

metro



I dva obrazy od Karla Gotta



V pražské galerii **Tančící dům** je otevřena **unikátní výstava Helena – 60 let na scéně**, která mapuje kariéru české královny popu Heleny Vondráčkové **od začátků** s Golden Kids **až do současnosti**. Vystaveny jsou nejen archivní fotografie nebo originály kostýmů.

INZERCE



Cesta letadlem na Jadran přidá den na pláži navíc

Před každou turistickou sezonou se s oblibou prezentují cenové relace míst, kam Češi rádi vyrazí k moři.

Nejsme sice už tak náruživí dovozci lančmítů a další konzervované stravy do přímořských kempů, kolik co stojí, nás ale při výběru letní koupací dovolené ovlivňuje. Naposledy zaznělo varování, že drahé Chorvatsko odrazuje naše dovolenkáře a ti raději míří do Itálie. Čísla ukazují, že na Apeninský poloostrov loni vyrazilo o 16 procent více Čechů než sezonu předtím.

Přesto Itálie na Chorvatsko nestačila, ani přes výhrady o „drahotě“. Za vyššími cenami stálo pravděpodobně i zavedení eura v této zemi. „Pokud jde o ceny zájezdů, ty se v porovnání s loňským rokem zvýšily jen minimálně,“ argumentuje Michal Veber, tajemník Asociace cestovních kanceláří (ACK). Podle jeho poznatků jsou i ceny některého zboží v supermarketech na stejné nebo i nižší úrovni než u nás.

Když „méně“ může být více.

Pravdou je, že Čechů vyrazilo loni na pobřeží Jaderského moře o třicet tisíc méně než rok předtím. V celkovém součtu odpočívalo v Chorvatsku asi 815 tisíc Čechů.

Jenomže v dlouhodobém horizontu jezdí do Chorvatska našich dovolenkářů stále víc a výkyvy pár desítek tisíc nahoru a dolů nejsou neobvyklé. Před čtrnácti lety jich bylo „jen“ 607 tisíc a mezi zahraničními návštěvníky skončili na pátém místě. Lepší byli Rakušané, kterých tam přijelo 807 tisíc, což jsou zhruba současné počty turistů z Česka, kteří Chorvatsko navštíví.

Předcovidová čísla jsme ještě nepřekonali

Vývoj návštěvnosti sledují bedlivě také sami Chorvaté. „Počet přenocování všech zahraničních turistů u nás dosáhl 99,2 procenta v porovnání s předcovidovým rokem 2019. Celkový počet turistů ze zahraničí byl na 99,6 procenta,“ vysvětluje Midrag Mlačić, ředitel zastoupení Chorvatského turistického sdružení pro Českou republiku



V současnosti míří z České republiky na břehy Jadranu kolem 800 tisíc výletníků ročně. Po vlastní ose, autobusy i letadly.

MAFRA

ku a Slovensko. Letos očekává, že na chorvatský Jadran dorazí minimálně osm set tisíc českých turistů. To, že jich předloni bylo téměř 850 tisíc, je možné přičíst také pocovidovému „vyhladovění“ v turistice.

Kratší pobyty, zato i připláčíme za víc hvězdiček

V letošním roce jsou české cestovky, pokud jde o Chorvatsko, poměrně optimistické. „Celkově je o dovolenou v Chorvatsku letos větší zájem a lze očekávat ještě další růst,“ připomíná Petr Šatný marketingový ředitel CK Alexandria.

Například Čedok eviduje vyšší zájem už u zájezdů před hlavní sezonou, a to víc než v minulých letech. „Chorvatsko má výhodu, že sezona je tam dlouhá, od května do konce října. Zaznamenali jsme u českých i slovenských klientů zvýšený zájem o krat-

ší pobyty v této zemi, například o prodloužené víkendy,“ uvádí Kateřina Pavlíková, mluvčí Čedoku. Cestovní kancelář eviduje, že si klienti rok od roku připlácejí za luxusnější ubytování, roste zájem o hotely se čtyřmi hvězdičkami. Pro některé je důležité i zázemí hotelu, především wellness a návazné terapie.

„Prosazují se i pobyty v kempech nové generace, Chorvatsku se vyplatily investice v minulých letech, odborníci je hodnotí jako vůbec nejlepší v Evropě,“ říká na adresu modernizovaných pobytů v přírodě Midrag Mlačić.

Účastníci zájezdů létají více, individualisti zase poznávají

Nemusejí vracet hnědé podšálky. Michal Viewegh by svůj románový hit asi napsal jinak. Vyrazit do Chorvatska letadlem se u Čechů prosazuje stále více. „Autem je to od nás nějakých dvanáct hodin,

cesta letadlem trvá maximálně hodinu a půl,“ vysvětluje rostoucí zájem o leteckou dopravu Veber z ACK. Což při vlastní dopravě či při využití autokaru ubere turistům dohromady minimálně jeden den přímo v místě pobytu.

„Jedou-li svým vozem, už neabsolvuji vždy cestu na jeden zátah, spojují to se zastávkou a nocováním na zajímavém místě,“ dodává Michal Veber, tajemník cestovní asociace. I když většinu pobytů si naši cestovníci stále přes cestovky, ať už s jedná o kempy, nebo i soukromé penziony, automobil v dopravě na Jadran stále vítězí. „Cesta na dovolenou do Chorvatska vlastním vozem představuje 77 procent našich zájezdů tímto směrem,“ říká Jiřina Ekrt Jirušková, tisková mluvčí agentury Invia. Na autobusy připadá dvacet procent cestujících, jen tři procenta jsou letecky.

PAVEL HRABICA

INZERCE

Se spolumajiteli není řeč?



608 728 636

Vykoupíme váš podíl za víc, než myslíte.

§ nepotřebujete souhlas spolumajitelů

👍 cenová nabídka zdarma

💰 peníze ihned při podpisu smlouvy

👉 skayocapital.cz



Roman Účastníci zájezdu se odehrává u moře v Chorvatsku. Ale film podle předlohy Michala Viewegha se natáčel na pláži v Itálii.

MAFRA

HURÁ NA CESTY

14,4

Tolik procent z delších zahraničních cest tvořily zájezdy českých turistů do Chorvatska v roce 2023.

7,6

Tolik nocí průměrně prospal v loňském roce český turista během zahraniční dovolené (bez ohledu na destinaci).

PH

Balíme kufry. České trendy se nemění, ale objevujeme rádi

Doma jsme na gothaji a levnějším pivu, abychom ušetřili. Dovolenu u moře si totiž vzít nenecháme.

Místa, kam se naši vydávají, aby načerpali v létě energii a bronz, jsou už po desetiletí stejná. Jen si mění pořadí oblíbenosti, případně úroveň ubytování, už se nespokojíme s málem.

Jednoprocentní Albánie versus čtyřprocentní Itálie

Kdysi od světa zcela izolovaná země, kterou řídil samovládce Enver Hodža. Albánii máme v povědomí zapsanou spíše jako zemi drogových gangů a skupin, které kradou auta po celé Evropě. A také jako poslední komunistický skanzen kontinentu, posetý tisíci bunkry. V posled-



Bunkrů je v Albánii možná víc než hotelů. Pro turisty to jsou vděčné objekty na fotografování.

WIKIMEDIA COMMONS

ních dvou třech sezonách se ale jedná o stále žádanější turistickou oblast.

