

metro

INZERCE

**ŽALUZIE
ROLETY****DODACÍ LHŮTA 2-3 dny****SÍTĚ PROTI HMYZU
MARKÝZY A VEŠKERÉ OPRAVY****Nabízíme 50% slevu
z ceny montáže****ZÁRUKA 5 LET****tel.: 728 863 201****ŽALUZIE SUCHÝ****www.zaluzie-suchy.cz**

Vzpomínky na Karlově mostě

Pražané i turisté se včera dopoledne mohli seznámit s **příběhy lidí, kteří za komunismu byli zabiti při snaze překročit státní hranice**. Studenti u příležitosti Dne památky obětí komunistického režimu vytvořili hradbu z panelů s jejich medailonky a portréty.



KRÁTCE

Benzin dražší

Pohonné hmoty v Česku v uplynulém týdnu zdražily o desítky haléřů. Litř Natural 95 se prodává v průměru za 38,06 koruny. Nafta zdražila o 59 haléřů na litru, je v průměru za 36,65 koruny. Vyplývá to z údajů společnosti CCS, která ceny sleduje. Podle analytiků bude zdražování pokračovat.

České nejlepší

Studenti ve Vlámku, Dánsku, Kanadě, Nizozemsku a Česku patří k nejlepším, pokud jde o finanční gramotnost. Vyplývá to ze srovnávacích testů PISA, které ve dvaceti zemích provedla Organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj (OECD). Nejhuře si vedli žáci v Brazílii, Saúdské Arábii a Malajsii. ČTK

Dýchání a stárnutí

O člověku a o jeho bolestech dokáže hodně napovědět řeč těla. „Do pohybového aparátu a jeho funkce i do stylu chůze a dýchání se otiskuje všechno, co tělo i mysl řeší. Svaly a jejich napětí, koordinace a pohyb, to vše je velmi úzce spojeno s tím, jaké tělesné procesy se v organismu odehrávají i jaké má člověk psychické rozpoložení,“ říká fyzioterapeut Tomáš Rychnovský. Jak si poradit například s bolestí za krkem? „Pomůže nahrát bolestivé místo, anebo brufen či ibalgin, a mělo by to během několika dnů pominout. Jakmile bolesti střílejí do horních končetin, anebo do záhlaví a hlavy, je potřeba jít k lékaři,“ dodává Jiří Chomiak, přednosta Ortopedické kliniky 1. LF UK a Fakultní nemoc-

nice Bulovka. Jak zpomalit stárnutí plotének a chrupavek? Jak oddálit výměnu kloubů? A jaké nejnovější technologie promlouvají v ortopedii? Více čtěte v novém vydání týdeníku Téma, které vychází jako letní dvojčíslo.



Za petardu v pochvě dostal 18 let

Soud neuvěřil tvrzení o tom, že to byla nešťastná náhoda při erotické hře. Šlo o pokus o vraždu.

Trestem osmnáct let vězení ve věznici se zvýšenou ostrahou a vyhoštěním z České republiky na deset let potrestal soud šestatřicetiletého cizince, který byl obžalovaný z pokusu o vraždu své o rok mladší manželky.

Ukrajinec podle soudu loni v Kozlanech na Plzeňsku nejdříve udeřil svou moldavskou manželku do obličeje, spoutal ji lepicí páskou a pak jí do genitálu zasunul petardu a zapálil ji. Při výbuchu pyrotechniky utrpěla žena rozsáhlá zranění a život jí zachránila akutní specializovaná operace v plzeňské fakultní nemocnici. Z mnohočetných trhlin, hlubokých až čtyři centimetry, masivně krvácela. Muž přiznal, že petardu zapálil. U soudu ale tvrdil, že to nebyl úmysl, ale nešťastná náhoda při erotické hře.

Manželku prý určitě nechtěl usmrtit. Žena vypověděla, že i přes značné krvácení jí muž po výbuchu pyrotechniky nezavolal sanitku. Po čase ji sám odvezl do fakultní nemocnice. Na ubytovně ale předtím uklidil použité lepicí pásky a utřel zakrvácenou podlahu.

Podle soudu cizinec spáchal čin zvlášť surovým způsobem a jednal s rozmyslem. Kromě vězení a vyhoštění nařídil muži zaplatit manželce odškodné a bolestné v celkové výši přes 620 tisíc korun. Zdravotní pojišťovně má zaplatit 115 tisíc korun. Jako jedinou polehčující okolnost shledal soud mužovu dosavadní bezúhonnost. Neuvěřil jeho projevené lítosti, neboť i podle posudku znalců ji není schopen, protože nemá rozvinuté vyšší city. Rozsudek není pravomocný, cizinec a zmocněnkyně poškozené ženy si ponechali lhůtu na případné odvolání.

Státní zástupce navrhoval trest v délce 21 let, proti verdiktu se na místě odvolal. Obhajoba naopak požadovala, aby soud čin posuzoval jako ublížení na zdraví. ČTK

INZERCE

SOUTĚŽ DENÍKU

metro

MOJE MĚSTO, MOJE METRO

VYHRAJTE

2 VOLNÉ VSTUPENKY NA NOVOU FRANCOUZSKOU PARODII RYCHLE A NEMOŽNĚ

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA

Jak se jmenuje nejvyšší mrakodrap světa?

A) Shanghai Tower
B) Burj Khalifa
C) One World trade Center

RYCHLE A NEMOŽNĚ

ODPOVĚDI zasílejte do dnešní půlnoci na adresu vyhraj@metro.cz ve tvaru JMÉNO, PŘÍJMENÍ, ADRESA, TELEFON, SPRÁVNÁ ODPOVĚď (A, B, nebo C), do předmětu e-mailu uveďte: Rychle. 3 výherci získají 2 volné vstupenky na novou francouzskou parodii Rychle a nemožné. Výherci budou kontaktováni e-mailem do 3 pracovních dnů. Více informací o pravidlech soutěže a vyzvednutí cen najdete na www.metro.cz.

Se spolumajiteli není řeč?

Vykoupíme váš podíl za víc, než myslíte.

skayocapital.cz

EROTIKA PODLE CIZINCE

Cizinec u soudu nezapíral, že ženě vložil do přirození petardu, tvrdil ale, že to byla součást erotické hry.

- Vypověděl, že chystal romantickou večeři se sektem, povídali si, měli spolu sex a muž pak ženě údajně navrhl další sexuální hrátky. Když nakonec souhlasila, zalepil ji ruce páskou, dal do úst hadr a přelepil páskou, vypověděl u soudu.
- Tvrdil, že vytáhl petardu a strčil ji do ženy vagíny. „V ten moment se mi to zdálo legrační. Ona mi řekla, že tak si hrát nechce, ale to vytáhnou,“ popsal u soudu Ukrajinec. Protože ale prý byla v pokoji kvůli intimní atmosféře tma, na věc v ženě těle neviděl, tak zapálil zapalovač, aby si posvítil a petardu vytáhl, vypověděl. Žena se ale prý lekla a začala křičet a házet

sebou. „V ten moment jsem zvedl zapalovač, aby byl blíž a abych mohl petardu vytáhnout, ale petarda se zapálila,“ vypověděl muž. Uvedl, že v šoku ztuhl a nedokázal zapálenou pyrotechniku z ženině těla vytáhnout.

- „Tato verze je zcela iracionální a nelogická,“ konstatoval soudce. Kdyby se muž podle něj skutečně snažil vytáhnout petardu, mohl jít rozsvítit světlo. Kdyby se snažil vytáhnout už zapálenou petardu, měl by sám zranění, ale nic takového se nestalo, uvedl soudce. Neuvěřil ani tomu, že vedle postele by byl zcela náhodně sáček s pyrotechnikou.
- Muž pracoval v České republice pět let, žena za ním přišla kvůli válce na Ukrajině. Jejich manželství nebylo šťastné, docházelo k hádkám a násilí. ČTK

Kdo seje vítr? Václav Havel před 35 lety

První polovina roku 1989 byla v tehdejší Československu ve znamení silících opozičních aktivit. Jednou z klíčových událostí té doby byl vznik manifestu Několik vět, k němuž připojili svůj podpis i představitelé oficiální kultury a vědy.

Hovoří Hlas Ameriky

Několik vět bylo poprvé zveřejněno před 35 lety, 29. června 1989 – znění i s výběrem jmen prvních signatářů odvysílala rozhlasová stanice Svobodná Evropa. Text v též den vysílaly i stanice Hlas Ameriky a BBC, následující den ho zveřejnil rakouský deník Der Standard. V Československu manifest poprvé vyšel v letním dvojčísle tehdy nelegálních Lidových novin v červenci 1989.

Autoři manifestu vyzvali vedení státu k systémovým změnám a k zásadní změně společenského klimatu v zemi. V sedmi bodech pojmenovali základní požadavky, mezi nimiž bylo propuštění politických vězňů, ukončení omezování svobody shromažďování, uznání nezávislých iniciativ, svoboda tisku či respektování oprávněných požadavků věřících občanů.

Podepsali Menzel i Kemr

Hlavními organizátory petice byli Václav Havel, Alexandr Vondra, Stanislav Devátý a Jiří Křížan, který dal petici název. „Výrazně nás povzbudil fakt, že se na prvních podpisových arších stála vedle sebe mimo jiné jména disidentů Jiřího Dienstbiera, Petra Uhla, Ludvíka Vaculíka

a Jána Černogurského spolu s podpisy známých veličin z umělecké oblasti, například Josefa Kemra, Jiřího Menzela a Jiřího Suchého,“ řekl o vzniku manifestu Vondra. Během týdne podepsalo

text na 1800 občanů. Celkový počet signatářů se v listopadu 1989 blížil ke 40 tisícům.

Vládními strukturami bylo Několik vět okamžitě po zveřejnění označeno za protistátní a protisocialistický pam-

flet. Rudé právo v člancích Kdo seje vítr, Co mají za lubem a dalších rozpoutalo obvyklou kampaň, přičemž komunistický tiskový orgán podrážděně reagoval zejména na podpisy umělců, kteří do-

sud proti režimu nevystupovali – například Jiřího Bartošky, Daniely Kolářové, Boleslava Polívky, Hany Zagorové.

Text několika vět byl oficiálním tiskem zveřejněn až 19. prosince 1989. **HAL, ČTK**

INZERCE

Pá-Ne

super prodloužený víkend

OD 28. 6. DO 30. 6.

KUPÓN NA SLEVOU

V APLIKACI

DĚTSKÉ PLENY A PANTS

+ Aktivovat za 10 bodů

-25%



KROLEWSKI
Přírodní polotvrdý sýr s oky
různé druhy
100 g

-42%

19,90

34,90



Jemná játrová paštika
125 g
(=100 g 15,92)

-23%

19,90

25,90



KRAHUČÍK Vysočina
800 g
(=100 g 11,24)

AKCE!

89,90

100 G VÝROBKU VYROBENO ZE 123 G MASA



MENU GOLD Rýže loupaná
varné sáčky
4x125 g
(=1 kg 59,80)

-40%

29,90

49,90



KIT KAT Čokoládová tyčinka
různé druhy
40 g-42 g
(=100 g 32,25)

AKCE!

12,90

pouze



SEGAFREDO Zrnková káva Espresso Casa
1 kg

AKCE!

219,90

pouze



LA ESPAÑOLA Olivový olej
různé druhy
500 ml
(=1 l 359,80)

-45%

179,90

329,90



BRANÍK Pivo
světlé výčepní
0,5 l vratná láhev
(=1 l 19,80)

AKCE!

9,90

pouze



DOBŘÁ VODA Minerální voda
ochucená různé druhy
1,5 l PET láhev
(=1 l 8,60)

AKCE!

12,90

pouze

ZAČALO TO PALACHEM



Manifest Několik vět byl pokračováním událostí, jež začaly už v lednu 1989, během Palachova týdne.

• Tehdy na Václavském náměstí demonstrovaly desetitisíce lidí, mezi zadrženými byl i Václav Havel, který ve vězení zůstal až do května 1989.

• Právě Havel, coby symbol odporu k bolševické šikaně, přispěl ke zrodu Několika vět. **HAL**

Běžná otevírací doba: pondělí – neděle: 7.00 – 22.00 hodin

Mladá Boleslav, Písek: 6.00 – 22.00 hodin, Pardubice: 6.00 – 21.00 hodin

Akceptujeme tyto platební prostředky:



AKCE! = zboží nabízené v našem letáku za výhodnou cenu opakovaně nebo mimořádně do vyprodání zásob. Prodej jen v množství obvyklém pro domácnost. Všechna foto jsou pouze ilustrační. Nabídka zboží se může lišit dle velikosti prodejny. Za tiskové chyby neručíme. Kompletní nabídka také na www.kaufland.cz

* KC – měrná cena platná s Kaufland Card, A – měrná cena platná pro akci.



Moje první volba



Kapela Mr. Big nahlásila poslední turné

Zapište si do kalendářů datum 7. srpna. Do pražského klubu Roxy dorazí kapela Mr. Big, která se rozhodla, že vyrazí na poslední turné. Jejich původní bubeník a spoluzakladatel Pat Torpey totiž prohrál v roce 2018 boj s Parkinsonovou nemocí.

HOP

KRÁTCE

Rusko poslalo 15letého chlapce do vězení

Ruský vojenský soud v Moskvě odsoudil patnáctiletého Arsenije Turbina k pěti letům vězení za

účast v teroristické organizaci. Podle vyšetřovatelů z ruské tajné služby FSB si žák deváté třídy z Orelské oblasti dopisoval s legií Svoboda Ruska, která bojuje po boku ukrajinských sil proti režimu prezidenta Vladimíra Putina. **ČTK**

Češi jsou spokojeni

Většinu z nás práce baví. Vadí nám pomlouvání.

Většinu Čechů jejich práce baví nebo naplňuje, víc než polovina také hodnotí své vztahy na pracovišti jako přátelské. Tři z deseti ale vidí jako nedostatečné své finanční ohodnocení a stejný podíl považuje za malé nebo nemotivující zaměstnanecké benefity. Zhruba pětině v práci nejvíce vadí pomlouvání kolegů za jejich zády. Vyplývá to z květnového průzkumu v šesti zemích Evropského národního panelu, který je společným projektem agentur

Nielsen, NMS Market Research a STEM/MARK.

Za přátelské považuje vztahy na svém pracovišti 55 procent Čechů, stejný podíl pracuje v kolektivu, kde si všichni tykají. Víc než třetina si tyká s většinou svých kolegů. Naopak jako konfliktní vnímá vztahy na pracovišti zhruba desetina účastníků průzkumu v Česku. Ve výsledku za všech šest zemí, tedy společně s Českem za Slovensko, Polsko, Maďarsko, Bulharsko a Rumunsko, je menší podíl pracovníků s přátelskými i konfliktními vztahy. Přátelské jsou podle 44 procent a konfliktní podle šesti procent respondentů v těchto zemích. **ČTK**

INZERCE

SOUTĚŽ DENÍKU

 MOJE MĚSTO, MOJE METRO

VYHRAJTE
5 DÁRKOVÝCH BALÍČKŮ
S NOVÝM HOROREM TICHÉ MÍSTO:
PRVNÍ DEN



SOUTĚŽNÍ OTÁZKA
 Za jaký film získala Lupita Nyong'o Oscara?
A) Kniha džunglí
B) My
C) 12 let v řetězech

ODPOVĚDI zasílejte do dnešní půlnoci na adresu vyhraj@metro.cz ve tvaru JMÉNO, PŘÍJMENÍ, ADRESA, TELEFON, SPRÁVNÁ ODPOVĚď (A, B, nebo C), do předmětu e-mailu uveďte: Tiché místo. 5 výherců získá dárkový balíček k novému hororu Tiché místo: První den. Výherci budou kontaktováni e-mailem do 3 pracovních dnů. Více informací o pravidlech soutěže a vyzvednutí cen najdete na www.metro.cz.



Jsou tu Vary!

