je také Star Trekem inspirovaný Galaxy Quest (1999). O resuscitaci žánru se pak v posledních letech pokoušely propadáky jako Padesát odstínů černé (2016) nebo youtuberský zatracovaný experiment Airplane Mode (2019).

FILIP JAROŠEVSKÝ

AUSTIN I CHARLIE

Parodie sklízely úspěch i v 90. letech, a to především díky komediantovi Mikovi Myersovi a jeho postavě Austina Powerse, který si vzal v kinech na paškál ságu o Jamesi Bondovi.

- Úspěch měla i dvojice snímků s Charliem Sheenem v hlavní roli. Jednička Žhavých výstřelů parodovala Top Gun, dvojka pak Rambo a další akční filmy. JAR

INZERCE

TSBOHEMIA.CZ

Denně 30 000 Kč NA KOLO

Hrajte na [iDNES.cz/premium](https://idnes.cz/premium)

XVII. VŠESOKOLSKÝ SLET
30/6–5/7/2024 PRAHA



spojuje!

ZAŽIJTE AKCI, KTERÁ NEMÁ VE SVĚTĚ OBDOBY

- 20 000 sokolů v Praze
- největší lidské obrazce v hromadných skladbách
- sletový průvod centrem Prahy
- slet2024.cz/vstupenky



PENNY.



čeps



ALPINE PRO



deník.cz

Radiožurnál Sport
Česky rozhlas



CGI

Vítejte v lahodné Nelahozevsi, u mladičkého Antonína Dvořáka

V rodišti velkého skladatele se „pohnuly ledy“.

V Nelahozevsi, jen půl hodiny od Prahy, ční nad Vltavou krásný renesanční zámek. Pod ním najdete rodný dům Antonína Dvořáka, který dostal zcela nový háv. „Již zítra budou pro širokou veřejnost otevřeny tři ze čtyř částí muzea a kulturního centra v rodném domě Antonína Dvořáka v testovacím provozu,“ uvádí manažer Jakub Fajnor. „V průběhu léta pak bude dokončena poslední část, jež poslouží jako moderní návštěvnické centrum,“ doplňuje.

Génius v lavici

Návštěvníci se vcítí do časů mladičkého Antonína Dvořáka a zakusí atmosféru krčmy, která tehdy byla součástí domu. Také zhlédnou dobo-

vé školní lavice a zjistí, jaký na Dvořáka v prvních letech jeho života mělo vliv okolní prostředí, les a řeka, železnice, kostel či zámek.

V rámci testovacího letního provozu je připaven bonus, a sice zvýhodněné vstupné ve výši dětského pro všechny návštěvníky.

V náručí Lobkowiczů



Původně barokní rodný dům Antonína Dvořáka s okolními hospodářskými budovami je významnou dominantou obce Nelahozeves a národní kulturní památkou. V roce 1884 jej zakoupila rodina Lobkowiczů. Později byl zkonfiskován nacistickým a komunistickým režimem. V letech 1976–2019 budovu spravovalo Národní muzeum, poté objekt převzala společnost Lobkowicz Collections, jež zahájila jeho proměnu v mezinárodní hudební centrum s novou muzejní expozicí. **HAL**




Vizualizace představující nový vstup do rodného domu Antonína Dvořáka

WRIGHT & WRIGHT ARCHITECTS

INZERCE

NAKED 
ATTRACTION 



**CASTING STÁLE BĚŽÍ,
NEZMEŠKEJ SVOU ŠANCI!**

www.nakedattraction.cz

Sekačky na trávu a zahradní traktory

Pobyt na čerstvém vzduchu, pohodový odpočinek a relaxace. To jsou atributy životního stylu, které, zvláště v současné době, doporučuje deset z deseti lékařů. Neméně důležitou roli hraje i prostředí, ve kterém odpočíváme a trávíme volný čas. Neoddělitelnou součástí každé zahrady je trávník, který samozřejmě vyžaduje příslušnou péči. Většina lidí se o zahradu stará svépomocí a nejinak je tomu i s údržbou trávníku. Dnes se budeme věnovat asi té nejčastější činnosti na zahradách a tou je sekání trávy.