„V posledních letech je absolutním skokanem mezi destinacemi Albánie,“ potvrzuje mluvčí Čedoku Kateřina Pavlíková. V nabídce agentury Invia figuruje Albánie s podílem jednoho procenta ze

všech prodaných zájezdů, ale v porovnání se čtyřmi procenty zájezdů prodaných do Itálie nebo pěti procenty do Chorvatska u této cestovní agentury se nejedná o špatný výsledek.

V této zemi, ležící jižně od Chorvatska, není problém se domluvit. V oblastech, které

těží z cestovního ruchu, už je běžnou součástí jazykové výbavy místních angličtina.

„Díky rozvoji cestovního ruchu v Albánii už není problém domluvit se anglicky. Jinde turisté nejvíce uspějí s ruštinou, němčinou a občas je nutné se dorozumívat takzvaně rukama nohama,“ popisuje situaci v balkánských zemích Simona Škurková, ředitelka jazykové školy Lingua centrum.

Balkán není jen Chorvatsko, táhne i Černá Hora

Bulharsko jsme po roce 1989 na dlouhé roky zavrhlí, zájem Čechů se o to více přelil do Chorvatska, Itálie, Španělska, ale i Slovenska. Přitom Černé moře a Zlaté Písky bývaly pojmem, Bulharsko v předlistopadových časech bylo relativně nej dostupnější moře.

Zaostalou infrastrukturu ale Bulhaři na přelomu stole-

tí výrazně zmodernizovali, teď není problém užít si tady i pěťihvězdičkový luxus.

„U Bulharska, které vždy patřilo k levnějším destinacím, má vliv na letošní velký zájem i poměrně nízký růst cen, let sem je navíc krátký, necelé dvě hodiny, takže také zdražení letecké dopravy má na celkovou cenu zájezdu menší vliv než u destinací, kam let trvá déle,“ říká Petr Šatný, marketingový ředitel cestovní kanceláře Alexandria. Právě cena rozhoduje podle Šatného o tom, že část lidí nakonec raději vyrazí letecky do Bulharska než autem do Chorvatska.

Podobně jako Čedok také Alexandria eviduje i silící poptávku po další balkánské zemi – Černé Hoře. Výhodou je letecké spojení z Prahy a Brna. Albánie i Černá Hora jsou pro Čechy přitažlivé a jako region zajímavé pro pěší turistiku. **PAVEL HRABICA**

INZERCE



LEPŠÍ PRO VÁS
LEPŠÍ PRO
ČESKO



**AŽ
-43%
NA RAJČATA
Z MORAVY**

- Strabena
- Nelinka
- Hranáček



albert
STOJÍ ZA TO JÍST LÉPE



Tato akce se vztahuje na rajčata z Albertovy tržnice Strabena, Nelinka a Hranáček v balení 250 g od 29. 5. do 4. 6. 2023 nebo do vyprodání zásob v jednotlivých prodejnách.



Rozloučení v Lese vzpomínek

MARTIN RABOVSKÝ

„Pozůstalí si často přejí, aby obřad nebyl truchlivý“

Za okny prší. Chmurné dopoledne by mohlo umocňovat i téma rozhovoru. Je to ale jinak. Při povídání s Blankou Javorovou panuje dobrá nálada. Jedna ze zakladatelek spolku Ke kořenům svou práci miluje. Organizace, které je součástí, se mimo jiné věnuje přírodnímu pohřebnictví a smysluplným obřadům posledního rozloučení.

Jak vypadá smysluplné rozloučení?

Pro nás to jsou osobité obřady, které jsou jedinečné a hlavně podle přání pozůstalých. Zároveň se snažíme, ať jsou naše obřady ekologické a pokud možno i dostupné. Pozůstalé doprovází také na méně tradičních místech, jako jsou zahrady, kavárny, divadla, lodě a podobně. Zkrátka tam, kde je to lidem příjemné.

Je pro obřad na méně tradičním místě potřeba povolení?

Většinou ne, organizace obřadu posledního rozloučení je trochu jako organizace oslavy narozenin. Potřebujete pouze oslovit místo. V Česku máme výhodu ohledně legislativy. Pro rozptylování popela je nutný jen souhlas vlastníka pozemku. Pokud budete sypat popel například do Vltavy, musíte mít souhlas povodí Vltavy. Pro obřad v přírodě je to pak většinou dotaz na městský úřad či Lesy České republiky. Na vlastní zahradě nic řešit nemusíte vůbec. V Polsku nebo v Německu by něco takového vůbec nešlo. Tam se může popel rozptylovat jen na hřbitovech.

Jak jste se ke své práci dostala?

Už od vysoké školy obdivuji přírodní pohřby. Tehdy jsem v časopise viděla proutěnou rakev a s takovou rkví si jen těžko představíte neformální, neosobní a chladný pohřeb, které se většinou odehrávají v krematoriích. Pokud uděláte přírodní pohřeb, má to úplně jinou estetiku i atmosféru. Téma mě zaujalo natolik, že jsem v rámci studia napsala i diplomovou práci s názvem Až umřu, zasadte na mně jablko. Poté se ke mně přidaly ještě dvě kolegyně Alžběta Živá a Monika Suchanská a společně se Správou pražských hřbitovů jsme založily Les vzpomínek (první český přírodní hřbitov, kde je možné uložit popel zemřelých ke kořenům památečných stromů – poznámka redakce).

Jaké jsou principy přírodního pohřebnictví? Je to i důraz na ekologii?

Smyslem je snoubení úcty k lidem s úctou k přírodě. Přírodní pohřebnictví je úplně okouzující v tom, že má velký potenciál podporovat ochranu přírody. Spočívá to například v tom, že se tělo uloží do ekologické rakve a nad ní se vysadí strom, nebo že se tělo ukládá na lučním hřbitově. Spolek Ke kořenům je reakcí na ekologickou krizi a stejně tak i na krizi pohřebních rituálů. Většina pozůstalých, a to nejen v Česku, si stěžuje na to, že jsou obřady v krematoriích odosobněné, chladné a příliš formální. Rečníci mluví ve frázích a podobně. Takové ob-



Blanka Javorová JANA BERGEROVÁ

řady zkrátka nesplňují očekávání pozůstalých. Naše obřady jsou úplně jiné.

Povídejte.

Naši pozůstalí si často přejí, aby obřad nebyl truchlivý, ale byla to oslava života. A tak s nimi hledáme cesty, jak uctít osobnost jejich zemřelého a to, co v životě miloval. Třeba když zemřela paní, která založila záchranou stanicí pro zvířata, tak její přátelé nenesli na obřad květiny, ale místo toho udělali sbírku na podporu zvířat, o které paní pečovala. A na závěr rozloučení s ní vypustili na svobodu straku, které se v záchraně stanicí uzdravilo křídlo. Když straka vzlétla k nebi, tak všichni cítili, že přesně takové rozloučení by se paní líbilo.

Zmínila jste krizi pohřebnictví. Co to znamená?

V Česku je momentálně velký trend nepořádat žádné pohřební rituály. Třetina pozůstalých neudělá žádný obřad. Jen se spálí zemřelý a to je všechno. V Praze se odha-

duje, že žádné poslední rozloučení nemá dokonce až osmdesát procent pozůstalých.

Může v tom hrát roli také finanční stránka?

Pro někoho nejspíš ano. Je ale naprosto v pořádku, když si pozůstalí objednájí od pohřební služby jen to nejnutenější, tedy kremaci. Následně mohou uspořádat vlastní rozloučení kdekoli, v přírodě, doma. Takový obřad skoro nic nestojí. Někdo z rodiny zajistí občerstvení, někdo místo vyzdobí, jiný zase udělá proslov nebo donese fotky zemřelého. Organizace takového obřadu navíc zapojí i širší rodinu. Většinou je totiž zařízení pohřbu na těch, kteří jsou nejvíce zasaženi ztrátou a ti na to nemají tolik energie. Právě proto předají většinu starostí spojených s obřadem pohřební službě. Když pozůstalí přijdou za námi, snažíme se rozloučení udělat víc osobitě.