Začal prodej lístků na festival v Karlových Varech. Pokladny se otevřely včera a tvořily se tu několik set metrů dlouhé fronty. První nadšenci tady čekali od středečního rána. „Mám spacák, karimatku a rybářské křesílko. Noc se tráví tak, že se tady sejdeme zase po roce, popovídáme si, dáваме si ještě nějaké tipy na filmy a podobně,“ řekl včera ráno divák Pavel Dvořák. **ČTK**

Malá obec Zdiby rozdělena na šest podobcí, které se neznají

Architektka, urbanistka a básnička Anna Beata Hábllová dnes dokončuje malbu na zdi ve Zdibech. Obec na okraji Prahy hledala vizuální řešení pro dlouhou, starou zeď před radnicí. Kromě nové malby Hábllová přišla na zajímavost,

kteřá se k obci se 4000 obyvateli váže. „Na Zdibech mi přišlo zajímavé to, že se skládá z šesti podobcí a každá je něčím specifická, každá si žije vlastním životem a moc spolu nekomunikují. Napadlo mě proto udělat Poetickou

mapu Zdib, kde bych do jednoduché grafiky představující tuto část na kraji Prahy udělala básně k jednotlivým podčástem,“ říká Hábllová. Zeď připomíná témata, která k obci patří, tedy řeku, dálnici a Drahaňské údolí. **MAP**



Investujte s e-Finance Group

podílejte se na investicích do komerčních a bytových nemovitostí

KOMERČNÍ SDĚLENÍ

Proč e-Finance, a. s.?

**ZAJIŠTĚNÉ E-FINANCE
DLUHOPISY**

8,5 %

**ROČNÍ
VÝNOS**

Investujte do nemovitostí prostřednictvím dluhopisů e-Finance



Skupina e-Finance disponuje zajištěným portfoliem dluhopisů:

- Jednoleté zajištěné dluhopisy areálem zámku Račice s výnosem **8,5 %** ročně
- Dvouleté dluhopisy s výnosem **8 %** v prvním roce a **7 %** ve druhém roce
- Tříleté dluhopisy s výnosem **9 %** v prvním roce, **8 %** ve druhém roce a **5 %** ve třetím roce
- Čtyřleté protiinflační dluhopisy s výnosem roční míra inflace **+1 %**

Investice e-Finance jsou vidět! Tím, že společnost e-Finance investuje finanční prostředky svých investorů do investičních nemovitostí, které následně má ve své správě, tak investoři mohou tyto „investiční projekty“ sami navštívit.

ČNB schvaluje prospekt dluhopisů z hlediska toho, že splňuje normy, které ukládá nařízení (EU) 2017/1129. Konečné podmínky a prospekt dluhopisů schválený ČNB naleznete na www.e-finance.eu/dluhopisy-informace.



Zámek Račice



EFI SPA Hotel**** Superior & Pivovar

Jedná se např. o tyto projekty:

- **EFI SPA Hotel**** Superior & Pivovar**
- **eFi Palace Hotel*****
- **Zámek Račice v Račicích-Pístovicích**
- **EFI Residence Holzova 28**
- **EFI ApartHotel Horní Lipová v Jeseníkách.**

Další projekty e-Finance najdete přímo na webu e-Finance v záložce **PORTFOLIO INVESTIC**.

DOPORUČUJEME, aby si potenciální investoři přečetli základní prospekt spolu s jeho konečnými podmínkami, nežli učiní investiční rozhodnutí, aby tak plně pochopili potenciální rizika a výnosy spojené s rozhodnutím investovat do cenných papírů.

Dluhopisy e-Finance můžete objednávat přes internet, emailem, telefonicky, osobně.



www.e-finance.eu



info@e-finance.eu



BRNO, eFi Palace Komplex, Bratislavská 52



+420 515 555 555



PRAHA, Budova City Empiria, Na Strži 1702/65



+420 515 555 525

LUXUSNÍ UBYTOVÁNÍ S WELLNESS V CENTRU BRNA

+420 515 557 500

recepce@efispahotel.cz

www.efispahotel.cz

- Součástí hotelu je restaurace EFI Hostinec Osmec (tradiční česká kuchyně oděná do moderního kabátku) s vlastním řemeslným EFI Pivovarem s možností exkurzí. Doporučujeme ochutnat naši EFI Dvanáctku, která nyní získala stříbrnou medaili na Mezinárodním pivním festivalu.
- Pobyty se snídaní, možnost polopenze.
- Kryté parkování v areálu včetně dobíjecí stanice na elektromobily.
- Wellnes (finská sauna o ploše 36 m², vířivka pro 6 osob, hyperbarická komora OXYLIFE).



Sleva 10% na ubytování s kódem **METRO10** platná při rezervaci přes www.efihotel.cz. Sleva platí do konce roku 2024.

**EFI
SPA HOTEL**



REPTALY I JEPTIŠKY. CO MO

Za největší pražský park vdčíme Přemyslu Otakarovi II., který si ve třináctém století zřídil po vzoru ostatních panovníků ohrazenou oboru. V ní mohl lovit bez obav, že se mu chovaná zvířata rozeběhnou.

Příběh Královské obory započal zabavením polí a luk choťšovských premonstrátů a možná i hradního kláštera svatého Jiří králem Přemyslem Otakarem II. Panovník měl následně o zábavu postaráno. Proti oboře reptali kromě jeptišek i obyvatelé Hradčan (do roku 1598 poddanského města), kteří v ní museli sklízet na zimu seno, jehož zvířata spotřebovala ročně 230 vozů.

Až do roku 1500 se mohla veřejnost ve zdejší zeleni projít pouze jednou za rok, a to 5. května na svatého Gottharda. Trvale zpřístupněna byla teprve roku 1804, neboť „zeměpanský les nezadržitelně pustl, kde dříve rostly stromy, žlutnou nyní pole“. Budoucí park neboli Baumgarten však zůstal i nadále majetkem českých králů.

Konečně tramvaji do Stromovky!

Při naší procházce vstoupíme do Stromovky v místech, kde stojí od roku 1961 Planetarium, na jehož místě se rozkládal zemědělský poplužní dvůr a od roku 1890 tu „vládl“ Josef Bukovský se svou zahradní restaurací. V roce 1916 sem lákal hosty místo něj známý pražský restaurátor Jindřich Vaňha (viz kapitola 44 I. dílu knihy *Pražská okénka autorky tohoto textu – novinářky a spisovatelky Stanislavy Jarolímkové*).

Když mineme Maroldovo panoráma, dojdeme na „bulvár“ lemovaný stromovím,



Královská obora neboli park Stromovka ukryvá celou řadu nejkrásnějších zákoutí.

MILOSLAV ČECH

kteří nás dovede k místu spojenému s počátky pražské MHD. Od roku 1831 právě sem vozil zájemce o různé atraktivní podívané omnibus, který je nabíral na malostranském Dražického náměstí, a od 5. dubna roku 1885 sem jezdila Otletova koňka. V červnu roku 1898 Elektrické podniky odkoupily všechny tratě tohoto belgického podnikatele, aby je elektrifikovaly. A jako první tak-

to zmodernizovaly „stromovkovou“ trasu. Ta začínala na dnešním náměstí Republiky, kam z města přijížděli zájemci koňkou.

V našem povídání jen zmíníme Rudolfovu štolu, kterou připomíná nevelký rustikový portálek s letopočtem 1593 s vytesaným „R“ a císařskou korunou i vodárenský domek, a dojdeme k dodnes známé Šlechtově restauraci. Málo se připomíná, že za její



Postava průvodkyně z Pražských okének

KAREL BENETKA

vybudování mohl v podstatě liják, kvůli němuž císař Leopold I. (1657–1705), jeho manželka a přátelé při vyjížďce do obory promokli tak, že na nich nezůstala nit suchá. Proto tu byl postaven roku 1692 dolní luthaus, který však jistý čas sloužil jako sklad oborního sena či obilí a postupně chátral.

Roku 1791 byl přestavěn, aby se tu mohla v srpnu následujícího roku odehrát velká

INZERCE

>>> Zbavte se zácpy! ZÍSKEJTE PŘÍPRAVEK ZDARMA <<<

Od zácpy a břicha nafouklého jako balon vám uleví nový rostlinný přípravek

24 hodin stačí k tomu, abyste se díky tomuto přípravku osvobodili od chronické zácpy, bolesti a plynatosti

„Kvůli zácpě jsem otekl tak, že jsem si nemohl zapnout kalhoty. Měl jsem břicho jako balon, vrátili se mi hemeroidy. Špatně jsem spal, probouzel jsem se uprostřed noci a lapal po dechu. Tragédie, neuvěřitelně jsem si, že do tohoto stavu mě může přivést zácpa. Úleva byla na dosah ruky. Stačilo jen několik tablet probioaktivního přípravku proti zácpě, aby se trávení vrátilo do normálu.“

Patrik (47 let), Opava

Vědecky ověřené složení

„Přípravek působí i při obtížných případech zácpy. Ty, u kterých už nepomáhají domácí léky ani změny jídelníčku. Mluvíme o těžkých případech, kdy máte stolici méně než jednou týdně. Přípravek ulevuje od zácpy do 24 hodin a přináší úlevu od bolesti břicha.“

Výzkumné Centrum pro Syndrom Dráždivého Tračníku

Již 1 dávka probioaktivního přípravku v tabletách proti zácpě vám pomůže:

- ✓ Vyčistit střeva od kilogramů nahromaděných potravin
- ✓ Normalizovat proces a frekvenci stolice
- ✓ Vytlačit přebytečné plyny
- ✓ Vydechnout úlevou, bez pocitu tíhy nebo bolesti v žaludku
- ✓ Snižit riziko hemoroidů až o 92 %

„Bolest břicha byla nesnesitelná. Měla jsem pocit, že prasknu. Přípravek mi přinesl okamžitou úlevu tam, kde selhávaly domácí metody a lékárenské prostředky.“

Žofie (74 let), Pardubice

ZÍSKEJTE ZDARMA PŘÍPRAVEK PROTI ZÁCPĚ

Pouze do 01.07.2024 si můžete vyzvednout balíček pro bioaktivní formule proti zácpě v hodnotě 2505 Kč ZCELA ZDARMA!

ZBAVTE SE ZÁCPY A NADÝMÁNÍ ZA 24 HODIN!

Vše, co musíte udělat, je rychle zavolat na číslo:

483 579 068

Po-Pá 8-20 hod., So-Ne 9-18 hod.
(Běžný místní hovor bez příplatků)

Aktivní nabídka pro **prvních 20 osob** nebo do vyprodání zásob.

SOUTĚŽ DENÍKU

metro

MOJE MĚSTO, MOJE METRO

VYHRAJTE

2 VSTUPENKY NA KONCERT MIG21 PRAGUE OPEN AIR LEDÁRNY BRANÍK DNE 28. 8. 2024.

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA

Kdo je autorem Branických ledáren?

A) architekt Josef Kovařovič
B) architekt Karel Kovařovič

ODPOVĚDI zasílejte do dnešní půlnoci na adresu vyhraj@metro.cz ve tvaru JMÉNO, PŘÍJMENÍ, ADRESA, TELEFON, SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ (A, B, nebo C), do předmětu e-mailu uveďte: Mig. 1 **výherce získá 2 vstupenky na koncert Mig21**. Výherce bude kontaktován e-mailem do 3 pracovních dnů. Více informací o pravidlech soutěže a vyzvednutí cen najdete na www.metro.cz

ŽNÁ NEVÍTE O STROMOVCE

lidová slavnost na počest korunovace Františka I. (1792–1835). Při ní se servírovaly stovky kilogramů masa, více než pět set kilogramů šunky a 1235 uzenek, které hosté zalévali vínem a dvěma sty sudů piva. Od té doby však dolní luthaus opět chátral a roku 1809 začal být pronajímán hostinským, z nichž nejúspěšnějším byl Václava Šlechta prosperující tu v letech 1883 až 1909.

V zimě se navážel led do zdejších sklepů, které měly dvojité stěny vyplněné korkem. Před touto restaurací tragicky zemřela herečka Jindřiška Slavínská poté, co ji zranil splašený kůň.

O rybníčky nebyla nouze

O kousek dál zřídil Rudolf II. (1576–1611) rybník nesoucí jeho jméno, který zvětšil, hostil v něm labutě a byl napájen Rudolfovou štolou. Přibližně v centru tohoto asi 20hektarového rybníka byl z navedené zeminy vytvořen ostrov osázený kvůli zpevnění roku 1593 duby, takže se nazýval



Takhle nějak asi kdysi vypadala budova zahradní restaurace U Bukovských.

JIŘÍ FILÍPEK

Dubový pahorek. O něco později na něm byla postavena besídka spojená s pevninou téměř sto osmdesát metrů dlouhým dřevěným můstkem.

Po čase se však vše zbořilo, na dně Rudolfova bývalého rybníka rostlo ještě počátkem 19. století obilí a roku 1804 tu vznikl anglický park. Kvůli němu přibýly další rybníčky – Zelený, další Rudolfův, Šestáček a Rozínek.

Kolem ostrůvku se roku 1835 konaly první pražské cvalové dostihy a o něco později zde diváci sledovali skoky přes překážky. V letech 1860 až 1863 byla kolem bývalého rybníka na navážce vybudována jezdecká dráha.

Další informace k tématu si lze přečíst v II. dílu knihy autorky tohoto textu – Co v průvodcích nebývá, v II. dílu Netradičních procházek Prahou a v I. dílu Pražských okének. **STANISLAVA JAROLÍMKOVÁ**



Do Stromovky v současnosti chodí na procházky nejen pejskaři, ale také maminky s kočárky.

MAFRA

INZERCE

LETNÍ MILIONOVÉ PÁTKY



OD 7. 6. DO 9. 8.
JSTE V PÁTEK S PLNÝM TIKETEM
NAVÍC VE HŘE O PRÉMII 1 000 000 Kč



HRAJ S ROZUMEM

Ministerstvo financí varuje:
Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost!

sp  rtka

Shromáždil největší sbírku pohlednic fotbalových stadionů

Senior se svému koníčku věnuje 16 let.

Pro Čechy fotbalové Euro skončilo neslavně. Šampionát ale pokračuje dál. S trochu jiným pohledem na fotbal přišlo Muzeum rekordů v Pelhřimově. To představilo nového rekordmana. Šestasedmdesátiletý Rudolf Káva z Bečova nad Teplou vlastní největší sbírku pohlednic fotbalových stadionů. Čítá 3311 exemplářů. Svému koníčku se senior věnuje 16 let. Nejvíc pohlednic má z Německa, Francie a Brazílie. **MET**



Ve sbírce jsou i pohledy méně známých stadionů. Třeba ten v čínském Wu-chanu (vlevo) má kapacitu 54 tisíc míst. 4x MUZEUM REKORDŮ PELHŘIMOV



Vzpomenete-li si na kteroukoli zemi, snad v každé se kopaná hraje. A skoro z každé má sběratel pohled stadionu – od Číny a USA přes Francouzskou Polynésii až po Írán.

INZERCE

Portmonka
ZJEDNODUŠ SI NAKUPOVÁNÍ

VŠECHNY KUPÓNY POD PALCEM

Download on the App Store | GET IT ON Google Play

www.mojeportmonka.cz

PRO ZÍSKÁNÍ APLIKACE NASKENUJTE QR KÓD

Auto-moto - poptávka

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



VÝROČÍ

Muzeum rekordů a kuriozit se nachází v Pelhřimově. Spravuje ho Agentura Dobrý den.

- Provoz zahájilo dne 30. června 1994.
- Ročně muzeum navštíví kolem třiceti tisíc návštěvníků.
- V nedaleké expozici Zlaté české ručičky naleznete světově ojedinělou kolekci více než 90 unikátů ze zápalek a zápalkových hlavíček a další výrobky šikovných českých rukou.
- Více na dobryden.cz.

Inkontinence moči? Už vás neděsí!

OPRAVUJE MOČOVÝ MĚCHÝŘ A JE K VYZVEDNUTÍ ZA 0 KČ.

Přestanete se pomočovat a běhat na záchod.



Rozlučte se s plenkami, rozpaky, bolestí, pálením a zápachem.
Tento prostředek vrátil důstojný život tisícům Evropanů!