Jak ovšem tu vhodnou sekačku pro vaši zahradu vybrat? Pojdme si spolu projít body, na které by si měl dát pozor každý, kdo uvažuje o novém stroji. První rada na začátek tedy je: přesně si definujte vaše požadavky, a pečlivě vybírejte, porovnávejte a poslouchejte.

Sekačky na trávu se dělí podle způsobu sekání, šíře záběru, způsobu pohonu, typu pojezdu, úrovní vybavenosti, komfortu obsluhy a dalších vlastností.

Na drtivou většinu zahrad, s pravidelně udržovaným trávníkem je nejvhodnější motorová rotační sekačka nebo stále populárnější akumulátorová sekačka. Na za-

hrady s větší rozlohou trávníku je potom vhodný zahradní traktůrek.

Rovněž je nutné se zaměřit na způsob pojezdu sekačky a možnost mulčování. Například řada sekaček Honda je vybavena jak jednorychlostním pojezdem, tak i variabilním pojezdem, u akumulátorových sekaček EGO připadají v úvahu modely bez pojezdu nebo s variabilním pojezdem.

V současné době je moderní mulčování trávy. Pro dokonalý výsledek skutečného mulčování musí být usečena travní stébla co nejmenších rozměrů. Honda vyvinula a patentovala dvě technologie. První z nich se nazývá TwinBlade. Jedná se o použi-



tí dvou žacími noži současně navzájem odsazených namísto jednoho nože, které zaručí dvojnásobné přeseknutí



travního stébla. To zaručuje dokonalý sběr posečené trávy a co více, sběr i mokré či vlhké trávy.



Druhou z nich je integrovaný mulčovací systém. Jedná se o přívěru komínku výhozu trávy do sběrného koše s možností snadného ovládní pouze přesunutím jediné páky v horní části podvozku. Špičková ergonomie motorových sekaček Honda a AKU sekaček EGO je samozřejmostí a patří k tomu nejlepšímu, co se na trhu dá pořídit.

Srdcem motorových sekaček Honda je, jak jinak, než špičkový, benzínový 4 taktní motor Honda u AKU sekaček EGO zase výkonné baterie s dlouhou životností. Mimochodem AKU sekačky EGO se svým sekacím výkonem plně vyrovnají i těm nejvýkonnějším sekačkám s benzínovými motory, nevyžadují tolik údržby, jsou snadnější na obsluhu a při provozu jsou nesrovnatelně tišší.

A nakonec toto vše je dokonale usazeno a sladěno na podvozku, vylisovaném z ocelového plechu nebo odlitého z vysoce odolných plastů. Tvarováním žací komory „Optiflow“ je dosaženo ideálního toku vzduchu v prostoru žací komory. Proto sekačky Honda

a EGO tvoří naprostou a bezkonkurenční špičku v kvalitě sběru a naplnění sběrného koše.

kacích nožů s podpurnými ventilátory, patří traktory Honda na špičku v kvalitě sekání a sběru trávy. Standard-



Na sečení rozlehlých pozemků kde si již nevystačíme s rotační sekačkou je vhodné zvolit zahradní traktor, zařízení, které je větší, silnější, výkonnější, zachovává si schopnosti perfektního stříhu travního stébla, dokonalého sběru a vyčištění travnaté plochy a hlavně pohodlné a bez námahy ze sedačky a s volantem jako v automobilu. I zde platí zákonitosti s výběrem toho vhodného traktoru obdobně jako je tomu u sekaček. Každý zahradní traktor Honda je standardně dodáván s veškerým vybavením, nutným pro základní pracovní

ně montovaný integrovaný mulčovací systém je i u traktorů Honda. Jedná se o převěru komínku výhozu trávy do sběrného koše s možností snadného ovládní pouze přesunutím jediné páky hned vedle sedačky uživatele.