Takže se snažíte do obřadu zapojit celou rodinu?

Ano, nejprve mapujeme, kdo by se mohl jak zapojit. Už jsem to trochu zmínila. Někdo má například na zahradě květiny, které může donést, jiný dobře fotí nebo dokáže vytvořit osobitou pozvánku. Rozloučení pak neprobíhá jen přímo během obřadu, celá příprava na něj je v podstatě už takovým rozloučením, kdy rodina společně vzpomíná a každý přispívá po svém. Všichni si pak z takového posledního rozloučení odnesou pocit, že to společ-

ně udělali nejlépe, jak mohli, a jsou na to hrdí.

Při vaší práci se skoro pořád setkáváte se smrtí. Není to pro vás náročné?

Svou práci miluji. Obřady jsou plné lásky, úcty, krásy a lidskosti. Ale máte pravdu, že se najdou i náročné momenty. Proto musíme v našem spolku dbát na péči o sebe a neustále se vzdělávat. Často se na nás obracují lidé, kteří prošli komplikovanou a těžkou ztrátou. Lidé, kterým zemřelo miminko nebo šlo o sebevraždu.

Ve vašem spolku jsou jen samé ženy. Čím to je?

Určitě to není náhoda. Také v zahraničí trend renesance zájmu o smrt nesou často ženy, jež například zakládají přírodní hřbitovy. Vysvětlují si to tím, že zatímco tradiční pohřebnictví je většinou v rukou mužů a s tím je spojené například to, že je zaměřené na efektivitu a spíš odosobněné. Ženy jsou v tomto jiné, více pečující. Do našich kurzů pro obřadnice chodí často ženy, které za sebou mají nějakou ztrátu, zemřel jim někdo blízký. O doprovázení pozůstalých mají zájem, protože samy vědí, že to má smysl. Mimochodem, převaha žen v naší činnosti vyvolává také asociaci s porodnictvím. To bylo překvapivě dlouhou dobu v rukou mužů. Porody většinou vedli doktoři. Nyní získávají větší roli porodní asistentky nebo doly, které změkčují tvrdost dosavadního systému. V našem oboru je to podobné. **MARKÉ HÝŘ**

Proč e-Finance, a. s.?

**ZAJIŠTĚNÉ E-FINANCE
DLUHOPISY**

8,5 %

**ROČNÍ
VÝNOS**

Investujte do nemovitostí prostřednictvím dluhopisů e-Finance



Skupina e-Finance disponuje zajímavým 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 objednat 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@efispaotel.cz www.efispaotel.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.



Festivalové Vary. Téměř půlka soutěžních filmů budou debuty

Dva české snímky bude posuzovat i oscarový herec Geoffrey Rush.

Festival v Karlových Varech od 28. června do 6. července nabídne v soutěžních sekcích Hlavní a Proxima a nesoutěžní sekci Zvláštní uvedení 32 filmů, z toho téměř polovinu debutů. Česká kinematografie bude mít v hlavní soutěži dva zástupce – Světýlka režisérky Beaty Parkanové a celovečerní debut Adama Martince Mord.

„V porotě hlavní soutěže zasedne také oscarový herec Geoffrey Rush, který si z festivalu před dvěma roky přivezl Křišťálový glóbus za mimořádný umělecký přínos světové kinematografii,“ informoval včera umělecký ředitel festivalu Karel Och.

Australského herce Rushe k celosvětové slávě v roce 1996 katapultovala role v dramatu Scotta Hickse Záře, za niž obdržel Oscara, Cenu BAFTA, Zlatý glóbus nebo výroční ceny newyorských či losangeleských kritiků. V roce 2004 získal Emmy za ztvárnění titulní role ve snímku Život a smrt Petera Sellerse.

Ve výběru filmů do hlavního programu karlovarského festivalu je z dvaatřiceti titulů 15 debutů. „Je mimořádně vzrušující, že tito talentovaní filmaři a filmařky na úsvitu svých kariér budou v karlovarském programu ‚doprovázeni‘ renomovanými tvůrci a jejich novými snímky jako Mark Cousins, Oleh Sentsov, Noaz Desce, Antonin Peretjatko, Beata Parkanová nebo Burak Çevik,“ uvedl umělecký ředitel Och.

Pořadatelé už dříve oznámili, že Cenu prezidenta filmového festivalu Karlovy Vary



Karel Och, umělecký ředitel 58. ročníku Mezinárodního filmového festivalu Karlovy Vary

ČTK

za mimořádný přínos české kinematografii převezme na letošním 58. ročníku herec Ivan Trojan.

Karlovarský festival letos také vzdá poctu Francine Maislerové, jedné z nejznámějších castingových reži-

sérek, která je držitelkou 15 cen Artios Awards udělovaných Casting Society of America.

ČTK

INZERCE

SOUTĚŽ

invia

Léto u moře
a zima na safari?

Kupte zájezd a vyhraďte
luxusní dovolenou
v Keni za 75 000 Kč

Pouze do 16. 6.

Vztahuje se na vybrané zájezdy. Podmínky soutěže na invia.cz/soutez-keni

Arkády
Pankrác

Westfield
Chodov

I. P. Pavlova
(Bělehradská 122)

KDY pondělí 3. 6. a úterý 4. 6. 2024 od 10 do 17 h.

KDE

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

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

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

až 1500 Kč
za gr

STŘÍBRO:
přibory, tabatěrky
a technické stříbro

HODINKY:
náramkové, kapesní
až do roku 1990

ŠPERKY:
granátové a brilantové šperky

200 Kč

z vykoupeného předmětu
při předložení vydání.

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

Pavel bude mít návštěvu z USA

Jana Lipavského čeká podpis memoranda o spolupráci v boji proti dezinformacím.

Prezident Petr Pavel přijme zítra odpoledne na Pražském hradě šéfa americké diplomacie Antonyho Blinkena, který přijede do Prahy na dvou denní neformální zasedání ministrů zahraničí členských států NATO.

Blinken se ve stejný den setká také se svým českým protějškem Janem Lipavským, s nímž v Černínském paláci podepíše memorandum o spolupráci v boji proti dezinformacím. V programu má i jednání s ministryní obrany Janou Černochovou, která mu na vojenském letišti ve Kbělicích ukáže vojenskou techniku a další pomoc Česka Ukrajině. Neformální schůzka ministrů zahraničí Severoatlantické aliance se v Praze uskuteční ve čtvrtek a v pátek.

Hlavním tématem bude válka na Ukrajině a příprava na červencový summit Aliance ve Washingtonu. I když se neplánují žádné formální závěry, podle ministerstva zahraničí půjde o největší alianční akci v Česku od summitu NATO v Praze v roce 2002.

Ministři pražské setkání využijí také k bilaterálním setkáním. Do Česka dorazí i generální tajemník NATO Jens Stoltenberg. Hrad včera oznámil, že mu Pavel zítra na Pražském hradě udělí Řád Tomáše Garrigua Masaryka.