Jediný způsob, jak doma utěšit močový měchýř! Kúra vyvinutá předními odborníky na urologii vás zbaví pomočování a pocitu neustálého tlacení. „Nezáleží na tom, jaký typ inkontinence vás postihl. Náš přípravek si s ní poradí okamžitě a navždy,“ říká - tvůrce přípravku. U příležitosti uvedení na trh v České republice dáváme k dispozici 100 balení v jedinečné nabídce. Chtěli byste jeden z nich získat? Zavolejte nám ihned - platí pravidlo „kdo dřív přijde, ten dřív mele“!

Průlom v boji proti inkontinenci! Britští odborníci vytvořili metodu, která z vašeho života konečně vyloučí mokré skvrny na spodním prádle, honičky na záchod, noční vstávání a další nepříjemnosti. Účinnost tohoto inovativního výrobku je přímo šokující: **většina uživatelů získala plnou kontrolu nad močovým měchýřem během okamžiku.**

Jedno GENIÁLNÍ ŘEŠENÍ pro 3 typy inkontinence:

1. Exerciční (při kašli, smíchu, námaze)
2. Urgentní (noční pomočování, zánět močového měchýře)
3. Z přeplnění (po těhotenství nebo při hypertrofii prostaty)

Balení přípravku ve speciální nabídce čeká na tomto čísle:

467 027 049

ZAVOLEJTE, než vás předběhnou!

„Tato metoda v sobě spojuje tři obrovské výhody: je účinná, všestranná a snadno použitelná,“ říká - ředitel výzkumného centra, v němž byl průlomový objev učiněn. „Náš přípravek **dokonale funguje u lidí všech věkových kategorií.** A to i v případě, že u nich močová inkontinence (NTM) již přešla do akutní fáze.“ A věděli jste, že v českém skladu čeká **100 balení** unikátní kúry

Číslo 1 ve všech odborných žebříčcích - rozhodně doporučuji

Britský vzorec má potenciál učinit z inkontinence zapomenutý problém. Naprostá většina lidí se po jeho použití také přestane potýkat s chronickými infekcemi močového měchýře.



Expert ve věci urologických onemocnění

Funkční močový měchýř a vždy suché spodní prádlo

PODÍVEJTE SE, JAK SE VÁŠ ŽIVOT ZMĚNÍ ↓



PŘED



Mokré skvrny a zápach



Neustálé tlacení, bolest při močení



Běhání na toaletu, zánět močového měchýře

PO 4 DNECH

Pohodlí a hygiena v kteroukoli denní dobu

Méně časté návštěvy toalety

Močový měchýř bez bakterií

za nižší cenu? Jedno z nich bude vaše, pokud dostatečně rychle zavoláte na číslo uvedené na této stránce.

Už žádný život pod diktátem protivného močového měchýře!

Než jsem se dozvěděla o tomto produktu, točil se můj život kolem... toalety! Když jsem někde šla, musela jsem se ujistit, že je tam otevřená toaleta. Už zase zvládám dlouhé cesty na nákupy do obchodu, žádné fronty... Tento přípravek zajistil, že nyní ovládám svůj močový měchýř a ne on mě! Už je to nějaký čas, co jsem ho používala, a mezi návštěvami toalety vydržím několik hodin!

Danička,
52 let, Telč



**Lisování? Pálení? Svědění?
Bolí to? Tohle vám přinese
expresní úlevu**

Jaké tajemství se skrývá za tímto úžasným receptem? Odborník říká: „Úplně složený výrobek je přísně tajné. Co o něm mohu říci, je jeho účinek na lidský organismus.“

Především potlačuje nadměrnou reaktivitu močového měchýře od prvních minut. To pocítíte jako ustání obtěžujícího tlacení.

→ Dále kúra pomáhá zvýšit sevěření močové trubice. Už to nepustíte při kýchnutí, zvedání nákupu nebo změně polohy. → Důležité je, že přípravek posiluje svaly páne-

ÚČINNOST POTVRZENÁ ODBORNÍKY

Obdržíte přípravek za 0 Kč

VOLEJTE: 467 027 049

Upozornění: pořadí žádostí je důležité

vního dna u žen a pečuje o prostatu u mužů. Proto je přípravek ideální pro obě pohlaví! Jedná se o mimořádně účinnou a bezpečnou metodu, která neinvazivně podporuje celý močový systém. Velmi rychle se posilují všechny úseky systému, stávají se pružnějšími a odolnějšími vůči útokům bakterií - od vývodu močové trubice až po ledviny.

**Chcete získat sebedůvěru,
abyste už nikdy nepolevili?
Tuto příležitost si nesmíte
nechat ujít!**

Tisíce Evropanů dostaly svůj neposlušný močový měchýř pod kontrolu a znovu si užily radost z dlouhých cest

Regenerace močových cest Bez invazivních metod a vložek

Brzy budete chodit na záchod méně často

Požádejte o produkt za 0 Kč

467 027 049

A OKAMŽITĚ ZABLOKUJTE
NEKONTROLOVANÉ ÚNIKY

Jsem úplně nový člověk

Myslel jsem, že inkontinence je ženské trápení, ale bohužel... V mých 60 letech a ve mně tam dole se to uvolnilo. Stydl jsem se, že mám s čistotou větší problémy než můj tříletý vnuk. Naštěstí mi syn, který je vědec, přivezl z nějakého zahraničního symposia tento přípravek. Vzal jsem si ho a od té doby nevím, co je to únik. Přestal jsem v noci vstávat na záchod a jsem vždycky v pořádku, i když vezmu vnuka „na ramena“.

Petr,

64 let, Praha



- bez nervydrásajícího hledání toalety, radost ze závodního sportování - bez pomočování a z dlouhého hodování s dostatkem nápojů - bez obav, že za to zaplatí noční návštěvou toalety. Teď jste na radě vy. Zavolejte na číslo uvedené na této stránce a **požádejte o balení revolučního inkontinenčního přípravku.** Zasloužíte si důstojný a zdravý život a lepší příležitost k tomu prostě nenajdete! Těšíme se, že se nám ozvete.

**Místo plýtvání penězi za vložky
zavolejte o HIT proti inkontinenci a žijte
bez mokrých nehod.**



Prvních 100 lidí kteří zavolají do 19.07.2024 r.,
obdrží **VZOREK ZA 0 KČ!**

Zavolejte: 467 027 049

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

POZNÁMKA: V rámci této nabídky máte nárok na 1 balení výrobku na domácnost.

*Následující produkt je doplněk stravy a není určen k diagnostice, 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 fiktivní podobnosti 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.

Otýlie Vranská nebyla první. Rebeku H. rozčtvrtili o dost dřív

V srpnu roku 1870
vzrušila Prahu strašná
zpráva o mordu.



Na dvou místech Prahy byly nalezeny pytle s kusy ženského těla. Na rozdíl o pozdější, desítky let neobjasněné vraždy slovenské prostitutky Otýlie Vranské se veřejnost dočkala rozuzlení rychle.

Tancechtivá návštěvnice Panoramy

Jak uvádějí pozdější svědkové té doby, vražedkyně, tehdy ještě budoucí, patřila ke krásným ženám a ráda se choďovala bavit do výletní restaurace na Letné, v místech, kde jsou dnes ulice Mickiewiczova a Na Baště svatě Ludmily.

V oněch dávných dobách to bylo místo, kudy špacírovali lidé na výlety do Sárky. Do cesty se jim stavěla restaurace Panorama, takže mnozí už nepokračovali dál. Budoucí vražedkyně bývala v podniku často a ráda, protože se tu nejen dobře pilo a jedlo, ale také hrálo a tancovalo. Tehdejší návštěvníci na ženu, kterou tam potkali na začátku roku 1870, vzpomínali jako na mladou a veselou jednu paničku, která se s velikou chutí a přímo vášnivě oddávala tanci. „Všichni ji vystřídalí, všichni s ní potančili... ale mladá ženština všecka udýchána sedla k odpočinku a zakryvši ústa šátkem lehce zakašlala... Její choť skromně, avšak naléhavě žádal, aby jeho mladé ženě dopřáli oddech.“ popisoval svědectví pamětníků o padesát let později spisovatel Ignát Herrmann.

Pak to přišlo. V létě se Prahou rozletěla zvěst o hrůz-



K vraždě Rebeky H. došlo ve Valdštejnské ulici. METRO

ném nálezu dvou pytlů. První na hradbách nad Novým světem obsahoval tělo bez hlavy a bez dolních končetin uříznutých pod kolena. Druhý plátěný pytel se zbylými ostatky byl objeven ve stráni pod Letnou, pod bastionem

XIX, tam kde si později Karel Kramář vystavěl vilu.

Navrhovali špagát, nakonec si odseděla dvacet let

Poměrně rychle se podařilo identifikovat oběť, již letitou Rebeku H. Jednalo se o ženu, která byla známá jako osoba půjčující peníze. Byla to ona, která oně zábavymilovné dámě Cecilii Š. půjčila peníze. Její manžel byl sice dobře situován, ale i tak jeho výdělky na nákladný život nestačily. Jeho mladá choť tedy využila doporučení známé a od Rebeky si vypůjčila finance. Jenže neměla se k vrácení, a tak se za ní paní vydala do Valdštejnské ulice. Místo vrácení dluhu se tu ale dočkala smrti.

To, že pytle byly nalezeny v okruhu jejího bydliště, ukazuje na to, že Cecilie Š. neměla možnost nepozorovaně stopy po zločinu snadno zahladit. Už jenom dostat jeden py-

tel nahoru na Hradčany a další pod Letenskou pláň nebylo snadné. Žena nemohla použít najatou drožku, auta v té době neexistovala. I tak to byl ze strany pachatelky slušný fyzický výkon, nehledě na to, že se musela vyhýbat lidem. Krásná dáma s pytlkem od krve by jistě byla nápadná...

Když policie zkoumala místo činu v bytě ve Valdštejnské, i bez moderních lamp seznala, že se zde nacházejí zbylé krevní stopy, a to vedlo k ženinu zatčení. Vražedkyni hrozila šibenice, nakonec u soudu, který proběhl 26. a 27. listopadu 1870, vyvázla s 20letým žalářem. Manžel, faktor jedné z pražských tiskáren, se s ní po čtyřletém úsilí v roce 1874 rozvedl, ale jejího propuštění se nedožil. Cecilie si odpykala trest v ženské káznici v Řepích (dodnes činné) a na svobodu se vrátila už jako vdova. Její manžel mezitím zemřel. PAVEL HRABICA

INZERCE

NAKED
Attraction

START

JSI SINGLE?

ANO

NE

Přihlaste se do Naked Attraction jako pár a můžete si to ještě zpestřit ve třech!

JSI VE VZTAHU SPOKOJENÝ/Á?

ANO

NE

CHCEŠ SE SEZNÁMIT?

ANO

NE

A KDYBY NĚKDO ZA TEBE UDĚLAL PŘEDVÝBER TĚCH, CO STOJÍ ZA TVŮJ ČAS ROZMYSL/ A BY SIS TO?

ANO

NE

MÁŠ SMYSL PRO HUMOR?

ANO

NE

Tady je někdo opravdu vtipálek 😄. Pokračuj na další otázku!

MÁŠ ODVAHU UKÁZAT SE V PLNÉ KRÁSE?

ANO

NE

Sebedůvěra je důležitá věc, přihlas se do Naked Attraction a dáme ti příležitost získat sebevědomí a dobrý pocit z vlastního těla!

JSI PŘIPRAVEN/ A ZAŽÍT NĚCO NOVÉHO?

ANO

NE

Super! Přihlas se do castingu Naked Attraction a vyzkoušej rande v opačném sledu!

CASTING BĚŽÍ NA
www.nakedattraction.cz

Chápeme, že někdy je toho na nás všechny trochu moc, ale až zas nabereš síly, čekáme na tvou registraci v nahé seznamce.

Chobotnice je teď v české zoo



Hlavonožec, jak ho můžete vidět v Zoo Mořský svět. Dospělý jedinec potřebuje k dobré náladě nejrůznější podněty. MIROSLAV BURŠÍK, ZOO MOŘSKÝ SVĚT

Snad žádné jiné zvíře nemá pohromadě tolik zázračných schopností jako právě chobotnice. Tyto úžasné tvory mohla donedávna česká veřejnost spatřit jen v zahraničních akváriích.

Chobotnice pobřežní je široce rozšířený druh, který se vyskytuje nejen ve Středozemním moři, podél pobřeží Velké Británie, ale také v Karibiku nebo v tropických mořích Indonésie. Zdržuje se v mělčinách při pobřeží i v hloubkách kolem 200 metrů. Při lovu dokáže vylézat z vody a lovit živočichy uvízlé v přílivových tůňkách. Nyní však můžete chobotnici pobřežní vidět v největším českém akváriu – Zoo Mořský svět v pražských Holešovicích.

Jak se přesunu z moře do akvária dokáže zvíře přizpůsobit? Vděčí za to především své inteligenci, která staví chobotnici v živočišné říši na přední pozice. Dokážou řešit bludiště a hlavolamy, učí se a mění své chování podle prožitých zkušeností, manipulují svým prostředím a používají nástroje.

Nesmí se nudit, jinak se dostává frustrace

Zároveň jde ale o aspekt, kvůli kterému je jejich chov tak obtížný. Tak jako je to běžné například v chovu primátů či medvědů, i chovatelé akvaristé musí dbát na to, aby se chobotnice nezačala nudit. Při nedostatku podnětů začne být frustrovaná, což způsobí stres, a ten je, jak známo, příčinou mnoha dalších zdravotních problémů. Projeví se to tím, že nevyhlédá se svého úkrytu, nekomunikuje a přijímá méně potravy.

Jakým způsobem lze chobotnici tedy zabavit? „Důležitá je interakce. Je podstatné si s ní alespoň chvíli pohrát, například v čase, kdy dostává potravu,“ vysvětluje Mikuláš Velenský, hlavní zoolog v Zoo Mořský svět.

„Dáváme jí různé úkoly, které musí řešit, aby se dostala k potravě. Tato motivace je důležitá. Někdy ji krevetu ukryjeme například do zavřené sklenice, jindy ji zas vytvoříme různá bludiště z trubek. Velmi si oblíbila také hračky od mého dvouletého synka,“ dodává se smíchem Velenský.

Obtížné je i zabezpečit akvárium proti útěku. Chobotnice nemají kosti, jediná tvrdá část jejich těla je drobný zobák. A tak protáhne-li zobák, protáhne i zbytek těla. Proto například vyústění trubek musí být zabezpečené. I přístup k mechanismu otevírání víka musí být řádně zabezpečen. Ze zvědavosti by rozebrala i veškerou techniku, která by se v nádrži nacházela.

Osmiramenný mořský tvor žije nanejdávší dva roky

Všechny chobotnice mají osm ramen vybavených přísavkami. Tato ramena slouží k lovu potravy či manipulaci s předměty například při stavbě úkrytu. Jejich konečky jsou extrémně citlivé. Dvě třetiny neuronů jsou právě v chápadlech, dalo by se říct, že mají svoji vlastní vůli, a jsou vskutku chápavá.

Chobotnice pobřežní žije jen jeden až dva roky. Samec má jedno z ramen upravené pro účely rozmnožování, dopraví jím vajíček se spermatem k samici. Od okamžiku oplodnění přestává samice přijímat potravu a zcela oddané se obětuje pro své potomky. Do hroznů naklade 100 až 500 tisíc vajec. Inkubace trvá průměrně kolem tří měsíců a celou tu dobu samice o vejce pečuje, čistí je a chrání. S vylíhnutím posledního potomka umírá.

„Jsem nesmírně vděčný za možnost pečovat o takového tvora. Chobotnice je úplně jiná než jakékoli zvíře, se kterým jsem se zatím setkal. Její vědomý pohled mě vždy uchvátí. Když pozná svého chovatele a natáhne k němu rameno, když se zájmem pozoruje návštěvníky, kteří pozorují ji. Každému doporučuji využít možnost vidět chobotnici na živo, je to zážitek, který se nedá popsat,“ uzavírá Velenský.

PH

PENNY.

OD STŘEDY DO STŘEDY
27. 6. – 3. 7. 2024

COŽE?

KRABÍČKY A NOŽE!