Po usednutí za volant otočíte klíčkem zapalování motor nastartujete, vlevo umístěnou pákou nastavíte výšku sekání a zatažením vypínače aktivujete dvojici sekacích nožů. Plynulá regulace rychlosti jízdy pojezdovým pedálem umožňuje plynule měnit rychlost jízdy dle aktuálních podmínek provozu. Pak už



činnost zahradního traktoru, tzn. sekání a sběr trávy.

Dvouválcové zážehové motory Honda „V-Twin“ poskytují nejvyšší možnou míru uhlazeného a konstantního výkonu a spolehlivosti. Jsou k dispozici tři pracovní režimy: sekání a sběr trávy a spadaného listí, sekání trávy se zadním výhozem a nakonec režim mulčování. Díky celé řadě technických řešení, ale hlavně díky originální konstrukci žací komory a se-

jen s úsměvem jezdíte, sečete metrovým záběrem a občas po upozornění světelné a zvukové signalizace vyprázdníte sběrný koš bez nutnosti vystoupit.

Široká nabídka příslušenství dělá z traktoru víceúčelový stroj, který budete využívat doslova celoročně. Ani akumulátorové stroje nezůstávají v této oblasti stranou a akumulátorová zahraniční technika EGO jako první na světě představila rider s nulovým poloměrem zatažení poháněným přenosnými bateriemi EGO, které mohou pohánět i jiné stroje ze široké nabídky EGO. Vybere si jak majitel malé větší zahrady, tak i profesionál z komunální firmy.



PLAY

Volno!

Pro moje děti jsou prázdniny časem volna, zábavy, zmrzliny, koupání, výletů a zevlování. Čas, kdy nemusí vstávat do školy, můžou být venku až do tmy a podstatnou část dne tráví bez bot. Těší se na ně už od Vánoc. Pro rodiče ale prázdniny zdaleka taková idyla nejsou. S malými dětmi, které ještě nechodí do školky nebo do školy, jsou to prostě měsíce, kdy jsou vaši kamarádi většinou někde v trapu a vy buď trčíte doma, nebo trajdáte po babičkách a výletech. Všechno má trochu jiný rytmus, města jsou rozkopaná, v televizi reprízuji Malý pitaval a i ta do-

Pro děti je to výstup z komfortní zóny, překonávání strachu a taky stýskání.

prázdnin všechny. Takže nastupují (v lepším případě) babičky, dále tábory, příměstské tábory a převážení dětí někam, kde nebudou samy, a hlavně nebudou celý den na displeji. Rodiče to stojí čas, energii a spoustu peněz. A pro děti je to zase často výstup z komfortní zóny, překonávání strachu a taky stýskání. S většími dětmi to zatím neznám, ale tuším, že snahy udržet je mimo displej už jsou marné a že strach a stýskání se bude týkat spíš osamělých rodičů než jejich dospívajících potomků. Přeju nám všem, ať nás čeká víc těšení než stýskání. A nezapomeňte, že už za méně než půl roku budou Vánoce!

prava má volnější prázdninový režim. Ovšem pro pracující rodiče s mírně odrostlejšími dětmi představují prázdniny dvouměsíční logistický a plánovací quest, kdy je potřeba vyřešit neřešitelný úkol – pokrýt devět týdnů s dětmi, když máme k dispozici jen čtyři týdny dovolené a ve většině případů nepřichází v úvahu možnost vybrat si je během

DOBŘÝ DEN, JMENUJI SE
JULIE ČERVENÁ
BYLO MI PĚTATŘICET A MÁM DVĚ MALÉ DĚTI.



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

REŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: EDITOR

LUŠTĚNKA

Doplňte podle legendy vodorovně a svisle stejná slova. Tajenka je vodorovně i svisle.

- koumák, fiškus (expr.)
- ohrazené místo
- zdotat vzdálenost
- potíratí tukem
- tajenka
- literární posměch

	1	2	3	4	5	6
1						
2						
3						
4						
5					O	
6						

@mojemetro



Jsme rádi, když nám dáte vědět, že vás to, co pro vás denně připravujeme, baví. Pak nám třeba, jen tak, pošle Petra Mrzenová do metrotagu sluníčko. Děkujeme a taky přejeme všem, ať se máte krásně. Rámeček níže můžete využít ke své tvorbě a použijte pak hashtagy #metrotag #mojemetro.