Pavel se Stoltenbergem v minulosti po tři roky společně působili ve vedení NATO. Bývalý norský premiér Stoltenberg stojí v čele NATO od roku 2014, zástupci členských států mu naposledy loni v létě prodloužili funkční období o další rok do letošního září. Generální tajemník je nejvyšší postaveným civilistou v NATO, reprezentuje Alianci navenek a slouží především jako prostředník. Pavel byl od června 2015 po tři roky předsedou Vojenského výboru NATO, což je nejvyšší vojenský orgán v Alianci. Řád TGM je vysokým státním vyznamenáním České republiky a bývalého Československa. Prezident republiky ho uděluje nebo propůjčuje lidem, kteří se vynikajícím způsobem zasloužili o rozvoj demokracie, humanity a lidských práv. Řád má pět tříd, z nichž nejvyšší je I. třída. **ČTK**



Blinken bude řešit i posílení spolupráce v energetice a obraně. PROFIMEDIA

KRÁTCE

Prosincový obchvat

Tunel Pohůrka u Českých Budějovic stejně jako 28,5 kilometru dálnice D3 silničáři zprovozní ve druhé polovině prosince letošního roku. Řidiči tak budou jezdit po nových částech dálnice od Tábora až po Kaplici na Českokrumlovsku. V tunelu Pohůrka by měla být maximální povolená rychlost 100 kilometrů za hodinu. Podle mluvčího Ředitelství silnic a dálnic Jana Rýdla stavba nebude kompletně hotová a bude se ještě dodělavat. „Tunel je v tuto chvíli prakticky stavebně hotový, chybí ještě založení vozovky. A už začíná ta nejsložitější a technologicky nejobtížnější část stavby tunelu, a to je takzvané vystrojení, tedy instalování dalších technologií a vybavení inženýrskými sítěmi,“ řekl Rýdl. ŘSD chystá pro veřejnost na začátku září den otevřené úsek dálnice, podle Rýdla včetně tunelu.

Očekávané zpoždění

Transformace České pošty na dva podniky se pravděpodobně zpozdí a na pobočkovou část a komerční Balíkovnu se asi nerozdělí od začátku příštího roku. Důvodem je stále neukončená diskuse o změně legislativy, která by rozdělení umožnila, a následně délka legislativního procesu. V rozhovoru pro pořad Hráči na serveru Blesk.cz to uvedl generální ředitel Miroslav Štěpán. „Myslím si, že ke zpoždění dojde. Musíme být realisti,“ uvedl Štěpán. „Musíme pracovat i s alternativními scénáři. Takže pokud se vše stane v první půlce příštího roku, tak to na ty ambice, které Česká pošta deklarovala, nebude mít vliv,“ dodal. Zástupci pošty již dříve uvedli, že podnik bude mít od roku 2026 ziskové hospodaření. Letos počítá s mírnou ztrátou. Podle Štěpána rozdělení státního podniku žádný současný zákon neumožňuje, a proto je nutná novelizace. **ČTK**

PENNY.

OD ČTVRTEK DO STŘEDY
30. 5. – 5. 6. 2024

5:0% sleva

Někdo hraje slovní fotbal, my dáváme slevové góly



95% masa

PRAŽSKÁ ŠUNKA ŘEZNÍKŮV TALÍŘ
nejvyšší jakosti
100 g

21,45
~~42,90~~

50%



SLUNEČNICOVÝ OLEJ PENNY
1 l
24,90 Kč

23,90
~~47,90~~

50%



ZLATÝ BAŽANT světlý ležák
0,5 l
1 l 22,90 Kč
záloha na lahev
3 Kč
12,90 Kč

11,45
~~22,90~~

50%



RAJČATA CHERRY balená
250 g
100 g 5,96 Kč

14,90
~~29,90~~

50%

ilustrační foto

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

Odběr zboží z letáku 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. *Taktó 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.

HOKEJ A LÉKAŘI

300

Téměř tolik lidí ošetřili pražští záchranáři během hokejového šampionátu. K vážnějším úrazům patřily tři případy zlomených nohou. Z celkového počtu ošetřených připadlo sedm desítek na finálový večer. **ČTK**

KRÁTCE

Nové motory

Japonský výrobce vozidel Toyota Motor a menší automobilky Subaru a Mazda budou vyvíjet nové motory, které budou speciálně přizpůsobené potřebám elektrifikace. Spalovací motory učiní kompatibilními s alternativními zdroji paliva, jako jsou elektronická paliva a biopaliva.

Pelety? Pelety!

Ceny dřevěných pelet jsou nejnižší za poslední dva roky. Suroviny je dost, zájmu málo a navrch mají výrobci ještě neprodané zásoby ze zimy. Cena pelet postupně klesá již od října 2022, letos dokonce dřevěné pelety a brikety sloužící pro vytápění zlevnily až o dvacet procent až na

7,30 koruny za kilogram. Očekává se, že od srpna ceny opět porostou. **IDNES.CZ**

Kýla přes satelit

Satelitní most při operaci tříselné kýly vyzkoušely Vojenská nemocnice Brno a Ústřední vojenská nemocnice v Praze. V Brně kýlu lékaři operovali, v Praze to sledovali přes monitor. **ČTK**

ČOIKA V AKCI

4

Toolik pochybení ze zákazu prodeje o svátcích v obchodech nad 200 metrů čtverečních letos odhalili inspektori České obchodní inspekce. Celkově zkontrolovali 41 prodejen. Od roku 2018 jich bylo už 1419. **ČTK**

Na Vánoce

Hrad Bouzov obsadili filmaři, stal se kulisou letošní vánoční pohádky Tři princezny. Natáčí ji štáb České televize s režisérem Tomášem Pavlíčkem a diváci se mohou těšit například na Kláru Meliškovou (na snímku) coby Mortanu. Hlavní role tří pohádkových princezen, které opět porazí zlo, připadly tentokrát Josefíně Markové, Dorotě Šlajerové a Sáře Černochové. **PH**



Nuda na palubě

Australský vnitrostátní let z Perthu do Melbourne se musel otočit a přistát kvůli neukázněnému cestujícímu. Zcela nahý muž podle vyjádření aerolinek Virgin Airlines proběhl uličkou mezi sedadly a srazil k zemi člena palubního personálu. Na letišti si muže převzala policie, napsal deník The Guardian. „Najednou jsem slyšel, jak někdo běží uličkou do přední části letadla, a viděl jsem, že na sobě nemá vůbec žádné oblečení,“ popsal situaci jeden

z cestujících. Na palubě podle něj bylo náhle hodně hluku a křiku a lidé se báli, že by to mohl být útok. „Jeden velký chlapík, který letěl první třídou, vyskočil a zastoupil mu cestu a spolu s dalšími dvěma ho srazili na zem,“ popsal cestující události. Muže pak spoutaného odvedli do zadní části letadla.

Let VA696 z Perthu na západním pobřeží do Melbourne na východě trvá obvykle tři a půl hodiny. Incident se stal asi po hodině letu. **ČTK**

INZERCE

Benátky nad Jizerou

Jedinečné propojení výletů, relaxu a kultury



Počasí nabírá letní obrátky a všichni se začínáme rozhlížet po tipech na místa, odkud si chceme odvézt vzpomínku na zažitou letní pohodu, ze které budeme později žít v šedých podzimních dnech. A tady je jeden horký tip: byli jste už v Benátkách nad Jizerou?

Pár minut jízdy autem nebo busem z Prahy se ocitnete ve městě doslova zaslíbeném volnému času, sportu i relaxu spojenému s kulturou. Benátkám už daleko dominuje zámek nabízející prohlídky interaktivních expozic věnovaných dobám, kdy tu působili Tycho Brahe, bratři Bendové nebo Bedřich Smetana.