Se slevou až 63%

Právě začínáme!

více na www.penny.cz



TRVANLIVÉ MLÉKO BONI
polotučné,
1,5 % tuku
1 l | 10,90 Kč

10,90
~~18,90~~

42%



VEJCE ČERSTVÁ M*
10 ks
1 ks 2,99 Kč

29,90
~~47,90~~

37%



VEPŘOVÁ KYTA
bez kosti,
ve vakuu
cena za 1 kg

89,90
~~139,90~~

42%



ZMRZLINA RIOS
různé druhy
200 ml
100 ml 5,45 Kč
11,90 Kč

10,90
~~14,90~~

26%



BRAMBORY KONZUMNÍ
RANÉ
volné
cena za 1 kg

19,90
~~33,90~~

41%



BANÁNY
cena za 1 kg

19,90
~~37,90~~

47%

ilustrační foto

* Nejnižší cena za posledních 30 dní. Škrtnutá cena je běžná prodejní cena.

Odběr zboží z tetáku je možný jen v obvyklém množství, maximálně 2 kartony na osobu na den, není-li uvedeno jinak. Fotografie mohou být ilustrační. Vyhrazujeme si právo změny. Další podmínky nabídky na www.penny.cz. *Tato označené produkty nenáleží do stálého sortimentu, mohou být tedy dodány na příslušné prodejny v menším množství, a z toho důvodu jedinečná nabídka na toto zboží platí pouze první den uvedeného období akce. **Doporučená prodejní cena výrobce. Sleva je poskytována za body za nákupy v prodejnách Penny Market. Body za své nákupy můžete získat do 14. 8. 2024. Získané body lze uplatnit do 21. 8. 2024. Akce platí do vyprodání a vydání zásob v jednotlivých prodejnách Penny Market s. r. o. Podrobná pravidla na www.penny.cz.

POPCORN

Máte doma malého gurmána? Máme tip!

Zapojují se vaše děti nadšeně do příprav jídla? Zpestřete jim léto kurzem vaření.

Víte, že existují kurzy vaření šité na míru dětem? V Praze můžete vyrazit hned na několik míst – na jednodenní kurz, nebo dokonce na pří- městský tábor.

V centru města se na adrese Národní 28 nachází centrum UM, za kterým stojí lidé z Ambiente. Dětské odpolední kurzy, na nichž si vyzkouší hamburgery a boloňské špagety (od krájení přes mletí až po finální úpravu masa), vede známý řezník František Kšána a kreativní šéfkuchař Tomáš Valkovič, oba také tatínci.

„Jak připravit kvalitní jídlo, si dítě nese celý život a předává ho dál. Je úžasné, že na všechny kurzy chodí lidé s podobnou ‚krevní skupinou‘



Dětské kurzy vaření jsou plné zábavy.

JAKUB ZEMAN

a vždy si lidsky sedneme. Baví mě na tom právě předávání zkušeností. Samotného mě to posouvá,“ doplňuje Kšána.

Potkat ho děti mohou i na letním příměstském táboře, který centrum pořádá. Sestavu aktivit i lektorů pak doplní třeba i kurz zaměřený na chléb a rohlíky se šéfkuchařem Esky Jardou Kozdělkou, výlet na farmu a sběr jedlých

květů, řeznický kurz zmíněného Fandy Kšány, zdobení cupcakes s Lelí Hnidákovou, pečení narozeninového dortu, domácí těstoviny a spousta dalších dobrot, výletů, a především závěrečná hostina pro rodiče. „Chceme děti nadchnout pro gastronomii a vaření, ukázat jim různá řemesla a také že u jídla a jeho přípravy mohou strávit hezké chvíle se svými nejbližší-

mi,“ vysvětluje manažerka UM Jana Slabá.

A další možnosti

Na sladké výrobky se zaměřuje tým IPPA Café hned za rohem, v Jungmannově ulici. Na budoucí cukráře a cukrářky čekají třeba barevné francouzské makronky nebo španělské churros, které k dokonalosti vybrousí na odpoledních kurzech i na letních táborech. V Praze 7 se můžete poohlédnout hned po dvou místech. První je Studio Metlička, kde probíhají jak odpolední, tak víkendové kurzy a kroužky zaměřené třeba na oblíbené donuty, pizzu nebo sushi. A i tady připravili pří- městské tábory. Děti se pomocí jídla mohou dokonce vydat až do Itálie nebo Francie. Podobnou nabídku připravilo i Chefparade Studio v holešovické tržnici. Na jednodenních kurzech i příměst- táku se odráží světová kuchyně – pasta, sushi, mexická, ale i česká. **HOP**

HISTORIE RAGBY

Co je sedmičková verze?

- Hraje se v sedmi hráčích na každé straně, tato verze vznikla ve Skotsku v roce 1872. Je součástí olympijských her od roku 2016. **HOP**

Turnaj v ragby ovládne Prahu

Už zítra a v neděli se na Rugby Stadionu Eden v Praze uskuteční mistrovství České republiky v sedmičkovém ragby. Jedná se o významnou sportovní událost, která přiláká nejlepší týmy z celé země.

Turnaj nabídne obří porci 32 zápasů, které určí nejlepší tým republiky v této dynamické a rychlé verzi ragby. V hlavním klání se představí například loňský vítěz RC Tatara Smíchov a vicemistr minu-

lého roku RC Slavia Praha, dále RC Praga, RC Sparta Praha, po pauze se vrací také sedmičkáři RC Mountfield Říčany.

Po hřišti v pražských Vrsovicích bude běhat spousta čes-

kých reprezentantů včetně hráčů, kteří o minulém víkendu vybojovali druhé místo na turnaji mistrovství Evropy úrovne Trophy.

Více najdete na webu www.rugbyunion.cz. **HOP**

INZERCE

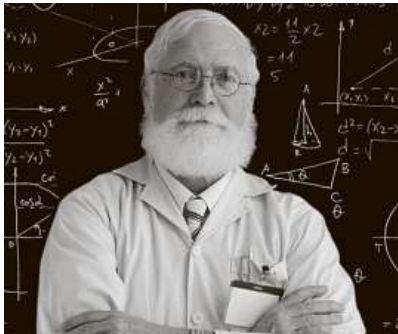
Kaisha hledá domov



@billboardy_pomahaji



Speciální NABÍDKA pro osoby se ztrátou sluchu



Expert doporučuje revoluční formuli, která podporuje udržení správného zraku a sluchu.

BEZPEČNĚ A RYCHLE POTLAČUJE TINNITUS

„Můžeme Vám poslat vzorek

INOVATIVNÍHO PŘÍPRAVKU za pouhých 0 Kč, abyste se přesvědčili sami?“

Jsem nesmírně šťastný, že se mi podařilo vytvořit revoluční recepturu, která rychle a účinně přispívá k potlačení obtěžujícího hučení v uších, v krátké době zlepšuje kvalitu sluchu a zostrňuje zrak. A dnes konečně nastal okamžik, kdy se mohu (syn českého emigranta) o svůj objev podělit s každým člověkem v této zemi. Až dosud byl můj prostředek dostupný pouze v USA. Pokud se vy nebo někdo z vašich blízkých potýká s problémy se sluchem a zrakem, rád se s vámi o svůj objev podělím ZA VÝJIMEČNÝCH A NEZÁVAZNÝCH PODMÍNEK. K rozdělení je až 100 přípravků za 0 Kč.

Tinnitus nám často znemožňuje správně fungovat a plnit naše každodenní povinnosti. Přehlížení tohoto problému zhoršuje přípravek, který je spojen také se sníženou náladou, psychickým a fyzickým vyčerpáním. Až dosud bylo prakticky nemožné toto trápení vymýtit. Pouze moje kúra komplexně pomáhá lidem získat zpět silný sluch i zlepšit zrak. Díky svému 100% přírodnímu složení je možné umlčet neodbytné zvuky, posílit sluch, chránit se před nadměrným hlukem v pozadí a také zlepšit soustředění a znovu získat klidný spánek.

Aktivní složky přípravku mohou podpořit přirozenou regeneraci sluchového ústrojí a jeho struktury. Vysoce koncentrovaný extrakt z ginkgo biloby obsažený v přípravku je skvělý při tzv. sluchové precitlivělosti. Látky, které aktivně posilují sluchový nerv, pomáhají oddělit skutečné zvuky od těch, které slyší pouze osoba bojující s tinnitem a hučením v uších. Výsledkem je, že nežádoucí skřeky, praskání a dunění mohou výrazně utichnout! A to ještě není konec dobrých zpráv! Nové složení se postará také o váš zrak, protože vašim očím dodá nezbytné karotenoidy lutein a zeaxantin v nejvyšší koncentraci. Díky tomu pomáhá okamžitě doplnit chybějící stavební kameny sítnice a silně regeneruje makulu, zlepšuje ostrost vidění, snižuje oslnění, rozmazané vidění a suché oči. Pravděpodobně se jedná o přípravek, na který jste čekali tolik let. Již celá řada lidí v USA s jeho pomocí: zmírnila dlouhotrvající hučení v uších, přehlušila okolní zvuky, ulevila si od dvojitého vidění a rozmazaného vidění a získala lepší koncentraci a pohodu. Chcete-li se o tom přesvědčit na vlastní kůži, zavolejte si o vzorek přípravku, který je nyní k dostání pouze za 0 Kč. Vsaďte se, že jakmile můj přípravek vyzkoušíte, už nikdy nesáhnete po žádném jiném prostředku. Proč to dělám? Z osobních důvodů. Moje maminka byla Češka a celý život se velmi snažila o to, abych i byl spojen s naší krásnou zemí. Slíbil jsem jí, že pokud se mi podaří vyvinout účinný prostředek, rozhodně se postarám o to, aby k němu měli Češi přístup. Proto dávám k dispozici až 100 balení přípravku za zvýhodněných podmínek. Stačí jen vyjádřit přání obdržet konkrétní přípravek prostřednictvím speciální infolinky. Nemusíte uvádět své údaje ani nic podepisovat. Stačí, když řeknete, že žijete v České republice.

ZAVOLEJTE A OBJEDNEJTE SI

VZOREK ZA 0 Kč

PRO SEBE NEBO NĚKoho
BLÍZKÉHO

Zavolejte mému zástupci v České republice a požádejte ho o zaslání vzorku inovativního přípravku, který je k dispozici POUZE TEĎ za 0 Kč. V této jedinečné nabídce zůstává už jen 100 vzorků. Rozhoduje pořadí přihlášek, proto si musíte pospíšet.

Prvním 100 lidem, kteří se ozvou do 19.07.2024, bude poskytnuto balení za 0 Kč!! Volejte:

296 330 872

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

Global Affiliate Network Limited, Ajeltake Road, Ajeltake Island,
MH96960 Majuro, VAT EU 99033

*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 potravinu, 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.



Autentické dětské dinosaurí kostýmy pro klip vytvořil kostýmní výtvarník Radek Fišer.

ARCHIV KAROL A KVÍDO

Dinosauri, Karol a Kvído

V novém klipu hraje také 22 dětí.

Předposlední den školního roku se na střešní terase nákupního centra Galerie Harfa v bezprostřední blízkosti zdejšího DinoParku uskutečnil křest nového klipu dvojice Karol a Kvído. Píseň s názvem Dinosauri se dočkala vizuálního zpracování, v němž si zahrálo 22 dětí – téměř polovina z nich v autentických

kostýmech dinosaurů – a které se natáčelo v plzeňském DinoParku.

Za dětským projektem stojí zpěvačka Karolina Neuvirthová a právě na přání jejího syna Marka vznikla skladba inspirovaná těmito prehistorickými ještěry. „Stále máme doma dinosaurí období, které ještě neopadlo. Prosil mě o takovou píseň už před rokem a půl, ale letos se konečně dočkal. Začali jsme ji hrát už na letních koncertech, takže ti, kteří naživo sly-

šeli naši novou show, už písničku znají. Nyní jsme ji mohli konečně propojit i s klipem,“ uvedla zpěvačka, která také zavzpomínala na to, jak klip vznikl.

„Tohle natáčení bylo skvělé, protože díky kulisám plzeňského DinoParku jsme mohli děti přenést do prostředí druhohor – zkrátka do jiného světa. To mě na tom ohromně baví,“ dodává Neuvirthová a doplňuje, že autentické byly i kostýmy od návrháře Radka Fišera. **MET**

INZERCE

Elektrické vozíky a skútry

SCHVÁLENO MINISTERSTVEM DOPRAVY. NEPOTŘEBUJE ŘIDIČÁK ANI SPZ.

SELVO

Pohyb v každém věku

Doporučuje
Jirka Krampol

SELVO 31000

- motor 1000 W s převodem do síly
- 2 nezávislé brzdy
- dojezd až 55 km
- max. rychlost 25 km/h
- gelová baterie 1200 Wh (Li za příplatek)
- doba nabíjení 6-8 hod.
- USB k nabíjení telefonu
- nosnost 150 kg
- hmotnost 105 kg
- rozměry 150 x 70 x 105 cm
- doplňkové příslušenství

62 480 Kč 43 990 Kč
vč. DPH

SLEVA 30 %

67 prodejen se servisem po celé ČR a SR. Nejbližší ve vašem regionu jsou tyto:

Plzeň 4 - Doubravka
AGROWEST,
Hřbitovní 952/29,
tel.: 377 462 108, 377 454 437

Služby na libovolné adrese
AKTIV ZDRAVOTNICKÉ POTŘEBY s.r.o.,
Paměťice 17,
tel.: 608 100 717, 380 427 000

Seznam všech prodejců a další produkty najdete na

www.selvo.cz

Strakonice- Radošovice
Milisterfer s.r.o
Radošovice 146,
tel.: 383 324 405,
777 993 399



Honeymoon

Tereza Pergnerová přichází na televizi Prima s novou reality show Honeymoon – líbáanky k nepřetržitému sledování. Diváci budou moci sledovat několik nových párů, které budou čelit nejen nástrahám nehostinné opuštěné pláže, ale i faktu, že tam jsou s člověkem, jehož neznají. **MET**

KRÁTCE

Kino ve Žlutých lázních zdarma

Do areálu Žluté lázně v pražském Podolí se vrací o prázdninách letní kino. Jednou týdně nabídne na plátně na velké louce přímo na břehu Vltavy hollywoodské trháky i dokumenty. První snímek se zde promítne ve středu 3. července, bude to Desperado s Antoniem Banderasem a Salmou Hayek. Vstup na promítání je zdarma, nabídku filmů najdou návštěvníci aktuálně vždy na webových stránkách. **MET**

K byznysu ji přivedla láska k vodě i manželovi

Ve třídvaceti letech s manželem založila vodáckou cestovku Povoda. Tehdy si Anna Holubová vystačila s dvacet let starým autem a s vozíkem na loď. O dva roky později přidali manželé k cestovce i půjčovnu. Udržet si byznys ale není jen tak. Holubová pro Metro přiznala, jaké byly začátky v byznysu, co ji s manželem v těžkých chvílích drželo nad vodou, ale také vysvětlila třeba nejčastější vodácké mýty.

Co vás vedlo k tomu založit si vodáckou cestovku?

Láska k mému muži, který byl vodákem od dětství a nápad založit vodáckou cestovku pocházel z jeho hlavy. Ale také láska k přírodě a svobodě, která je s touto prací spojená.

Jak vzpomínáte na začátky?

Začínali jsme doslova s pár korunami v kapse. Kamarád pro nás naprogramoval webové stránky, prodali jsme malé staré auto, abychom koupili ještě starší, ale větší. Vlek na loď jsme vyrobili snad z nejlevnějšího vleku z hobbymarketu. Úplně první akce se konala na Berounce, ti odvážní byli z gymnázia v Kutné Hoře. Celou dobu přišlo, a když se všechny děti a stany tísnily na jediném suchém kopečku v kempu v Berouně, akci jsme odpískali. Další velká voda ani jiné průšvihy už nás ten rok naštěstí nečekaly. Později už jsme vyrazili na Slovensko na Hron,

brzy se přidala polská Dunajec. Pro mne osobně byl veliký přerod, když jsme s mým mužem vyrazili objevovat chorvatské řeky – průzračná voda, krásné vodopády, měla jsem radost, že tu krásu můžeme na našich zájezdech ukazovat dalším lidem.