#METROTAG

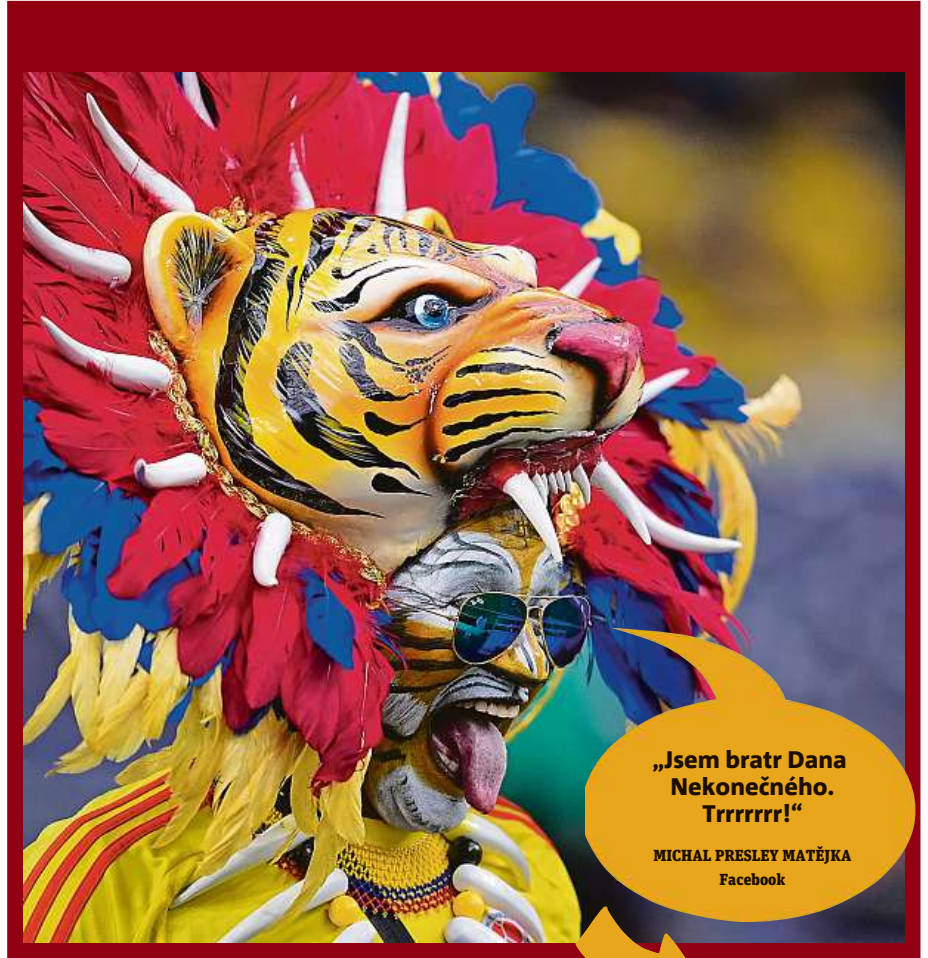
Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, vzkaz, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfotíte a sdílejte s hashtagem #METROTAG na svém Instagramu. Vzkaz lze poslat i jako zprávu přes Facebook nebo e-mailem na mms@metro.cz. Váš výtvar dáme do novin!