Jako pravou Mekku relaxu pak v Benátkách nad Jizerou doporučuje víceúčelový areál Loděnice starosta Karel Bendl: „Tady na břehu Jizery jsme vybudovali místo pro pravý letní relax, jak ho chcete zažít. Na jednom místě si můžete půjčit loďku, vykoupat se v přírodním koupališti u řeky Jizery, zahrát si beach volejbal, protáhnout tělo na workoutovém hřišti, zkusit skatepark. Nebo si jen tak lehnout na deku k vodě, dát si pivko nebo limču a počkat si na večerní koncert nebo představení pod širým nebem.“

Pokud jste zastánci aktivního odpočinku, tak těžko jinde najdete na jednom místě tolik veřejně přístupných a pečlivě udržovaných sportovišť. Nebo stačí sednout na kolo a vydat se po nových cyklotrasách, třeba do unikátní přírodní rezervace se stády divokých koní a zubrů nebo kolem meandrů revitalizované nivy Jizery.



20 h), skvělé představení pražského divadla Verze „Úča musí pryč“ (11. 6. ve 20 h) nebo koncert Čechomoru (14. 6. ve 20 h).

Více na www.klublodenice.cz

LODĚNICE

WWW.KLUBLODENICE.CZ

LODĚNICKÉ VÍNOVÁNÍ

Vstupné: 495Kč, pro pivaře 250Kč
Cena zahrnuje: • Originální degustační skleničku

- 10 žetonů v hodnotě 100,- za které si budete kupovat degustační vzorky
- poukaz v hodnotě 100,- na nákup Vašeho nejoblíbenějšího vína

CIMBÁLOVÁ MUZIKA AFTER PARTY

1. ČERVNA | 13:00-21:00

PÁNOVÉ, MYSLETE NA SEBE!



Víme jak na ekzém, pomůže konopí!

Začervenalá, svědivá a pálivá pokožka potřebuje rychlou úlevu a regeneraci. Jestliže toužíte po dlouhodobé pomoci, svěťte se do rukou lékárníky ověřeného přípravku.

Rychlé zmírnění akutních projevů svědění, pálení, pnutí a zarudnutí pokožky přináší **Exema zklidňující krém**. Jeho složení s konopným olejem, bambuckým máslem, kyselinou mléčnou a sníženým pH účinně ulevuje od ekzémů a zabraňuje jejich opětovnému návratu. Je tedy skvělým pomocníkem při nutkové potřebě pokožku škrábat. Zároveň ji však také hydratuje a posiluje. Používání krému je bez vedlejších příznaků na rozdíl od kortikoidů. K dostání v lékárnách.



PROSTATA?!

Potíže s močením řešte maximální silou

Nedovolte, aby vaše sebevědomí podkopávaly nepříjemné pocity kvůli potížím s močením a vyřešte palčivý problém silou osvědčeného a tradičně užívaného extraktu Saw palmetta.

Ulevte si od potíží a zajděte si do lékárny pro nepostradatelného parťáka **No-Prostal Strong**. Jedná se o **nejsilnější doplněk stravy na trhu na potíže s prostatou*** díky maximálnímu obsahu extraktu Saw palmetta. Navíc obsahuje vitamin E, který chrání buňky před oxidativním stresem. Účinné složení tohoto přípravku slouží k udržení zdravé prostaty, redukuje noční močení a podporuje silný a nepřerušovaný proud moči.

*nejvyšší obsah Saw palmetta – srovnáno s doplňky stravy na lékárenském trhu, září 2022

Už žádný zápach nohou ani bot

Na chodidlech se nachází nejvíce potních žláz celého těla. Pot je přirozenou reakcí, kterou se naše tělo snaží ochladit. To ale dává prostor bakteriím a plísním k rychlému množení a produkování plynů způsobujících známý syrový zápach nohou.

Řešení nabízí osvědčený zdravotnický prostředek **CANEZIN spray**. Široké spektrum aktivních látek účinně eliminuje bakterie, kvasinky a plísně na nohou i v obuvi. Tím omezuje nadměrné pocení a nepříjemný zápach nohou a obuv udržuje mikrobiálně čistou. Při pravidelném používání funguje Canezin také jako prevence proti opakovanému návratu infekce kůže v oblasti nohou a nehtů. Spray lze použít na nohy, ponožky i do obuvi. K dostání v lékárnách.



Čtěte pečlivě návod k použití a informace, které se vztahují k bezpečnému používání zdravotnického prostředku.

Srazilý vás klouby na kolena? Postavte se na nohy konopím!

Ztuhlost, opotřebení a celková funkčnost kloubů trápí velkou část starší populace, zdaleka však nejen ji! Stav kloubů určuje nejen věk a dlouhodobé přetěžování fyzickou námahou či nadváhou, ale také nedostatek pohybu nebo nevyvážená strava. Nenechte se srazit klouby na kolena a omezit svůj aktivní život!

Prémiový přípravek **Cannamediq Ortopeden®** obsahuje vysoké množství glukosaminu v denní dávce, konopí a kurkumu pro špičkovou kondici a dokonalou hybnost kloubů, dobrý stav kostí i celého pohybového aparátu. Vitamin C v tomto doplňku stravy navíc podporí tvorbu kolagenu v kloubních chrupavkách a obsažený resveratrol postaví na nohy dokonce i starší generaci vzdávající se naděje na aktivní život.



Nenechte se klouby srazit na kolena! Postavte se na nohy s konopím a glukosaminem!

Revoluční, maximálně účinné přípravky Cannamediq využívající aktivní konopí najdete ve své lékárně.



MÍSTO LUK CENT



Na vedutě z roku 1830 zachytili Vincenc Morstadt a Josef Šembera Nové Město, Vyšehrad a Smíchov.

SBÍRKOVÝ FOND MUZEA HLAVNÍHO MĚSTA PRAHY

Miluju Prahu a Metro vybírají nejkrásnější pražské veduty.

Grafičci Vincenc Morstadt a Josef Šembera na své vedutě zachytili Smíchov při pohledu z Petřína. Vedutu najdete v kalendáři Miluju Prahu 2025 – nejkrásnější pražské veduty. V současnosti živá hustě zastavěná čtvrť, která se hrdě pokládá za centrum Prahy, byla ještě v roce 1830 plná zahrad, luk, vinic či polností.

Řídce obydlené místo, které se přimykalo ke hradbám Malé Strany, se nejprve jmenovalo Zahrady. Dlouhá léta zde byly především zelené plochy sloužící k zemědělství. Až na Zlíchově naproti Vyšehradu se na kopci tyčil hrad Děvín, který v současnosti kromě terénních nerovností připomíná jen místní název.

Přímo u malostranských hradeb ležela osada Újezd, jež zahrnovala i současné centrum Smíchova. Uprostřed osady byl kostel svatého Filipa a Jakuba, který stával v místě dnešního Arbesova náměstí až do roku 1891.

„Vyvolával jsem filmy v temné komoře“

Na tomto místě představujeme nejlepší pražské fotografe. Snímek východu slunce mezi věžemi Týnského chrámu na Starém Městě (na pravé stránce) od fotografa Radka Průši ozdobí měsíc únor kalendáře Miluju Prahu 2025.

Radek Průša se narodil v Praze a bez přestávky v ní žije více než půl století. Fotografuje prakticky od dětství. Začínal tedy ještě s focením na film. První snímky vyvolával ještě v temné komoře. Pak teprve přišly první digitální aparáty.