Proč jste po dvou letech přidali k podnikání půjčovnu?

Měli jsme takovou naivní představu, že zatímco v cestovce se o naše vodáky staráme 24 hodin sedm dní v týdnu, v půjčovně to bude tak nějak bez práce – někde dovezeme loď, za týden je jinde vyzvedneme a máme vyděláno. Dnes se tomu smějeme, protože zjistit, aby každý dostal své loď ve správný čas na správné místo, je pěkná honička. Ale těší nás, že si díky nám může o to více lidí užít svoji dovolenou na vodě.

Jak vybudovat, a hlavně udržet značku?

My se snažíme hlavně si nepokazit jméno. Splnit všechno, co jsme slíbili, mít kvalitní vybavení, vycházet lidem vstříc. V ideálním případě od nás odchází spokojení vodáci, kteří se na nás další léto s důvěrou znovu obrátí.

Co vás v těžkých chvílích v byznysu drželo nad vodou?

Naším největším bohatstvím jsou skvělí lidé, kteří pro nás pracují. Jsou to srdcaři, kteří stejně jako my chtějí, aby si každý vodák svou vodáckou



Takto manželé před lety začínali.

ARCHIV A. HOLUBOVÉ

dovolenou užil. Takže jsme zvládli jak rekordní sucho v roce 2018, kdy jsme v Půjčovna lodí Samba na každé řece hledali úseky, kde ještě šlo plout, tak pandemii koronaviru, kdy jsme zase v Povodě kličkovali mezi různými covidovými předpisy jednotlivých zemí.

Proč je podle vás vodáctví pro Čechy tak důležité?

Češi jezdili na vodu již od začátku 20. století, stejně tak jako jezdili na výlety do přírody, trampovat a podobně. A kdo nechce spát pod širákem, má alespoň chatu na Sáze nebo jinde. Jsem ráda, že tato tradice pobytu v přírodě nám zůstala a nezměnila se v pobyty v obchodáku nebo na kolonádě. Máme velké štěstí, že naše příroda je krásná, ale zároveň dostupná a bezpečná.

Jací jsou Češi vodáci po téměř dvaceti letech?

Můj dojem je, že na vodu vyrazí víc a víc lidí, méně těch, co se přijeli jenom opít, a naopak více těch, co přijeli za sportem, krásami přírody a neobyčejnými zážitky. Velkou radost mám z rodin s dětmi, kterých stále přibývá. Vnímám, že lidé vyrazí na vodu poučenější, vědí více o rizicích a raději si také na první plavbu vezmou instruktora, aby se naučili, co a jak.

Jaké jsou nejčastější mýty ve vodáctví?

Nejnebezpečnější mýtus je, že s vestou se nemůžete utopit. Bohužel některé jezy jsou postavené tak, že se pod nimi tvoří nebezpečný válec a ten vodáka stáhne a bude držet pod jezem, ať má vestu, nebo ne. Takže vesta není samospásná a je třeba si každý splouvající jez nebo jiné nebezpečné místo prohlédnout, a když nevím, tak raději přenést.

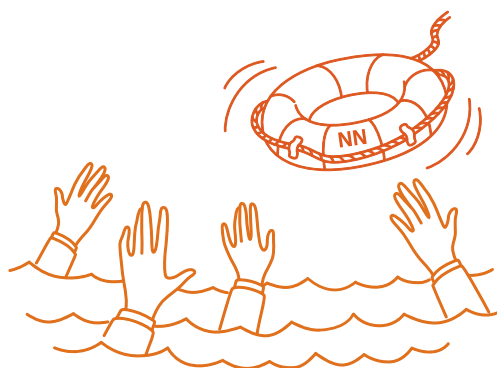
Je po letech ještě řeka koníčkem, nebo spíš prací?

Naše práce se neliší od práce v jiných oborech. Účetnictví, správa webu, marketing, personalistika je můj denní chleba. Můj muž zase spravuje auta, sváří, staví, bourá. Jsme malá firma, takže je té práce kolem nekonečně a musíme v několika lidech obsáhnout mnoho oborů. Když se potom dostaneme na vodu, vždycky je to pro mě za odměnu.

TEREZA ŠIMURDOVÁ

INZERCE

Když vás život vykoupe,
pomůžeme vám udržet se
nad vodou.



Životní pojištění • Penze • Finanční poradenství

Na vás záleží

99Chráním sebe i své dítě66



VEGAN

Značka

SUNDANCE
TEINT
samoopalovací mléko
200 ml

74⁹⁰
Kč

37,45 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA

od 07.03.2024 74,90 Kč



VEGAN

Značka

SUNDANCE
balzám na rty OF 30
kokos
10 ml

49⁹⁰
Kč

▼ DLOUHODOBÁ CENA

od 07.03.2024 49,90 Kč



VEGAN

Značka

SUNDANCE
Sensitiv
dětský sprej
na opalování OF 50
200 ml

199
Kč

99,50 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA

od 07.03.2024 199 Kč



Značka

babylove
Sensitive
dětská tyčinka
na opalování OF 50+
20 g

94⁹⁰
Kč

47,45 Kč za 10 g

▼ DLOUHODOBÁ CENA

od 07.03.2024 94,90 Kč



VEGAN

Ziaja
tělový sprej
akcelerátor opalování
s kakaovým máslem-
100 ml

129 Kč

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 26.06.2021 129 Kč

sebamed baby
Multi Protect
dětský krém
na opalování OF 50+
75 ml

269 Kč

35,87 Kč za 10 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 05.06.2024 269 Kč
02.04.2024 299 Kč



NIVEA SUN
UV FACE
pleťový krém
na opalování OF 30
50 ml

159 Kč

31,80 Kč za 10 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 11.06.2024 159 Kč
27.02.2024 179 Kč



Dermacol
AFTER SUN
pleťová maska
2 x 8 ml

62⁹⁰ Kč

39,31 Kč za 10 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 05.06.2024 62,90 Kč
28.03.2024 69,90 Kč

Astrid sun
hydratačné mléko
po opalování
400 ml

179 Kč

44,75 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 18.06.2024 179 Kč
12.03.2024 189 Kč



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Díky komunitnímu běhu se dostanete ze své ulity. Navždy



Běh je forma aerobního tréninku, která významně přispívá ke zvýšení srdeční kondice.

Běh je čím dál populárnější a velmi žádaný ze strany veřejnosti.

Kdo by řekl, že běh bude tak populární? Činnost, ke které relativně není nic potřeba, si možná právě proto získává čím dál více mladých lidí. Fenomén running clubs nabírá na síle, především mezi generací Z. Tyto v překladu běhací kluby jsou možností, jak poznat nové lidi a zároveň se hýbat a dělat něco pro sebe. Podle průzkumu běžecké aplikace Strava 69 procent zástupců generace Z používá aplikaci na zaznamenávání svých výkonů. Podle zástupců průzkumu aplikace běhání je jednou z cest, jak odbourat stres a poznat třeba nové

kamarády. Z výzkumu také vyplynulo, že až 85 procent běžců, kteří mají větší tendenci vytvořit si osobní rekord, běhá spíše ve skupině než sami.

Síla sociálních sítí
Velký vliv na celý fenomén mají mimo jiné influenceri. Někteří z nich si založili svůj vlastní running klub a propagovali ho skrze svoje sociální sítě. Do příspěvku pouze sdělili čas a místo, kde se běžci sejdou. A fungovalo to. Například influencerka Mariana Jadrníčková díky síle sociálních sítí vede svůj run club v Brně už přes rok. „S přítelem jsme začali běhat v únoru 2023 a do dvou měsíců jsme už byli přihlášení na půlmaraton, kde nás právě nadchl běh s ostatními. Na sociálních sítích jsem se už nějakou dobu věnovala

KDE NAJDU RUNNING CLUBS?

Pokud nechcete běhat sami a chcete se zapojit do nějakého komunitního běhu, přinášíme vám pár tipů.

- Energy Run GymBeam s Davidem Luu v Praze v pondělí večer
- Běžecká komunita In my running era s Marianou Jadrníčkovou v Brně
- Prague Running Crew, běhy každou sobotu ráno
- Komunita Runners of Prague, běhy každé pondělí a obytýden i v neděli

- Love Them Running Club
- Running2.cz
- Běžecká komunita Uhřetěves
- Bootcamp s Hankou Dvorskou každý týden
- Rozběháme Česko – běhy i se psy
- Za zmínku stojí také Sport partner, který na svých stránkách nabízí, že zde můžete najít svůj protějšek na běh. Je to také jedna z možností, jak se seznámit.

TES

motivaci a zdravému životnímu stylu a chtěli jsme tuhle vášeň přenést z on-line do off-line světa. Nejdříve jsme začali run kluby pořádat přes můj osobní profil, ale postupem času jsme chtěli vytvořit run klubu vlastní jméno a založili tak profil s názvem „in my running era (IMRE)“, kde se postupně vytvořila takhle skvělá komunita,“ popisuje Jadrníčková. Podle ní je komunitní běhání skvělý způsob, jak sdílet s ostatními nadšení pro běh. „Lidé, co se běhu tolik nevěnují, mohou nabyt dojmu, že se jedná o individuální sport, ale opak je pravdou. I vrcholoví běžci při závodech běhají v týmu, který jim pomůže k dosažení nejlepšího výkonu. Stejně tak ze své zkušenosti vím, že je jednodušší uběhnout půlmaraton na oficiálním závodu, než když člo-

věk běží sám,“ vysvětluje Jadrníčková. Podle ní komunitní běh může jednotlivci pomoci nejen dosáhnout lepších výsledků, ale i překonat lenost nebo strach z poznávání nových lidí. **Běhání dává smysl**
Kromě influencerů samotných také například společnost se zdravými potravinami GymBeam založila running club ve spolupráci s influencerem Davidem Luu. „S Davidem dlouhodobě spolupracujeme na workoutech, a protože je sám aktivní běžec, tohle spojení se nabízelo. Běh je čím dál populárnější a velmi žádaný ze strany veřejnosti a dává nám smysl jako další aktivita, kterou můžeme během letních měsíců jednoduše vykonávat z našeho Fitness Hubu,“ vysvětluje generální ředitelka GymBea-

mu Mária Cicmanová. Podle ní je benefitů komunitního běhu spousta. „Je to jednoduché a zvládne to úplně každý. Potkáte se se svým oblíbeným influencerem, jste na čerstvém vzduchu a děláte něco pro sebe. Komunitní běh je také ideální šance seznámit se s novými lidmi, se kterými vás spojuje stejný kódníček. V neposlední řadě máte možnost po běhu ochutnat naše produkty, a to zcela zdarma,“ dodává Cicmanová. Svůj run club už řadu let pořádá také Hanka Dvorská, která v Praze pořádá takzvaný Boot camp. Podle ní je dosáhnout lepší fyzické a psychické kondice hlavním smyslem každého cvičení. „Boot camp je teamová radost a vzájemná podpora při cvičení. Dostanete se ze své ulity, setkáte se s přáteli a se skutečným životem,“ popisuje Dvorská na webu. **Tinder naživo**
Dlouhou historii mají running kluby především v zahraničí. Ať už proslavený běh americkým Central parkem, či poměrně nový komunitní běh Londýnem. Právě tam seznamovací platforma Tinder spojila síly s běžeckou aplikací Runna a vytvořily komunitní běh s cílem poznat potenciálního partnera. Pro některé se to může zdát bizarní, jiní akci opravdu využívají. Odbourává se tak do jisté míry na Tinderu ta nepřijemnost, že on-line nikdy nevíme, jestli dotyčný na fotografii vypadá stejně v realitě. Proto Tinder spojil běhání s rande naživo. A podle mnohých má úspěch. **TEREZA ŠIMURDOVÁ**

Korunka

Gratulujeme na Královehradecko k dvojitému zásahu

2x 2 000 000 Kč

Vsaďte si také!

korunka.eu

18+ Ministerstvo financí varuje:
Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost!

LINÝ PENIS VÁM PŘINÁŠÍ HANBU V POSTELI?

Tento gel ho postaví na nohy.

Kdykoli budete chtít! **VYZVEDNI ZDARMA**

Táhne vám na 40 a bojíte se, že vám záchvaty impotence zničí intimní život? Mám pro vás novinku:

- ➔ V posteli budete co nejlépe fit. Je to otázka pouhé chvíle.
- ➔ Vymažete x erektilní atrofii x velikostní komplexy x řídkou ejakulaci.

Financuji **1000 BALÍČKŮ ZDARMA** penilní tužidlo „TITANIUM“
ZAVOLEJTE NYNÍ: **255 708 991**



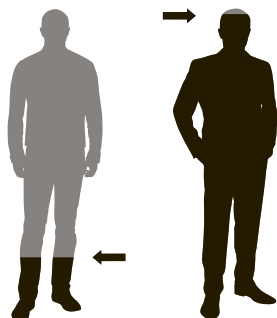
Jsem bývalý snookerový šampion s více než 40 miliardami dolarů na bankovním účtu. Těm, kteří si to zaslouží, **rozdávám tajemství gigantického úspěchu v ložnici zcela zdarma.**

Na vašem věku nezáleží ani v nejmenším. Nejstaršímu uživateli gelu „TITANIUM“ bylo právě 86 let, má vynikající sex 5krát týdně a ukradl 21letou dívku vlastnímu vnukovi. Nemusíte chodit tak daleko, ale měli byste vědět jednu věc:

U gelu s účinností „TITANIUM“ jsou modré tablety zbytečné.

Bylo vám řečeno, že s přibývajícím věkem se hladina testosteronu přirozeně snižuje, takže se musí snižovat i vaše intimní schopnosti a že penis lze zvětšit pouze pomocí penilních injekcí... Budu k vám upřímný: je to naprostý nesmysl. Na trhu již existuje přípravek, který přirozeně, bezpečně a bleskově **zvysuje hladinu testosteronu až o 78 %**. Tento účinek je dlouhodobý a pocítíte ho jako intenzivní touhu po sexu a ocelovou **přípravenost XXL již za moment** - kdykoli během dne nebo v noci.

HLADINY TESTOSTERONU



Bez jakékoli
léčby: **20 %**
Po účinných
„TITANIUM“: **98 %**

Studie na 228 621 mužích
po 50 letech věku

Tento gel donutí vaše mužství
pracovat opravdu tvrdě.
**PROČ JI NABÍZÍM JAKO
DÁREK?**



Mimořádně účinný gel na erekci „TITANIUM“ byl vyvinut v nezávislém Institutu pro sexuální zdraví mužů. Této vážené instituci přispívám již více než 20 let. V průběhu let jsem také viděl, jak **moderní muž čelí stá-**

le větším výzvám: už nemusíte jen zabezpečit rodinu, ale také být chápajícím, vřelým otcem, láskyplným dědečkem a především - milujícím partnerem, stále plným elánu a vášně. Budu upřímný: vydělat první miliardu dolarů byla ta snadnější část.

Pouze 9 % mužů má penis velikosti XXL a dokáže uspokojit každou ženu.

**PŘIPOJTE SE K NIM.
VÝZVA PRO
TITANIUM“ GEL GRATIS:
255 708 991**

Krise maskulinity - v poslední době se o ní hodně mluví. A zároveň se s typicky mužskými problémy zachází s disrespektem. Vždycky jsem byl sportovec, bojovník a rozhodl jsem se udělat něco pro to, abych ambiciózním a zasloužilým chlapům vrátil to, co je pro nás nejdůležitější - zdravou mužskou energii a mužskou hrdost na úspěšný vztah. A já sám jsem šíleně hrdý na tento epochální úspěch: gelový přípravek, který každý den osvobodí dalších

Podnikatelé, majitelé
továren, sportovci, ředitelé
- ambiciózní muži jako vy.
**V posteli chtěli víc a stali
se z nich erotičtí mistři.**



Nikdy neskončím dřív, než uplyne
hodina. A **každá partnerka je
mi vděčná** za mou neúnavnou
energii a vynikající schopnosti.