SUDOKU: DALŠÍ NAJDETE NA WWW.SUDOKU.CZ

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

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



„Jsem bratr Dana Někonečného. Trrrrrr!“
 MICHAL PRESLEY MATĚJKA
 Facebook

POČASÍ

DNES	ZÍTRA	SOBOTA	NEDĚLE
26/30 °C	28/32 °C	29/33 °C	28/32 °C

Teplotní rekordy: ↓ 7,4 °C (1923) ↑ 37,2 °C (1935) Bio: ❤️ ❤️ ❤️

NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?
 Napište bublinu a reagujte na sloupek na: www.facebook.com/denikmetro
 FOTO: 2x AP

ČT1	ČT2	NOVA	PRIMA	ÓČKO
<p>20.10 Nepodepsaný knoflík Krimifilm (ČR, 2003). Co skrývá mlčíci vesnice? Hrají: O. Vlach, J. Zadražil, P. Oliva. Režie P. Kotek</p> <p>21.40 Musím tě svést Komedialní drama (ČR, 2002). O svérázném řešení manželské krize. Hrají: I. Chýlková, I. Trojan, J. Kraus. Režie A. Sedláčková</p> <p>23.09 Výsledky losování Šťastných 10 a Extra Renty</p> <p>23.10 Maigret a stará dáma Detektivka (Fr., 1994)</p> <p>01.00 AZ-kvíz tentokrát s Fortunou</p>	<p>20.00 Výborná SHOW Talk show. Hosté: M. Písařík, I. Brezovar a M. Lisá</p> <p>20.55 Trabantem z Austrálie do Asie (11, 12) V pasti / Spanilá jízda. Cestopis</p> <p>21.55 Kafka (6/6) Dora. Životopisný seriál (N/Rak., 2024). Hrají: J. Basman, L. L. Friešová, L. Eidinger, N. Ofczarek</p> <p>22.45 Praha 1952: Proces s Rudolfem Slánským</p> <p>23.55 Šest posledních z Titaniku</p> <p>00.55 Kruk (3/6)</p>	<p>20.20 Policie Modrava III (6) Neznámý útočník. Krimiseriál (ČR, 2019). Na Sušicku někdo během krátké doby znásilnil tři mladé ženy. Hrají: S. Norisová, J. Satoranský, F. Tomsa</p> <p>21.35 Dáma a Král II (4) Hodný, zlý, ošklivý a mrtvý. Detektivní seriál (ČR, 2018). Hrají: T. Hořová, J. Cina, M. Dalecký</p> <p>22.45 Na vaší straně</p> <p>23.30 Kriminálka Miami VIII (21, 22) Krimiseriál (USA, 2009)</p> <p>01.25 Kriminálka Anděl II (9)</p>	<p>20.15 Slunce, seno a pár facek Filmová komedie (ČR, 1989). I v idylických jihočeských Hořících může kvůli chytané svatbě dojít k ruční výměně názorů. Hrají: H. Růžičková, S. Tříška, V. Kánská. Režie Z. Troška</p> <p>22.35 Inkognito V zábavné show se čtveřice osobnosti snaží uhodnout profesí jednotlivých hostů nebo jejich identitu. Moderuje L. Bouček</p> <p>23.50 Ano, šéfe! Zdeněk Pohlreich je zpět v plné síle</p> <p>01.05 Policie v akci</p>	<p>17.00 1Charted</p> <p>18.00 Hitrádio desítka</p> <p>19.00 Party ride Příprava na dnešní mejdan</p> <p>21.00 Top 4 Óčko chart První čtyři místa v hitparádě diváků Óčka</p> <p>21.15 Hot hity</p> <p>22.00 Naked Attraction Poland Polská verze nahé seznamky</p> <p>22.30 Virtuální svět TV</p> <p>0.00 Óčko flirt</p>



Nový explorer. Druhé elektrické SUV od Fordu

Po plně elektrickém Fordu Mustang Mach-E přichází na trh druhá elektrická novinka od modrého oválu. Jméno Explorer sice znáte už od devadesátek, ale o klasické spalovací SUV se tentokrát nejedná. Přijíždí menší auto, elektrické, na technickém základu, který Fordu poskytli Volkswagen ze svého modelu ID.4. Otestovali jsme je v okolí bledského jezera ve Slovinsku. Je tiché, pohodlné, nabažené technologiemi a jeho cena startuje na milionu korun. Vyzkoušeli jsme jak model s pohonem zadních kol, tak v provedení s pohonem všech. Ačkoli se může zdát jako prcek, není tomu tak. Ve druhé řadě sedadel nabízí překvapivě plno místa, s panoramatickým střešním oknem pak máte pocit, že sedíte v obýváku. Auto měřící 4,5 metru má kufr s objemem 450 litrů a pohodlná ergonomická sedadla.