Radek Průša má dvě profese, které k sobě mají blízko. Je architekt a fotograf. „Nejvíce mě baví vyhledávat známá místa a fotografovat je tak jako ještě nikdo přede mnou,“ prozrazuje Radek svou vášně. **MET**



VÝSTAVA VRCHOLÍ CHARITATIVNÍ AUKCÍ

V Jindřišské věži se koná fotografická výstava Všechny krásy Prahy. Ta zítra vyvrcholí charitativní aukcí snímků.

- Výtěžek z ní připadne spolku Nedoklubko, který pomáhá rodinám s předčasně narozenými dětmi. Aukce začíná v 18 hodin.



U VŠECH ŽIHADEL,
VČELÍ OLYMPIÁDA
POKRAČUJE

VČELÍ OLYMPIÁDA

©TCC Global N.V.

Cena bez samolepek 399,90

SLEVA AŽ 88%

cena od 49 Kč

Akce trvá od 27. 3. do 18. 6. 2024. Více na billa.cz

PLATÍ OD 31. 5. DO 2. 6.

Banán volný, 1 kg

BILLA klub

-50%

19⁹⁰

běžná cena 39⁹⁰

RAINFREST ALLIANCE PEOPLE & NATURE

Vepřová plec bez kosti

cena za 1 kg

-50%

89⁹⁰

179⁹⁰

BILLA

Nabídka platí od 29. 5. do 4. 6. 2024.

RUM PRŮMYSLU

TAM, KDE SE SMÍ CHOvat KOZY

Znáte všechny pohádky, báje a domněnky, proč je Smíchov Smíchovem?

- Říká se, že se pod Petřínem vysmívala bojovná Vlasta z dívčích válek poraženým přemyslovským bojovníkům.
- Také se traduje, že když Horymír přeskočil vyšehradské hradby a s Šemíkem skončil v řece a přeplaval Vltavu, na břehu se otočil zpět k Vyšehradu a smál se z radosti, že se zachránil.
- Václav Hájek z Libočan píše, že se tu smáli zlí duchové pánu Rohovicovi

z Vršovíc, který dočasně krutě vládl v českých zemích.

- Další hypotéza říká, že ve 14. století bylo území rozparcelované. Velkou část tehdy získal Eduard Wejšera, který obdržel povolení k chovu ovcí a koz v blízkosti královského města. Od té doby se tu „smí chovat“.
- Jiný výklad říká, že Smíchov je pojmenován po smíchaných, tedy daných dohromady, osadnících původně rozparcelovaného Smíchova pod jednotnou správou kartuziánského kláštera.

Nyní kostel připomíná už jen název místní hospody U svatého Filipa a Jakuba.

Usedlosti se postupně zvětšovaly a zástavba se pomalu zahušťovala. Na místě se postupně objevovaly chalupy, kovárna, cihelna či krčma. U kostela svatého Jakuba vznikl hřbitov a začaly se tu stavět i letní usedlosti bohatých Pražanů.

Od poloviny 18. století na Smíchově zase vznikaly manufaktury. Průmyslová revoluce začala klepat na dveře, aby změnila venkovskou krajinu Smíchova na pražský Manchester. Objevila se chemická továrna, přádelna, továrna na mlýnské stroje, cukrovar, porcelánka...

Roku 1852 na Smíchově vybudoval svou kotlárnou František Ringhoffer, ta se po čase proměnila v největší strojírenský podnik celého Rakouska-Uherska. Kolem továren se začala stavět rozsáhlá sídliště činžovních domů, kde našly domov tisíce dělníků pracujících v novém průmyslu. V roce 1869 byl na Smíchově založen i akcionářský pivovar, pozdější Staropramen. Je to ostatně jediná továrna z 19. století, která na Smíchově funguje dodnes.

Teprve 22. února 1904 byl Smíchov povýšen na město. V té době měl už 47 tisíc obyvatel. Součástí Prahy se Smíchov stal až zákonem o velké Praze 1. ledna 1922. **DAVID ČERNÝ**



400 G

Kunín
Selský jogurt bílý
400 g
100 g = 4,98 Kč

-24%

19⁹⁰

Kinder
Čokoláda
100 g
↓ 22,90 Kč

-40%

22⁹⁰

Seville
Premium
Olivy bez
pecky
350/150 g
2 druhy
100 g = 29,93 Kč
↓ 40,50 Kč

-42%

44⁹⁰

Habánské sklepy
Šumivá vína
demi sec, brut
0,75 l
1l = 133,20 Kč
při koupi 1 ks 199,90
↓ 89,90 Kč

-55%

PŘI KOUPI
OD 2 KS89⁹⁰

1 ks

↓ Nejnižší cena za posledních 30 dní.

BILLA

Nabídka platí od 29. 5. do 4. 6. 2024.

Václavák opět kropí podsvícená fontána



Vodní prvek na Václavském náměstí zprovoznilí lidé z Technologii hlavního města Prahy poněkud paradoxně během vydatného deště.



Vodní prvek, respektive jeho technické zázemí, zasahuje dva metry pod zem. Každý rok se musí čistit, což je údajně dřina. 2x THMP

Vodotrysky na Můstku každý rok prochází údržbou. Datum, kdy se spouští, vždy závisí na rozhodnutí magistrátu.

ležet bude ovšem také na klimatických podmínkách," říká pro deník Metro mluvčí THMP Simona Kopová.

Fontána má letos kropit Václavské náměstí zhruba do půlky října, a to každý den od osmi do dvaadvaceti hodin. „Stejně jako v loňském roce podsvícené vodotrysky fontány oživí a zkrášlí prostor náměstí během dne až do nočních hodin. V nadcházejícím letním období fontána přinese i vyhledávané ochlazení a relax uprostřed města pro jeho obyvatele i návštěvníky," dodává radní pro infrastrukturu Michal Hroza.

Dva metry pod zemí

Před spuštěním vodní prvek každoročně prochází servisní údržbou. Jak vysvětluje místopředseda představenstva THMP Tomáš Novotný, nejnáročnější činností je vyčištění všech částí, zejména pak spár, odtoků a podzemní akumulční nádrže, kterou během zimního období zanesou usazeniny i řada nečeka-

ných předmětů. „Dále jde o kontrolu a nastavení čerpadel a trysek. Součástí je také údržba technologické části včetně revize elektrorozvodů, která probíhá ve strojovně umístěné dva metry pod úrovní náměstí. Pro zajímavost, poklop od strojovny má hmotnost zhruba 250 kilogramů, a proto k jeho vyzvedávání používáme speciální techniku," vyjmenovává Novotný.

Svíti a recykluje

Fontána s vodotrysky dosahujícími výšky od dvou do pěti metrů vznikla v rámci rekonstrukce dolní části náměstí v roce 2022 coby rekreační a zklidňující prvek. Architekt Kučera fontánu pojal jako čtvercový prvek o šestnácti tryskách, který zaujímá plochu šestnáct čtverečních metrů. Ve fontáně jsou osazeny LED reflektory, jež jsou zapuštěné do pochozích žulových desek. Součástí zařízení je také strojovna s akumulční nádrží o objemu dva tisíce lit-

rů, která je umístěná v podzemní šachtě.

Fontána řízená počítačovým systémem funguje v recirkulačním režimu, který má přispívat k ekologickému a energeticky šetrnému provozu. „Voda chrlící z vodotrysků stéká zpět do nádrže, odkud se po filtraci včetně chemické úpravy vrací zpět do oběhu," komentuje pro Metro Kopová.