**Petr, 57 let,
majitel sítě obchodů**

Gel TITANIUM **odhaluje špinavé
tajemství chirurgů a lékárníků.**
Chcete-li zvětšit svůj penis jednou
provždy a už nikdy s ním nemít
problémy, nepotřebujete injekce
ani pilulky!

**Tomáš, 41 let,
závodník**

Zaručená spokojenost! **Stačilo
pouhých 5 použití, aby se z
mého „prcka“ stal po zátěžích
toužící obr. Přibral jsem +3 cm.**

**Milan, 60 let,
realitní makléř**

500 mužů od atrofie erekce. Proto jsem připravil **balíček 1000 bezplatných balení gelu „TITANIUM“**. Skutečně ničí příznaky impotence a můžete si o něj kdykoli říct - bez závazků z vaší strany, bez keců. **UPOZORNĚNÍ:** rozhodující je pořadí žádostí!

Ředitelé molochů BIG PHARMA se mě snažili umlčet. Prohráli. Rozeslal jsem tento dopis po celé Evropě, abych to dokázal: dosáhnete vrcholu sexuální zdatnosti - a to bez jakýchkoli nákladů. Pokud učiníte moudré rozhodnutí....



Utrácím peníze za
prášky...

- ✗ Mohu nejdříve po 2 h
- ✗ Riskuji infarkt
- ✗ Nikdy si nejsem jistý, jestli se dokážu milovat
- ✗ Musím se vyhýbat alkoholu
- ✗ Před každým sexem se potím a mám horké záchvaty
- ✗ Moje mužnost funguje „na popud“

CO SI VYBERETE?



Volám po gelu
TITANIUM zdarma!

- ✓ Jsem „přípraven“ pouze momenty
- ✓ Rychle a navždy se zbavím impotence

- ✓ Po sexu se dámy vždy ptají na další
- ✓ Dokážu uspokojit i dvacetiletého
- ✓ Získávám 100% charisma a...
- ✓ Mužnost XXL

30x více svlékacích schůzek a neúnavná mužnost, na kterou se můžete vždy spolehnout - to bude něco SKVĚLÉHO!
Vyzvedněte si balíček gelu zdarma na této výzvě:

255 708 991

Nabídka platí do: 19.07.2024

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



POZNÁMKA: Odeslání již za 45 minut po objednání v diskretním balíčku.

DEJTE NAVŽDY SBOHEM EREKILNÍ DYSFUNKCI A DOSÁHNĚTE ŠPIČKOVÉ SEXUÁLNÍ VÝKONNOSTI - AŽ 5X ZA SEBOU

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

FRATIER



Všesokolským sletem se žije po celé České republice. Například v Praze už několik dní brázdí koleje tramvaj v barvách sletu. V ní v některých dnech vyrazili sami sokolové, kteří na zastávkách předvedli krátké sportovní vystoupení.

MAFRA

„Radost mi dělá i zapojení dětí z mateřských škol“



Starosta České obce sokolské Martin Chlumský

ČOS

Sokolové doladují detaily vystoupení a hromadných vystoupení v Edenu, chystají se také na zahájení XVII. všesokolského sletu, které bude v neděli 30. června. Na všesokolský slet by mělo podle starosty České obce sokolské

Martina Chlumského přijet téměř 20 tisíc cvičenců z Česka i ze zahraničí. Sletový tým zároveň očekává asi 50 tisíc diváků.

Všesokolský slet se koná od 30. června do 5. července v Praze. Chlumský v rozhovo-

ru řekl mimo jiné i to, co všechno se změnilo od toho posledního před šesti lety.

Jak dlouho probíhaly přípravy na letošní slet?

Zabraly nám tři roky práce, teď už finišujeme poslední úkoly, které zbývají. Moc se těšíme na to, až to zvládneme.

Máte za sebou i „malé generálky“, jaký z nich máte dojem? Ne všude sokolům zrovna přálo počasí.

Probíhaly v minulých týdnech na krajských, oblastních nebo župních sletech. Musím pochválit nadšení cvičenců i plné tribuny. Co se týče počasí, věřím, že vystoupení na stadionu v Edenu zvládnou i v případě nepříznivě počasí. Přehánky nebo vytrvalý déšť sokoly rozhodně neodradí.

Co bylo těžší či naopak lehčí oproti tomu poslednímu před šesti lety?

Samozřejmě se celá řada věcí změnila, například s ubytováním nebo se zábery veřejné-

ho prostranství, takže to je věc, kterou jsme opět zjišťovali. Změnil se také počet cvičenců, který narostl, ale to s sebou nese další organizační otázky, které musíme vyřešit.

Čím si nárůst počtu cvičenců vysvětlujete?

Je to určitě výsledek dlouhodobější a systematictější práce v rámci Sokola, ale také výborného výsledku z posledního sletu, který dopadl velmi dobře, a řada diváků se rozhodla, že chtějí toho být aktivní součástí.

Na které skladby byste letos diváky nalákal?

Máme dvanáct sletových skladeb, každá má svého autora nebo autory, obvykle to bývá autorský kolektiv dvou lidí. Někdy se autoři skladeb odkazují na předchozí sletové skladby a využijí některé známé prvky z předchozích sletů. Jedním z velmi častých prvků, který se ve sletových skladbách objevuje, jsou takzvané Pecháčkova prostná. Jedná se o úryvek ze sletové

skladby mužů z roku 1938 z X. všesokolského sletu.

Z čeho máte největší radost?

Ze zapojení dětí v předškolním žactvu, kde se kromě našich sokolů podařilo do jedné ze skladeb zapojit i mateřské školy. Právě jejich skladba Mravenci je jednou z nejvíce obsazených.

Na co byste vy sám čtenáře pozval?

Určitě hned na neděli do sletového průvodu nebo na první program hlavních hromadných, tělovýchovných vystoupení ve čtvrtek od devíti hodin. A samozřejmě součástí programu bude celý týden řada výstav či koncertů.

Dají se na hromadné skladby ještě sehnat vstupenky?

Lístky ještě jsou, ale pouze na první večer ve čtvrtek, ten druhý je již vyprodán. V ten ale čeká diváky kromě již ohlášeného vystoupení Lucie Bílé a Jiřího Korna a mnoho dalších překvapení, která se již další den nebudou opakovat.

IVETA BENÁKOVÁ, ČTK

LETNÍ TIPY



YATE Condor teleskopické hole

Trekingové hole pro turistiku, sjezdové lyžování a skialpinismus. Kvalitní hliníkové tělo, odpružení pro tlumení nárazů, ergonomické rukojeti, malé a velké talířky a gumové kryty na hroty. Cena: 520 Kč

www.yate.cz



Garmin Edge Explore

Mapový GPS cyklopočítač se skvělým poměrem cena/výkon, navigací po naplánované trase a snadným ovládáním.

Cena 4490 Kč

www.garmin.cz

Opravdové zločiny 3

Do třetice všeho krvavého! Lucie Bechynková přináší další várku drsných i záhadných případů. Podcastový fenomén v knižní podobě.

Nakl. nastole, Cena 449 Kč

www.albatrosmedia.cz



Léčebna

Psycholožka v utajení míří do ústavu pro sériové vrahy. Stísnující thriller patří k tomu nejlepšímu, co Helen Fieldsová napsala.

Nakl. Kniha Zlín, Cena 469 Kč

www.albatrosmedia.cz



Léto plné svěžesti s Vincentkou

Objev kouzlo Vincentky v novém, elegantním a snadno přenosném balení, které se stane tvým nezbytným společníkem, při každém letním dobrodružství.

www.vincentka.cz



Unikátní sluchátka Bose Open Earbuds

Inovativní design, mimořádný zvuk a bezkonkurenční pohodlí. Vnímejte hudbu i svět okolo sebe zároveň.

Cena 8990 Kč

www.Basys.cz

Zdraví nejen přes léto

Dopřejte si zdraví a pohodu s prémiovými přírodními doplňky stravy Carnium Botanicals.

Sleva 15% na celý sortiment s kódem LETNITIP15. Platí do konce léta!

www.carniumbotanicals.cz



Jako chameleon

Chytrá bezmrazová chladnička Gorenje NRC620CSXL4WF s wifi se dokáže proměňovat podle potřeby. ConvertActive změní celou mrazničku na chladničku, Convert ZeroZone změní nulovou zónu na sklep.

cz.gorenje.com

**Brit Care Cat Soup**

Nové polévky pomáhají s hydratací kočičího organismu. Obsahují řadu důležitých živin, vitamínů i minerálů, ale také chutnají! Vybírat lze z 5 variant: kuře, krůtí, kachna, losos nebo tuňák. Cena: 19 Kč

www.krmivo-brit.cz

Noční dům

Jo Nesbø je spisovatelský chameleon. Král severské krimi vás překvapí thrillerem s hororovými prvky. Odvážíte se do Nočního domu?

Nakl. Kniha Zlín,
Cena 399 Kč

www.albatrosmedia.cz

**Garmin vívoactive 5**

Elegantní, chytré hodinky s vyváženou kombinací sportovních, zdravotních a chytrých funkcí. Výdrž až 11 dní.

Cena 7190 Kč

www.garmin.cz

**Vitakraft Treaties**

Jsou pamlsky pro psy, které jsou jemně pečené a šťavnaté. Varianty s náplní v několika příchutích jsou perfektní odměnou pro každého psa.

www.vitakraft.cz

**Centrum řemesel a bylinné zahrady Botanicus**

Máte chuť vyzkoušet si tradiční řemesla, jako je výroba provazu, mýdla nebo ručního papíru? Chcete vidět mlýn s vodním kolem, podívat se, jaké znali lidé bylinky a stromy, zabloudit v bludišti? Přijďte, rádi vás uvítáme u nás v Ostré.

www.botanicus.cz

Školní batoh Minecraft

Dvoukomorový ultralehký batoh ENDY s anatomickými zády a vyměnitelnými obrázky. Váží 900 gramů a je vhodný pro děti od 110 cm.

Cena: 1 949 Kč

www.topgal.cz





PSINA, desková hra pro páničky a jejich chlupáče

Chcete si zahrát deskovku v týmu s chlupáčem? Vyzvat na souboj další chlupaté týmy? Tak jdeme na to!
Cena: 899 Kč
www.spokojenypes.cz

JUMP STARTER & 4IN1 AIR INFLATOR

JA301 12V/2000A

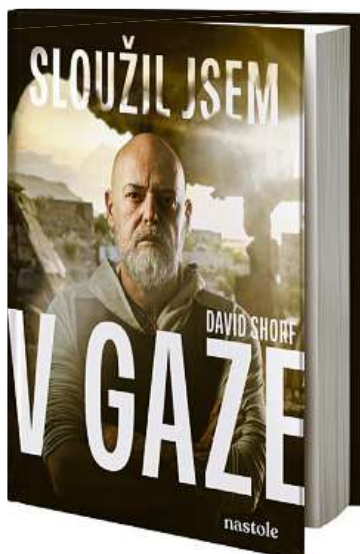


Na žádné cestě vás nenechá ve štychu

přenosný startovací zdroj a integrovaný kompresor, powerbanka s USB a LED svítlna. Expresní doručení.
www.battery-import.cz

Sloužil jsem v Gaze

Neuvěřitelné zážitky Čecha, který sloužil v izraelské armádě. Poznejte na vlastní kůži jeden z nejvýbušnějších regionů světa.
Nakl. CPRESS, Cena 399 Kč
www.albatrosmedia.cz



Užijte si léto v Beskydech

Nově zrekonstruovaný Spa hotel Lanterna je ideální místo pro relax. Zažijete klid, dvě wellness centra, exotické masáže, saunové rituály i zážitkovou gastronomii. Nechejte se hýčkat ve Velkých Karlovicích.
www.lanterna.cz



S vibracemi na cesty

Vibrační vajíčko Mia App se pyšní intenzivními vibracemi, kvalitním zpracováním, spolehlivým dálkovým ovládáním a mobilní aplikací. Dokáže posílit pánevní dno i zpríjemnit cestování.
www.ruzovyslon.cz



AMAREX

100% přírodní podpora erekce
slevový kód 25% na nákup, kód TIP25
www.amarex.cz



Dívky na kopci

Mrazivý případ dvojité vraždy je pro inspektorku Bennetovou osobní. Dokáže dopadnout sériového vraha, než znovu udeří?
Nakl. Kniha Zlín, Cena 449 Kč
www.albatrosmedia.cz

MUZEUM FANTASTICKÝCH ILUZÍ

Nejzábavnější muzeum v Praze! Fascinující svět optických klamů a 150 interaktivních exponátů. Perfektní zábava pro všechny. Vstupenky od 249 Kč
www.muzeumfantastickychiluzi.cz



Za zážitkem s eLpassem

Zajděte se zvýhodněnou vstupenkou do ZOO a Botanické zahrady v Liberci, Muzea Českého ráje v Turnově, Vlastivědného muzea a galerie v České Lípě nebo do muzea a galerie v Liberci. Za 380 Kč stihne opravdu hodně.
www.elpass.cz



Město Ralsko:

Klenot Libereckého kraje

Vítejte v malebném městě Ralsko, skrytém pokladu Libereckého kraje! Pro milovníky přírody a aktivního odpočinku je Ralsko ideálním cílem. Rozmanitost krajiny zde nabízí nezapomenutelné zážitky a relaxaci.
www.mestoralsko.cz

Letní zážitky v Zoo Ostrava

Více než 6000 zvířat celého světa. Projížďka safari expresem mezi stády vzácných kopytníků. Aktivita pro celou rodinu. Unikátní botanické stezky, klidové zóny pro relaxaci a odpočinek. Těšíme se na vás!
www.zoo-ostrava.cz



Výstava Patrika Hábla

Výstava současného českého umělce Patrika Hábla představuje tematické a vývojové linie jeho malířské tvorby včetně reflexe monumentálních intervencí, zároveň reaguje na složitý osud bývalého jezuitského kostela Zvěstování Panny Marie v Litoměřicích.
www.galerie-ltm.cz



S dětmi na pohádkový Valdštejn!

Projděte se svými dětmi areál jednoho z nejstarších hradů Českého ráje, a to v doprovodu loupeživého rytíře, krásné princezny nebo hodného čerta. Milovníci dobrodružství jistě ocení i večerní kostýmové prohlídky, letos s Janem Žižkou a husity.
www.hrad-valdstejn.cz



Zoo Olomouc

Naše samice hrabáče kapského porodila 12. dubna 2024 svého dalšího potomka. Jeho odchov bývá chovatelsky velmi náročný, ale dnes se mu již daří výborně. Přijďte se na něj podívat, tuto africkou hříčku přírody můžete spatřit v Pavilonu Kalahari.

www.zoo-olomouc.cz



Skalka family park

Navštivte Skalka family park v Ostravě! Ideální místo pro rodinnou zábavu se širokou nabídkou až 47 atrakcí a doprovodného programu. Prozkoumejte také novou zónu Svět dinosaurů a užijte si nezapomenutelné chvíle. Náš zábavní park vás nadchne!

www.skalkaostrava.cz

Do Liberce přináší kousek exotiky Papilonia - motýlí dům

Kontaktní prohlídka umožňuje seznámení s motýlími druhy z celého světa bez bariér. Otevřeno od 9 do 20 hodin. Najdete ho v OC Forum Liberec a s heslem MOTÝL dostanete 10 % slevu na vstupné.

www.papilonia.cz



Stezka korunami stromů

Stezka korunami stromů Krkonoše se nachází uprostřed majestátních lesů KRNP. Projdete se druhově pestrým lesem, na 45 metrů vysokém vrcholu stezky se vám otevře dechberoucí výhled. Kromě restaurace nabízí i Emilův lesní svět, unikátní dětské hřiště.

www.stezkalkrkonoze.cz



Dovolená v Luhačovicích!

Přemýšlíte o originálním dárku pro své blízké? Doporučujeme vám vybrat si dárkové poukazy z Wellness & spa hotelu Augustiniánský dům****S. Mezi nejoblíbenější dárky patří wellness pobyt, gurmánské menu nebo volný výběr zážitků.

www.augustian.cz



Balíček výhod v Opavském Slezsku

Připravili jsme pro vás celou řadu skvělých aktivit a atrakcí za zvýhodněnou cenu nebo s nějakým benefitem. Objevte kouzlo Opavského Slezska, s naší turistickou kartou začíná dobrodružství právě teď.