TEXT A FOTO: PETR HOLEČEK

Test pod Triglavem



Promyšlený vnitřek

Interiér nového exploreru nás nadchnul. Hezky zpracovaná palubní deska má integrované prémiové reproduktory Bang & Olufsen, kterých je po autě rozseto rovnou deset. Skvěle vymyšlená je středová obrazovka velká skoro 15 palců, tu je možné posouvat do svislé nebo položené polohy. Pod ní je tajná schránka, která se zamyká společně s autem. Jízda v horách na klikatých silničkách nás velmi bavila, auto maskuje svou dvoutunovou hmotnost obřím výkonem, po sešlápnutí plynu vyletí jako šíp, je radost s ním předjíždět. Milá byla i spotřeba silnější verze, jen 19,5 kWh na 100 km. Variantu se 77kWh baterií je pak možné nabíjet až 135 kilowatty, tu silnější dokonce až 185 kilowatty. Pokud tedy zastavíte u rychlonabíječky, nezabere dobití baterie do osmdesáti procent ani půl hodiny. Při jízdě pomáhá řídiči rekuperace, při chytrém řízení použijete brzdy málokdy. Auto navíc pozná samo, kdy má začít brzdit. Tohle se Fordu opravdu povedlo.



Chytrá rekuperace pomáhá při řízení

Díky platformě MEB od Němců má auto vyráběné v Kolíně nad Rýnem v nabídce zatím dva akumulátory, podle kterých se liší dojezd. Verze s jedním elektromotorem na zadní nápravě má výkon 286 koní a 77kWh baterií s udávaným dojezdem 600 kilometrů. Čtyřkolka se dvěma elektromotory má systémový výkon 340 koní a 79kWh baterií s dojezdem až 566 kilometrů. Abyste si mohli koupit nejlevnější verzi s cenou lehce nad milionem korun, musíte počkat do konce roku, kdy dorazí jednomotorový explorer s výkonem 170 koní a 52kWh baterií.



” Kouření už
mi lezlo moc
do peněz.

“

Tomáš, 37 let

Každý z nás
měl jiný důvod.
Jaký bude ten váš?



vasduvod.cz

Přidejte se i vy mezi více než
500 000 bývalých kuřáků,
kteří odložili cigarety
a udělali změnu.

Nejlepším způsobem, jak snížit zdravotní rizika spojená s užíváním
tabákových a nikotinových výrobků, je úplně přestat tabákové
výrobky a výrobky s obsahem nikotinu užívat.

Skutečný spotřebitel,
který byl za svou účast
v kampani odměněn.

UNSMOKE
YOUR WORLD


PHILIP MORRIS ČR



Mají nové logo a chtějí přivést medaili

Lakros bude zase vidět. Už za dva týdny zabojuje česká ženská reprezentace na mistrovství Evropy nejen o to, aby se dostala na světový šampionát v roce 2026. Češky zároveň chtějí z Portugalska přivést cenný kov. „Základ úspěchu je skupinu vyhrát a vyhnout se Anglii ve čtvrtfinále. Pokud se nám to podaří, čeká nás zřejmě někdo z dvojice Skotsko, nebo Wales, což jsou hratelnější soupeři,“ má jasno hlavní trenér ženské reprezentace Adam Ondráček (na snímku nahoře). Česká lakrosová unie zároveň včera představila nové logo (na trikách). Reprezentantky dorazila podpořit také zpěvačka a textařka Tereza Balonová (stojí v popředí), která je nová ambasadorka lakrosu v Česku.