V metropoli během léta funguje celá řada vodních prvků, mlžiček a také pitek. Devět pitek a čtyři fontány provozuje Technická správa komunikací, další desítky vodních prvků pak samotné městské části. Jen v Praze 1 se můžete osvěžit z pítka například pod Karlovým mostem, ve Vlašské ulici, ve Vrchlického sadech, Za Haštalem, ve Františkánské zahradě, pod Petřínem, v Jilské a Vodičkově ulici či na Kozím plácku.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

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

**PŘIJMEME ČLENY
OSTRAHY**

PRŮMYSLOVÝ AREÁL JIRNY

**Pro ostrahu vstupní a vjezdové vrátnice
prijmeme strážné, muže i ženy.**

Volejte: **602 474 444**

www.alwasmaty.cz

OSVĚŽENÍ V LÉTĚ. KDE SI DÁT DOUŠEK VODY?

Nejvíce pitek najdete v centru hlavního města.

- Ve Františkánské zahradě najdete tři pítka. Další jsou v Havlíčkových sadech, Letenských sadech, Heroldových sadech či v parku Folimanka.
- Oblíbená pítka jsou na Kubánském náměstí, na náměstí Míru, Jiřího z Poděbrad, Žižkově náměstí, Senovážném

náměstí či ve Vodičkově ulici u Václavského náměstí.

- Na území Prahy 3 mají dvanaď pitek, která čistí třikrát týdně. Napít se tak můžete například na Jiřího z Poděbrad, Škroupově náměstí, Žižkově náměstí, v ulici Sladkovského, Radhošťská nebo U Křížku. V Praze 7 se například nachází osm mlžiček a dvanáď pitek.

JAR

DĚTSKÝ DEN V MUZEU MHD

Přijďte s námi oslavit dětský den
ve společnosti historických
dopravních prostředků

**v sobotu 1. června 2024
od 9 do 17 hodin.**

Těšíme se na vás!



Více informací na muzeum.dpp.cz



Dopravní podnik
hlavního města Prahy

Masarykův včelín je po rekonstrukci

V Jelením příkopu mohou lidé vidět dílo Josipa Plečnika.

Návštěvníci Pražského hradu mohou při procházkách Jelením příkopem obdivovat zrekonstruovaný a stále funkční Masarykův včelín, který na začátku 30. let minulého století na žádost prezidenta Tomáše Garrigua Masaryka navrhl jeho dvorní architekt Josip Plečnik. Včelín se nachází v Lumbeho zahradě, která není veřejnosti přístupná, vidět je z Masarykovy vyhlídky. „Med z včelína využívá Hrad k protokolárním účelům,“ řekla prezidentská kancelář.

„I přes své stáří je včelín plně funkční a v současné době je přizpůsoben pro chov osmi včelstev, které produkuje od deseti do šedesáti kilogramů medu na úl ročně. Hotový med je využíván k protokolárním potřebám Kancelá-



Masarykův včelín ČTK

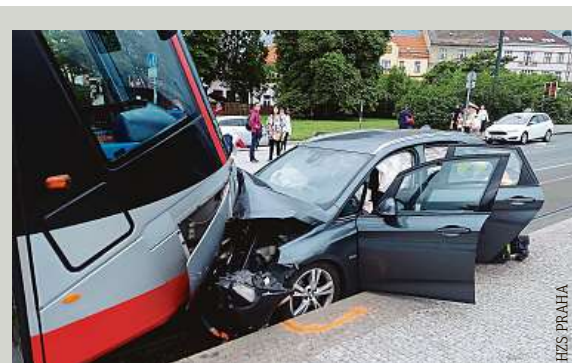
ře prezidenta republiky a Správy Pražského hradu. V současnosti ve včelině chováme matky linie Sklenář, kterým patří polovina včelína, ve druhé polovině se nachází včelařská pracovna,“ uvedl Jan Komberec ze Správy Pražského hradu. Včely mají v historickém sídle českých králů a prezidentů podle včelařů výbornou pastvu – kromě rozlehlých hradních zahrad nebo Jeleního příkopu létají i na Petřín.

Včelín na Hradě nechal vystavět první československý prezident jako kopii slovenského včelína v Bystrici u Turčianského Svätého Martina, kam Masaryk jezdil a kde měl letní dům. Stavbu provedli slovenští tesaři tradičními postupy.

Masarykův včelín byl naposledy rekonstruován před více než deseti lety. Jelení příkop, v němž se Masarykova vyhlídka nachází, je pro návštěvníky otevřen každý den od 10 do 18 hodin, vstup je zdarma.

V Lumbeho zahradě, pro niž se používá i název produkční zahrady, se pěstují květiny pro výzdobu Hradu. Kromě záhonů, skleníků a včelína se tam nachází také unikátní vodní nádrž z doby císaře Rudolfa II.

Veřejnosti se otevírá jen při výjimečných příležitostech. Zahrada sousedí s Lumbeho vilou, kde bydlí prezidentský pár. ČTK



Srazila se tramvaj s autem

V Praze 8 se večera ráno srazila v Zenklově ulici tramvaj s autem, které jelo po kolejích v protisměru. Řidička byla převezena do nemocnice, byla při vědomí. ČTK

KRÁTCE

Ve Vysočanech bude univerzita

Novou multifunkční budovu ve Vysočanech bude z většiny využívat soukromá Panevropská univerzita, která je součástí českého holdingu Prosperita, sídlit v ní budou i firmy.

Při příležitosti slavnostního zahájení výstavby to řekl rektor univerzity Vladimír Krajčík. Stavba by měla stát asi 400 milionů korun, dokončená by měla být v létě roku 2025. Do nových prostor by se univerzita měla přesunout od začátku akademického roku 2025/2026. ČTK

INZERCE

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, Palác Koruna, Praha 1, po-pá 8.30 -17.00 hod. Tel: 225 065 177, 178

Byty - poptávka

KOUPÍM BYT V PRAZE

jako investici pro děti, právní vady, dluhy nejsou překážkou. V bytě můžete dále bydlet. Platba ihned. Reální kanceláře prosím nevolat. Tel.: 601 522 292

BYT/DŮM POPTÁVKA

s přátelkyní hledáme ke koupi byt a rodinný dům v Lounech, případně v dojezdové vzdálenosti do Loun. V jakémkoli stavu. Děkujeme za případnou nabídku. Tel: 731 117 381

• Koupím několik starších bytů na investici. Jsem přímý kupec a platím hotově. Byt si sám vyklidím a zrekonstruji. Děkuji za nabídky, Grygar 739641969

Nemovitosti - poptávka

POPTÁVKA CHATA HORY

koupím chatu/chalupu nebo stavební pozemek na horách, či v dojezdové vzdálenosti do hor. Krkonoše, Krušné, Orlické, Jizersky, Šumava. Může být i Vysočina. Na stavu nezáleží, spíše na místě. Tel.: 773 117 381

Pronájmy - nabídka

• Poliklinika Litochleby Praha 4 pronajme zrekonstruovanou ordinaci 12 m² s čekárnou a zázemím 9 m². Tel. 705207447.

• Pronajmu chatu u Tachova dle požadovaných termínů, krásné prostředí, koupání, 2 km od hranic s Německem. Tel.: 728434533

Cestování - nabídka

Dovolená u moře v Gruzii



Miramare Magnetic Beach Hotel 5* hotel s privátní pláží

3 hodiny letu z Prahy | výborná kuchyně český personál

Rezervace: +420 774 204 919

Managed by CZECH INN HOTELS

hotelmiramare.ge

BUSEM DO TREŇCIANSKÝCH TEPLIC

HOTEL SLOVAKIA

Termín: 8.6.-15.6. 2024
Cena: 15 490 Kč/os.