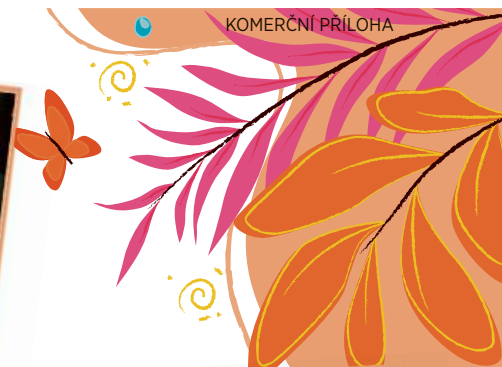
www.opavskocard.cz



Poznejte nejstarší sklárnu v Čechách

Sklárnu Novosad a syn Harrachov. Provoz sklárny je možno navštívit každý den v týdnu od 8 do 15 hodin. Součástí sklárny je i minipivovar s restaurací, pivní lázně, muzeum skla, tvořivá dílna pro děti a cukrárna.

www.sklarnaharrachov.cz



Národní muzeum v přírodě | Valašské muzeum v přírodě



Valašské muzeum v přírodě

Vydejte se na putování za tradicemi, folklorem a historií Valaška a objevte život našich předků, jejich práci a zábavu v nejrozmantějších podobách.

www.nmvp.cz/roznov

Pohádkový LESOPARK MARLENKA otevřen!

Nachází se u sídla společnosti ve Frýdku-Místku. Naleznete zde pohádkové jezírko, řadu dřevěných soch nebo dětské hřiště. Otevřeno zdarma denně od 9:00 do 21:00. Možno spojit s exkurzí do společnosti.

www.marlenka.cz



Národní muzeum v přírodě | Hanácké muzeum v přírodě



Muzeum v přírodě Zubrnice

Jediné muzeum v přírodě na severu Čech přibližuje bydlení, kulturu a poválečnou proměnu regionu. Malebná krajina, unikátní stavby, zajímavé pořady a ukázky živých tradic vybízejí k návštěvě. Bez ohledu na roční období si všechny věkové kategorie naleznou své!

www.nmvp.cz/zubrnice

Národní muzeum v přírodě | Muzeum v přírodě Zubrnice



Hanácké muzeum v přírodě Příkazy u Olomouce

Areál Kamenického gruntu a tři přilehlých špaletových stodol – to je jedinečný doklad hliněného lidového stavitelství na Hané. Obdivovat zde můžete i raně novověkou roubenou stodolu ze Skaličky u Hranic. Od května do září ožije muzeum ukázkou tradic, lidového umu, zvyků a řemesel.

www.nmvp.cz/prikazy

Národní muzeum v přírodě | Muzeum v přírodě Vysočina



Muzeum Beskyd Frýdek-Místek

Na frýdeckém zámku budou vystaveny opravdové poklady od 14.6. do 8.9.2024 zveřejněné na dvojvýstavě V éře Římanů... a Tajemství pražských grošů-poklad mincí z Klokočova.

www.muzeumbeskyd.com

Muzeum Beskyd Frýdek-Místek

V ÉŘE ŘÍMANŮ...

TAJEMSTVÍ PRAŽSKÝCH GROŠŮ POKLAD MINCÍ Z KLOKOČOVĚ

výstava na frýdeckém zámku
od 14. 6. do 8. 9. 2024

Muzeum v přírodě Vysočina

Malebná krajina, unikátní stavby, lidové tradice a řemesla vybízejí společně se zajímavými pořady k návštěvě v expozicích na Veselém Kopci a v památkové rezervaci Betlém Hlinsko. Bez ohledu na roční období si všechny věkové kategorie naleznou své!

www.nmvp.cz/vysocina

Svijanští školitelé. Vědu o pivu převedou do praxe

Pivo – a zejména pivo nepasterované – je mimořádně ušlechtilý, ale také velmi citlivý nápoj. To, jak s ním správně zacházet, je skutečná věda.

K těm, kteří ji zvládají opravdu dokonale, patří dva svijanští experti Klára Habrová a Jiří Bittner, kteří se o své znalosti rádi podělí s každým hostinským. Zájem o jejich bezplatné služby je veliký. Každý měsíc za hospodskými naježdí na šest tisíc kilometrů a správnou techniku čepování a péče o pivo školí nejen v Česku, ale i v Německu, Polsku a na Slovensku.

Za dobrým pivem stojí obrovský kus práce a také mnoho hodnotných surovin, ale to vše může přijít nazmar, nedostává-li se mu správné péče na posledním úseku jeho cesty – přímo v restauracích. Je to tak?

Přesně tak. Proto je naším úkolem ukazovat, co naše nepasterované pivo potřebuje a čeho mohou výčepní docílit, když se o ně budou správně starat. Aktuálně se v tomto smyslu staráme asi o šest tisíc hospod nejen v Česku, ale i v zahraničí. A nejen hospod – našich služeb už využívají i jiné podniky, a dokonce i soukromí zákazníci, kteří si pivo čepují v klubovně nebo doma. Naším cílem je, aby jejich hosté dostávali na stůl to nejlepší pivo a rádi se k nim vraceli.

Co tedy konkrétně radíte hostinským, aby ze svijanského piva dokázali vytěžit to vůbec nejlepší?

Především že alfa a omega je každodenní, ale skutečně každodenní péče o pivo. Nepasterované pivo je živý organismus a je třeba se o ně starat jako o dítě – umývat ho, přikrývat ho, hýčkat ho. Potřebuje péči, ale když jí má dostatek, odvděčí se nám. Důležité je, aby se z toho stala každodenní rutina. Tak jako si každý večer čistí zuby, tak musí výčepní myslet na to, aby dal každý večer pivo na vodu. Spíše je možné zapomenout zamknout než opomenout tlačit poslední piva vodou a pořádně vysanitovat kohout a vyčistit potrubí, protože bez čistých trubek pivo prostě nemůže být dobré.



„Důležitá je nejen správná technika mytí, ale i použité přípravky. V myčce je potřeba vynechat leštadlo, pro ruční mytí je naprosto nevhodný běžný prostředek na mytí nádobí. Ideální je speciální přípravek, jako třeba detergent Šenkýřka.

KLÁRA HABROVÁ
EXPERT PIVOVARU SVIJANY



„Čistota je naprostý základ. Čím lépe se sklo očistí, tím lépe se v něm pivo chová. Doporučuji mýt ručně houbičkou a důkladně kontrolovat povrch skla. Na perfektně umyté sklenici se vytvoří vodní film, který pivo ve sklenici chrání.

JIŘÍ BITTNER
EXPERT PIVOVARU SVIJANY

PLAY

Do šatů!

Milý čtenáři, k něčemu se přiznám. Povolání Zuřivého reportéra je sice unikátní, nevšední a atraktivní, na druhou stranu také náročné a někdy i trochu nevyzpytatelné. Zvláště když se do mých aktivit zapojují se svými nápady kolegyně a kolegové z redakce. My máme takové společné rituály. Každý den po deváté hodině ráno mi zazvoní telefon se jménem Pan Láďa na displeji. Pan Láďa je šéfredaktor, který se mnou konzultuje naše vysílací aktivity. „Ahoj Aleši, jsi na hlasitý odposlech, takže žádná sprostá slova,“ začínají naše hovory. A já na to: „Jasně, dávám si bacha.“ A pak to jede. Smršť šílených nápadů, které bychom mohli realizovat. A víte, které z nich jsou pro mě nejhorší? Ty převlékací. Když se mě redakce snaží dostat do nějaké zvláštní role s převlekem. Takže jednou jsem si to štrádoval v plášti s hermelínem po Karlově mostě jako Karel IV. A jindy jsem zase jako americký policajt

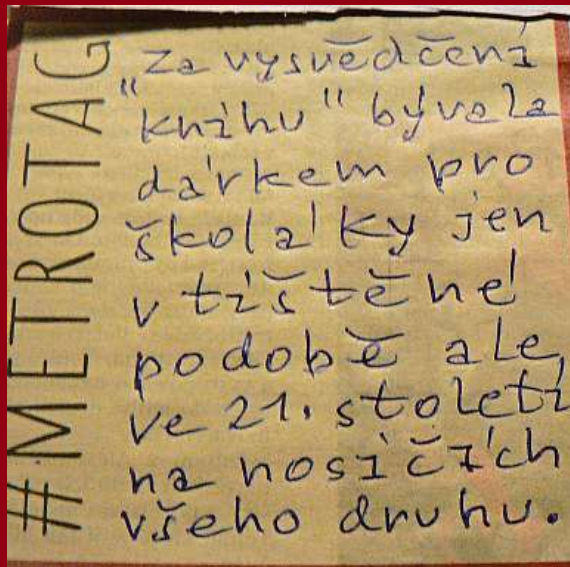
„Štrádoval jsem si to v plášti s hermelínem po Karlově mostě jako Karel IV.“

v čepici, s pouty a pendrekem hlídal ministerstvo financí před případným útokem. Tehdy mi zmatení zaměstnanci úřadu ukazovali vstupní karty, protože jsem je jako pořádkový orgán vyzval k součinnosti. Kontrolní akce trvala do chvíle, než někdo zavolal opravdickou policii, jež mě od ministerstva vykazala se slovy, že bych klidně tím pendrekem mohl dostat na budku. Na ministerstvu kultury jsem svého času čekal i na Jeho Svatost dalajlámu. Měl jsem na sobě žlutý přehoz, ale nepustili mě na vrátnici. Dalajláma nepřišel, ale o rozruch bylo postaráno. Ty převleky totiž fungují, ať se mi to líbí, či ne.

ZUŘIVÝ REPORTÉR
ALEŠ RŮŽIČKA
VYSÍLÁ KAŽDÉ VŠEDNÍ RÁNO NA RÁDIU IMPULS



@mojemetro



„Posílám vám stručné aktuální zamyšlení nad tím, jak zpříjemnit žákům a studentům čas prázdnin, a to formou knihy, kterou lze ve 21. století poskytnout ve všech možných formách,“ uvádí ke svému metrotagu **Karel Bogner**, zasloužilý přispěvatel rubriky **Hlídač** na **metro.cz**.

#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!

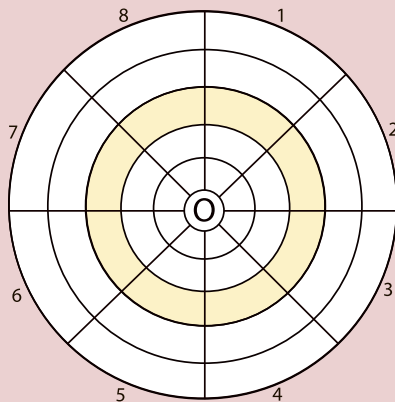
6	7	9	4	7	1	2	5	3	8	6	8
9	6	3	2	1	4	2	5	7	6	1	4
5	6	1	5	8	2	7	9	4	3	2	7
3	5	3	7	8	2	6	4	1	9	5	3
9	1	4	8	3	5	7	6	2	1	4	8
3	5	6	7	9	2	1	8	4	3	5	6
4	7	9	1	6	3	5	2	8	4	7	9
2	3	8	4	5	7	6	9	1	2	3	8
5	6	1	9	2	8	3	4	7	5	6	1
3	7	5	8	9	4	1	6	2	3	7	5
9	1	2	6	5	7	8	4	3	9	1	2
8	4	6	2	1	3	5	7	9	8	4	6
5	3	1	4	6	2	9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

LUŠTĚNKA: SUROVINA
ŘEŠENÍ SUDOKU:

LUŠTĚNKA

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

1. stopy po prstech
2. příšera
3. plodová zelenina
4. vyrobený z octa
5. obyvatel Opavy
6. prodejci brýlí
7. menší oheň
8. díla malířů



TĚŽKÝ ŽIVOT KNIHOMOLŮ #17

© HANKA GREHOVÁ A MEDOJED. TĚŽKÝ ŽIVOT KNIHOMOLŮ V KNIŽNÍ PODOBĚ SEŽENETE NA WWW.YACU.CZ A V KAŽDÉM SKVĚLÉM KNIHKUPECTVÍ.



Nová technologie z Tchaj-wanu ničí trh se sluchadly!

INTELIGENTNÍ SLUCHOVÝ ZESILOVAČ

Malý, diskrétní, pohodlný a cenově dostupný pro každého!

Kvalitou se neliší od nejlepších značkových sluchadel (v ceně 50 000-55 000 Kč) a můžete si ho pořídit **pouze za 499 Kč!**

Už vás nebaví neslyšet, co Vám lidé říkají?

S INTELIGENTNÍM SLUCHOVÝM ZESILOVAČEM:

- ✓ **neuslyšíte zbytečné zvuky na pozadí** a praskání (zařízení inteligentně zesiluje důležité zvuky a eliminuje hluk z dopravy a zbytečné zvuky, např. rachot příborů v restauraci, klapot podpatků, bouchání dveří, hluk lidské konverzace, hluk ulice nebo řev motoru);
- ✓ **snadno uslyšíte** lidskou řeč, zpěv, zvuk rádia a televize, zpěv ptáků a další zvuky přírody;
- ✓ budete **skvěle rozumět** i lidem, kteří mluví tiše a nevýrazně;
- ✓ **konečně uslyšíte všechno** a všechny kolem sebe, a to i z dálky!

A to vše díky nové technologii, která je **100krát levnější než nejmodernější sluchadla!**

Přístroj využívá nejnovější generaci mikrodigitální technologie, takže problém ztráty sluchu pro mnoho lidí již neexistuje. Pan Vojtěch z Prahy a paní Kristína

z Ostravy vyprávějí, jak jim inteligentní sluchový zesilovač změnil život:



„Stydl jsem se a zlobil, protože jsem si nemohl dovolit tradiční sluchadlo!“

Jsem v důchodu a nedoslýchavost u mně začala už dávno, možná ve 40 letech. Nakonec jsem se přestal setkávat s lidmi, protože kolik se můžete zeptat každého: „co? co?“. Začínal jsem být unavený, takže jsem stále častěji předstíral, že slyším, co říkají, přikyvoval jsem, usmíval se... Stydl jsem se a zlobil, protože jsem si nemohl dovolit tradiční sluchadlo. Nyní mám tento chytrý zesilovač sluchu. Slyším všechno jako předtím a můžu zase normálně mluvit s lidmi.

Vojtěch G. (67 let) z Prahy



„Toto malé zázračné zařízení mi zachránilo profesní život!“

Celý život jsem pracovala jako učitelka francouzštiny ve škole, takže ztráta sluchu v obou uších se pro mě stala obrovským problémem. Začala jsem se ptát, co mi děti říkají, a víte, ve třídě jeden často mluví přes druhého. Toto úžasné zařízení mi zachránilo profesní život!

Kristína Š. (58 let) z Ostravy

Pokud sníte o tom aby: 1) dobře slyšet šepot, konverzaci, hudbu, televizi a rádio; 2) rozumět všem lidem, kteří s vámi mluví; 3) chcete znovu získat schopnost slyšet nejtišší a nejvzdálenější zvuky (které jste měli, když vám bylo pár let

Nová mikrodigitální technologie 100krát levnější než nejlepší sluchadlo!

POUZE do 01.07. až 80% levněji!



Kolik můžete ušetřit?

Běžné sluchadlo stojí mezi 12 500 a 55 000 Kč. K tomu se připočítávají náklady na drobné baterie (asi 4500 Kč ročně!), které lze zakoupit pouze ve speciálních obchodech a je třeba je často vyměňovat. Výběrem inteligentního sluchového zesilovače ušetříte několik tisíc korun najednou a téměř 5 tisíc korun ročně díky nabíječce!

nebo jako teenager), sáhněte po tomto dokonalém, multidimenzionálním, inteligentním zesilovači sluchu! **Toto chytré malé zařízení změní váš život k nepoznání, aniž by zruinovalo váš domácí rozpočet.**

Jak získat chytrý zesilovač sluchu?