MAH

KRÁTCE

Klubům chybí dobrovolníci

Sportovním klubům a tělovýchovným jednotám chybí dobrovolníci, kteří by se podíleli na jejich vedení. V aktuálním průzkumu České unie sportu (ČUS), do něhož se na jaře zapojilo 2145 zástupců klubů a jednot, si na to stěžovalo 72 procent z nich. Předseda ČUS Miroslav Jansta na valné hromadě řekl, že to považuje za alarmující. I tento průzkum potvrdil klesající fyzickou kondici českých dětí.

Bez NHL

Klub NHL se v nejbližší budoucnosti do Arizony po letošním odchodu nevrátí. Zámořská média uvedla, že se vlastník práv na jméno Coyotes Alex Meruelo vzdal plánů na vybudování nové arény v oblasti Phoenixu.

ČTK

ČÍSLA DNE

35

Příjmy klubů na fotbalovém trhu v sezóně 2022/2023 narostly o 16 procent, na 35,3 miliardy eur. Trhu dominovala Premier League, jejíž kluby zaznamenaly zisk 6,1 miliardy liber.

3

Karviná v úvodním přípravném utkání na novou sezonu porazila druholigový polský celek Termalica Nieciecza 3:0.

2

Tolik branek vstřelila Anglie ve skupinové fázi evropského fotbalového šampionátu. Tým sice postoupil z prvního místa do vyřazovacích bojů, ale fanouškům se předvedená hra nelíbila. Někteří dokonce po trenéroví týmu házeli vratné kelímky od piva.

ČTK

Basketbal slaví stovku

K vidění bude i trofej pro vítěze NBA. Fanoušci se mohou těšit na hru tři na tři.

Česko-slovenský basketbal dnes završí oslavy 100. výročí organizované činnosti na svém území. Oslavy zakončí zápasy premiérového ročníku soutěže 3x3 Profi Tour na náměstí Republiky v Praze, ocenění budou významní američtí basketbalisté s českými kořeny, k vidění bude i trofej pro vítěze NBA.

Dlouhé oslavy

Basketbalisté odstartovali oslavy loni v září exhibičním duelem Česka se Slovenskem v 3x3 na hranicích v Novém Hrozenkově. Jubileum se promítlo i do uplynulého ročníku mužských a ženských soutěží, novinkou byly i společné Česko-slovenské poháry a jejich Final 8 pro mužské i ženské celky. V červnu vydaly obě federace pamětní list v podobě bankovky.

Program pro fanoušky

Na náměstí Republiky budou připraveny dva kurty. Na jednom z nich vyvrcholí finálový turnaj premiérového ročníku mistrovství republiky Profi Tour 3x3 pro hráčky ženské ŽBL a mužské NBL.

Oslav se zúčastní významné osobnosti českého, slovenského, československého i světového basketbalu. Ve 14 hodin obdrží titul „Fatherland Order of Excellence by Czech Basketball Federation for outstanding performance“ významní američtí basketbalisté s českými kořeny. Osobně nebo v zastoupení rodiny se v Praze objeví bývalí hráči jako CJ Kupec, Joe Lapchick či Frank Kudelka.

Následně bude v Obecním domě k vidění trofej pro vítěze NBA, s níž se budou moci fanoušci vyfotit.

Program na náměstí Republiky uzavře zhruba v 17 hodin ocenění vítězů soutěže 3x3 Profi Tour. Po veřejné akci bude následovat galavečer v prostorách Obecního domu. Jeho záznam odvysílá ČT sport v pátek 28. června od 18 hodin.

ČTK



Mladá bikerka má jistotu

Úřadující mistryně Evropy ve freestyle BMX Iveta Mículyčová získala jistotu účasti na olympijských hrách v Paříži. Ve Francii by měla osmnáctiletá bikerka patřit mezi hlavní české medailové naděje. Dvojnásobná evropská šampionka z předchozích dvou let a držitelka bronzu z mistrovství světa v roce 2022 se kvalifikovala díky výkonům na světových a kontinentálních šampionátech a také v závěrečné kvalifikaci – v Šanghaji byla šestá. O start pod pěti kruhy ji tak nepřipravila ani nucená absence na nedávném druhém podniku olympijské kvalifikace v Budapešti kvůli zranění kotníku.

ČTK