Zařízení lze získat pouze prostřednictvím telefonického pro-

deje oficiálního distributora. (Jeho prodej není a nebude prováděn v prodejnách). Objednávka je snadná a bezpečná, protože nemusíte nic platit předem (poplatek se platí až při převzetí balíčku s produktem). Aktuálně probíhá akce pro prvních 130 lidí: **stačí zavolat na uvedené telefonní číslo a získat slevu 80%.**

PROMOAKCE

Znovu uslyšíte všechno a všechny – stejně jako předtím!



S RODINOU A PŘÁTELI

Začnete znovu slyšet, co vám říkají a o čem mluví blízcí.



DOMA

Uslyšíte každé slovo rozhlasových zpráv a oblíbených televizních seriálů, aniž byste museli zvyšovat hlasitost.



V PRODEJNĚ, NA POŠTĚ

Už nikdy nebudete muset žádat o opakování výše platby.

VELKÁ PROMOAKCE!

Prvních 130 lidí, kteří zavolají do **01.07.2024**, získá slevu **až 80%**! Díky ní dostanete **INTELIGENTNÍ SLUCHOVÝ ZESILOVAČ** místo 2500 Kč, **pouze za 499 Kč!**

Zavolejte dnes: 296 330 835

Po-Pá 8:00-20:00, So-Ne 9:00-18:00
(Běžný místní hovor bez příplatku)

Placeno společností TWT GROUP Sp. z o.o., ul. Stawy 5, 02-467 Warszawa

SUDOKU: DALŠÍ NAJDETE NA WWW.SUDOKU.CZ

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

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

„Je opravdu dostatečně zmrzlá?“
JAROSLAVA PITAŘOVÁ
Facebook

POČASÍ

DNES

28/32 °C

ZÍTRA

29/33 °C

NEDĚLE

28/32 °C

PONDĚLÍ

21/25 °C

Teplotní rekordy: ↓ 8,1 °C (1929) ↑ 35,0 °C (1994) Bio: ❤️ ❤️ ❤️

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

FOTO: 2x AP

ČT1

20.20 **Doktor Martin 2 (8)**
Staré lásky. Seriál (ČR/SR, 2015).
Hrají: M. Donutil, J. Čvančarová,
N. Lichý, G. Marcinková

21.15 **Všechnopárty**
Zábavná talk show Karla Šípa

22.09 **Výsledky losování Šťastných 10**

22.10 **Hercule Poirot X**
Rodinné sídlo. Detektivka (VB)

23.45 **Komisař Montalbano**
Krimiseriál (It., 2011)

01.40 **AZ-kvíz tentokrát s Fortunou**

ČT2

20.00 **Nezanechat stopy**
Drama natočené podle skutečné tragické události (Pol., 2021). Hrají: T. Ziętek, S. Korzeniak, J. Braciak, A. Grochowski

22.45 **Sarajevo 1914**
Histor. drama (Rak./ČR, 2013).
Konspirace v pozadí události, která zahájila první světovou válku. Hrají: F. Teichtmeister, H. Ferch, M. Foroutanová

00.25 **Apokalypsa: Hitler míří na západ (2/2)**
Poslední boje

01.20 **Napoleonova válečná kořist**

NOVA

20.20 **Příběh kmotra**
Krimidrama (ČR, 2013). Policejní vyšetřovatel Cajthaml s buldočí vytrvalostí sleduje život mafiánského kmotra Vedrala. Hrají: O. Vetchý, L. Vaculík, J. Vondráček, J. Dvořák. Režie P. Nikolaev

22.30 **Útok na Bílý dům**
Akční film (USA, 2013). Během prohlídky Bílého domu je budova přepadena ozbrojenou polovojskovskou skupinou. Hrají: C. Tatum, J. Foxx, M. Gyllenhaalová. Režie R. Emmerich

01.05 **Kriminálka Miami VIII (23)**
Krimiseriál (USA, 2009)

PRIMA

20.15 **Kdo se ptá?**
Intuice, štěstí a základní vědomosti, to jsou ingredience, které potřebují soutěžící v nové zábavné televizní show. Moderuje M. Dejdar

21.25 **Máme rádi Česko**
Zábavný pořad. V roli kapitánů se opět proti sobě postaví J. Prachař a V. Kotek. Dále účinkují P. Tomicová, J. Vágner, Ž. Dařbujánová, D. Batulková, XINDL X a M. Prachařová

23.15 **Ano, šéfe!**
Uvádí Z. Pohlreich

00.20 **Policie v akci**

ÓČKO

17.25 **Óčko hity**

18.00 **Top 4 Óčko chart**
První čtyři místa v hitparádě diváků Óčka

18.15 **Óčko hity**
Klipy nonstop

19.00 **Party ride**
Příprava na dnešní mejdan

21.00 **O Black Party**
Hip hop a r&b party

22.00 **Virtuální svět TV**
Vydejte se na cestu kolem světa

0.00 **Óčko flirt**

metro

Vydává: MAFRA, a. s., Karla Engliše 519/11, 150 00 Praha 5, IČ: 45313351, www.metro.cz. Kontakty: 225 065 111, dopisy@metro.cz, jmeno.prijmeni@metro.cz. Redakce: šéfredaktor - Petr Holeček, zástupce šéfredaktora - Šimon Merta. Tištěný náklad ověřuje ABC ČR, člen IF ABC. Inzerce: sales@metro.cz, inzerce@metro.cz, 225 065 120. Tisk: mafraprint – Praha a Olomouc

• Evidenční číslo MK ČR E 16400, ISSN 1211 - 7811. Distribuce: PNS, a. s. Vychází denně v pracovních dnech. © MAFRA, a. s., 2024 nebo uvedení dodavatele obsahu. Jakékoli užití a šíření částí nebo celku obsahu deníku METRO (včetně jejich překladu) bez písemného svolení vydavatele je zakázáno.

Běčko, jež navždy zmizelo

Jak vypadaly stanice metra v době vzniku a jak vypadají v současnosti? Redakce zpravodaje dopravního podniku se pustila do zajímavého projektu.

 Fotky na Metro.cz

Horní část stanice Smíchovské nádraží s posezením namísto pobočky pekárenského řetězce, vstup do metra na Andělu, v němž se mezi vstupem na eskalátory a skleněnými dveřmi do stanice nacházelo mnoho metrů mramorové dlažby, mnohokrát přestavěná Národní třída či prakticky nezměněný pohled na schody, které vedou z přestupu z cčka na běčko ve stanici metra Florenc. Na příkladech, respektive fotografiích vnitřků stanic metra B porovnal redakční tým zaměstnaneckého časopisu pražského dopravního podniku DP kontakt.

V jeho aktuálním čísle si můžete prohlédnout srovnávačky, jak se do těchto stanic s uplynulými léty zakousl zub času a jakými proměnami různými rekonstrukcemi prošly. O porovnání se po vzoru největšího pražského dopravce pokouší na svých stránkách i deník Metro.

„Zatímco jižní vestibul stanice metra Anděl je dodnes zachován a obnoven v téměř původní podobě, původní severní vestibul (na srovnávacích snímcích níže) byl v roce 1999 zbořen a nahrazen novým, propojeným s nově vybudovaným obchodně-administrativním komplexem,“ komentuje odlišnosti šéfredaktor DP kontaktu Petr Luďvíček.

MET



Stanice Národní třída funguje od roku 1985. V letech 2012 až 2014 byl původní vestibul ve Spálené ulici po řadě úprav a chátrání zbořen.



Nový výstup se stal součástí nově vybudovaného komplexu Quadrio. Vestibul je nově umístěn na úrovni podzemních podlaží.



Přestupní schodiště stanice Sokolovská v roce 1985



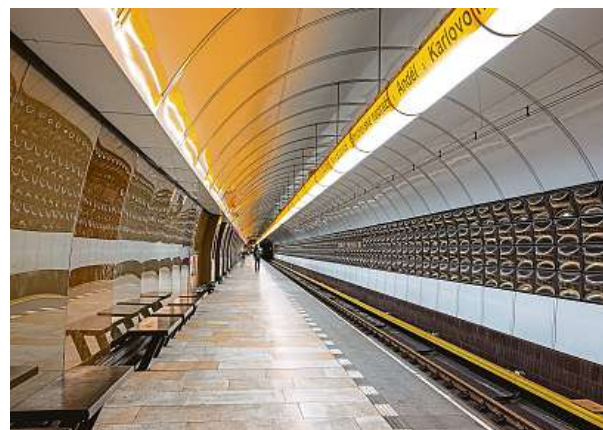
Nyní jsme na Florenci. Schody vypadají dodnes podobně.



Stanice Smíchovské nádraží v roce 1985. Fotograf zachytil část jižního vestibulu, kde byly dříve umístěny výklenky s lavičkami a uměním.



Nástupiště Náměstí Republiky rovněž v roce 1985. Linka B pražského metra přinesla novou koncepci ražených trojlodních stanic.



Při povodních v roce 2002 se zúžil pás typických „obrazovek“ o dvě řady. Vyměněn byl i původní sdružený nosič pro osvětlení nástupiště.



Takhle vypadal původní severní vestibul stanice Moskevská (od roku 1990 Anděl) s mozaikou hlavního města Sovětského svazu.



Vestibul je součástí komplexu Zlatý Anděl z roku 2000.



Střední loď stanice metra Moskevská před 39 lety



Architekturu středové lodi znehodnotil v roce 2014 výtah.

SPORT

KRÁTCE

Vyšší prémie mají přispět k vyrovnanosti

Na tenisovém Turnaji mistrů se bude letos hrát o prémii v celkové výši 15,25 milionu dolarů. Podle agentury AFP představí Saúdská Arábie, kteří závěrečnou akci sezony v listopadu uspořádají, navýší odměny v rámci boje za vyrovnané platy mužů a žen.

Draftu NBA vládli Francouzi

Letošní draft NBA patřil francouzským basketbalistům. Jedničkou se stal Zacharie Risacher, kterého si v New Yorku vybrala Atlanta. Dvojku pak jeho krajan Alexandre Sarr, po němž sáhl Washington.

Poběží i kouč

Trenér fotbalistů Francie Didier Deschamps se zúčastní štafety s olympij-

ským ohněm. Pětapadesátiletý kouč tři dny před začátkem her v Paříži ponese pochodně ze známého tréninkového centra v Clairfontaine.

Incident s nožem se Čechů netýkal

Během středečního utkání Česka a Turecka ve skupině fotbalového mistrovství Evropy se ve fan zóně ve Stuttgartu odehrála potyčka, při které útočník zranil nožem tři lidi. Stuttgartská policie potvrdila, že do incidentu nebyli zapleteni občané České republiky.

Skláři dotáhli přestup Svatka

Fotbalisty Teplic posílil talentovaný útočník Pavel Svatka, který už se Severočechy trénoval od začátku přípravy na novou sezonu. Čerstvě dvacetiletý hráč přestoupil z druholigového Táborska a podepsal dlouhodobou smlouvu. ČTK



Play-off bez Čechů od zítra

Program vyřazovací části fotbalového ME začne zítra v 18.00 v Berlíně zápasem italských obhájců trofeje se Švýcarskem. Večer od 21.00 se v Dortmundu utká domácí Německo s Dánskem. Vítězové skupiny F Portugalci nastoupí v pondělí ve Frankfurtu nad Mohanem proti Slovinsku a středeční přemožitel českého týmu Turci v úterý v Lipsku proti Rakousku. Další osmifinálové dvojice tvoří Francie–Belgie, Anglie–Slovensko, Španělsko–Gruzie a Rumunsko–Nizozemsko. ČTK

„Zažil jsem ty nejlepší atmosféry ve své kariéře“

I přes neúspěch má tehle tým budoucnost, tvrdí fotbalový trenér Hašek.

Trenér fotbalové reprezentace Ivan Hašek označil vypnutí už ve skupině na mistrovství Evropy za neúspěch. Šedesátiletý kouč byl přesvědčený, že český tým měl kvalitu na to, aby na turnaji v Německu prošel do vyřazovací fáze. „Musím říct, že je to neúspěch. Jedeme domů, je to smutné, protože jsme měli tým, který měl na to jít dál. Mrzí mě, že to tady skončilo takhle brzy. Věřil jsem, že když se přehoupneme přes Turkey, mohli bychom dojít v turnaji dál. Z týmu to cítíte, i proto mě to mrzí,“ prohlásil Hašek.

Český tým hrál v rozhodující utkání o postup už od 20. minut bez vyloučeného Antonína Baráka, který byl během chvíle dvakrát po sobě napomínán. Hašek nechtěl výkon sudího Istvána Kováče, jenž v zápase rozděl

18 žlutých a dvě červené karty, komentovat. „Nechci, aby se psalo, že jsme nepostoupili kvůli rozhodčím a že si na ně stěžujeme. Vypadli jsme proto, že jsme neporazili Gruzii. Tam je hlavní problém, pak mohl tento zápas vypadat jinak,“ přemítal Hašek.

Český tým pod ním na šampionátu v Německu získal ve skupině jediný bod za remízu 1:1 s Gruzii, Portugalsku i Turecku podlehl 1:2. „Ten výběr hráčů, který jsme tu měli, je nejmladší na celém Euru a má budoucnost. Máme samozřejmě hodně rezerv, ale v týmu je vítězný duch a dobrá energie,“ řekl Hašek.

„To, jak hráči pracují, jaká je pozitivní atmosféra v týmu, dává naději do budoucnosti. Tohle už nezměníme. Pro tehle tým je další výzva kvalifikace na mistrovství světa a uspět na mistrovství světa. Tehle krok, který byl, prostě nevyšel,“ doplnil Hašek. Připustil, že na konečném výsledku se fakt, že měl na turnaji nejmladší tým ze všech účastníků, mohl podepsat. „I to je možné, ale dělali jsme to s tím, že chceme, aby



Tým trenéra Ivana Haška se s ME loučí už po třetím zápase. MAFA

hráči získávali zkušenosti. Pořád si myslím, že jsme vybrali nejlepší hráče, kteří byli v tuhle chvíli k dispozici. Bylo tu 26 nejlepších hráčů České republiky a věk nebyl ten rozhodující faktor. Vybrali jsme hráče i směrem k dalšímu cyklu, ne jen na mistrovství Evropy,“ řekl Hašek.

Jeho celek měl na turnaji i smůlu. V druhém utkání s Gruzii se zranil nejlepší střelec útočník Patrik Schick, už před ME přišel o turnaj po nešťastném pádu na tříkolce na soustředění v Rakousku záložník Michal Sadílek, který o berlích dorazil povzbudit mužstvo do Hamburku.

„Bylo tam více věcí, které se nakupily. Nebyli jsme zrovna na tomhle turnaji šťastní, ale tak to někdy je. Musíme být trpěliví a pracovat na tom, aby to příště bylo lepší, jestli tady budeme,“ poznamenal Hašek.

Ve všech třech zápasech ho potěšili čeští fanoušci. „To je přesně ten důvod, proč fotbal všichni děláme. Zažil jsem tu jednu z nejlepších atmosfér ve své kariéře. To jsou pozitivní věci do budoucna. Spousta hráčů zažila takto velký turnaj poprvé a je to pro ně velká výzva dostat se na další. Takovéhle turnaje chcete hrát,“ řekl Hašek. ČTK

ČÍSLO DNE

5

Tehdy čtyřicetiletý ruský fotbalový útočník Oleg Salenko vstřelil 28. června 1994 na mistrovství světa v USA při zápase svého týmu s Kamerunem pět gólů. Je to dodnes nepřekonaný rekord v počtu vstřelených branek na MS v jednom zápase. Salenko je dosud i jediným hráčem mistrovství světa, který se stal nejlepším střelcem šampionátu, přestože jeho tým vypadl už v základní skupině.

69

Mistrovský tým Red Bull s lídrem MS Maxem Verstappenem vyhlíží domácí Velkou cenu Rakouska, obává se ale formy McLarenu se stále zrychlujícím Landem Norrisem. Přestože oba jezdce dělí v pořadí MS formule 1 už 69 bodů, na trati už spolu letos svedli řadu těsných soubojů a další se očekává i na okruhu ve Spielbergu. Potřetí v sezóně se pojede i samostatně bodovaný sprint. ČTK