Zahrnuje: dopravu, 6x plnou penzi, 6x ubytování v 1/2 pokojích, 18 procedur, vstupní lékařskou prohlídku, delegáta, pojištění CK

Trasa dopravy: Ústí nad Labem, Praha, Brno

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



Auto-moto - poptávka

• Koupím jakékoliv vozidlo (i veterána). Platím ihned. Tel.: 603328155.

Starožitnosti

• KOUPÍM OBRAZY - krajinky, portréty atd. v jakémkoliv stavu a jiné starožitnosti. Kontakt: e-mail: manvel4@seznam.cz, tel. 721235964

• Sběratel koupí staré perské koberce, obrazy a starožitný nábytek, porcelán, sklo a staré pohledy. Tel.: 602218721

STAROŽITNÍK KOUPI:

obrazy, knihy, grafiku, sklo, porcelán, mince a bankovky, šperky a klenoty, kapesní a náramkové hodinky, sošky

Výkupy jezdím celý týden včetně sobot i nedělí. Děkuji za nabídky. Volejte po celý den Tel.: 702 401 621



VYKUPÍME KNIHY

zaplatíme á 2000,- Kč za každou banánovou krabici knih, které od Vás koupíme.

Bibliofilie a cenné knihy oceníme každou zvlášť.

Telefon:

773 735 939



JURIS REAL

Ihned vykoupíme,

zprostředkujeme prodej rodinného domu, bytu nebo chaty. Vyřešíme právní vady, dluhy nebo exekuce. Okamžitá výplata zálohy! Již 23 let zkušeností.

Volejte zdarma 800 22 33 88

www.prodejtojinak.cz

CAILEY
FLEMING

RYAN
REYNOLDS

JOHN
KRASINSKI



IMAGINÁRNÍ PŘÁTELE

V KINECH OD 30. KVĚTNA

SUNDAY
NIGHT

© 2018 PARAMOUNT PICTURES

Hnědásek na Hané i můry na Karlštejně



Jasoň dymníkový v Čechách již vyhynul a žije pouze na Moravě.



Seminář o ochraně motýlů se naposledy uskutečnil v dubnu, a to v domě ochránců v Praze. Vyrazte do Popovic? 7x JAN MORAVEC



Ohniváček černoskvrnný dostal jméno podle skvrn na křídlech.

Český svaz ochránců přírody přichystal pro zájemce komentované exkurze do přírody. První se koná koncem týdne.

Chcete se vydat po stopách nočních motýlů? Již pozítří máte jedinečnou příležitost tak učinit pod dohledem odborníků. Ochránci přírody totiž letošek vyhlásili rokem tohoto stále více ohroženého hmyzu. Z toho mimo jiné vyplývá i to, že organizují velkou hromadu tematických akcí.

„Cílem je upozornit veřejnost na ohrožení těchto zástupců hmyzí říše na možnosti jejich ochrany. Nejvíce motýlů létá obvykle v červnu a červenci. Proto se na následující týden chystá řada zajímavých aktivit, které zavedou zájemce do tajů motýlího světa a přiblíží, jak jim můžeme pomoci, či poradí,

jak motýly pozorovat,“ říká pro deník Metro Jan Moravec z Českého svazu ochránců přírody (ČSOP).

Karlštejnská noční můra

To nejzajímavější zájemce podle něj čeká nyní na přelomu jara a léta, kdy svaz pořádá komentované exkurze do přírody. „V pátek 31. května proběhne na Karlštejně v Českém krasu Karlštejnská můří noc, v rámci které bude probíhat ukázkou odchytu nočních motýlů na světelný zdroj a následně jejich určování. Noční odchyty motýlů jsou vždy neobvyklým zážitkem,“ dodává kolegyně z ČSOP Eliška Prouzová s tím, že 8. června vyrazí organizované do přírody další výprava. Tentokrát za hnědáskem černýšovým do okolí Čelechovic na Hané.

„Prostějovsko je jednou z nemnoha oblastí v tuzemsku, kde tento kriticky ohrožený motýl ještě přežívá. Další vycházky jsou průběžně připravovány. V podvečer 14. června se vydáme podívat po motýlech do luk v okolí

Kynšperku nad Ohří. Je šance vidět zde hnědásky, modrásky, ohniváčky a připravený bude i tematický program pro děti,“ doplňuje Prouzová.

Ve druhé polovině června se chystají další vycházky za motýly do okolí Chotěboře, respektive Železné hory, na Čertoryjích či v pražském Prokopském údolí.

„Sledujte web rokmotyly.cz a také vikendproprrodu.cz, kde najdete nejen kompletní seznam postupně přibývajících akcí, ale i podrobnější informace k těm již ohlášeným,“ radí Prouzová.

Pomáhat a chránit

Aby motýli z naší krajiny zcela nezmizeli, je nutné o tuto krajinu vhodným způsobem pečovat. To zajišťují místní spolky, které se po celém území republiky starají o rozličné lokality. Mnohým z nich se však hodí pomocná ruka, a proto prosí veřejnost o pomoc. „Nejbližší dobrovolnická akce zaměřená výslovně na pomoc motýlům, zejména kriticky ohroženého sou-

mračníka bělopásného, se koná 15. června v Pootaví, nedaleko hradu Rabí,“ uvádí ČSOP na svém webu.

Ze života motýlů

Chcete-li se dozvědět o motýlech mnohé zajímavé, můžete navštívit 17. června v podvečer v obecní knihovně ve středočeských Velkých Popovicích přednášku Ze života motýlů.

„Nebo se podívejte na web, kde již najdete záznamy všech přednášek, které zazněly koncem dubna na semináři o ochraně motýlů v pražském Domě ochránců přírody. Povídání o tom, jak komunikovat ochranu motýlů s veřejností, co se pro motýly dělá v hlavním městě, v Radiměřském motýlím království, v Podýjí či v Beskydech nebo jak se daří záchraným programům na nejzávažnější druhy již zmiňovaných hnědásků, je ke zhlédnutí na YouTube kanálu Českého svazu ochránců přírody,“ radí čtenářům deníku Metro Moravec.

FILIP JAROŠEVSKÝ

PŮLHODINKA

Rádi pozorujete motýly? K jejich letošnímu pozorování se můžete přidat na svých zahradách, na loukách, v parcích nebo i na procházce ve vašem okolí, a to od 3. do 9. června. A pak v půlce července.

- Co je pro pozorování důležité? Vybrat den, kdy má být nejlepší počasí, a dopředu si nastudovat, jak některé motýly vypadají.
- Cílem akce je nejen zpřesnit informace o stavech motýlů v Česku, ale i upozornit na to, že motýli z krajiny mizí, zlepšit jejich ochranu a sdílet zajímavosti z jejich života. Vlastní pozorování by mělo trvat přesně třicet minut na zvoleném místě. Jedinci by měli být pečlivě nafoceni a zaznamenáni.
- Na webových stránkách motylipulhodinka.cz najdete více informací k Motýlí půlhodině, včetně jednoduchého klíče, jak poznat ty vůbec nejběžnější tuzemské druhy vzácného hmyzu.

JAR



Plachta je při nočním zkoumání hmyzu chytrým pomocníkem.



V dřívějším Československu se Jasoň vyskytoval hojně.



Noční pozorování motýlů na osvětlené plachtě



Některé druhy jsou tak malé, že skoro nejdou spatřit okem.

Vzdělávání - nabídka

• Nabízíme iPhone kurz pro věk 0-99. Zvládne to každý - po- učíte telefon naplno. Hromadné i individuální lekce. Praha 5. Ing. Martin Kolek 724102251

Služby - nabídka

• Levná oprava ISSO žaluzií na plastová okna. Výměna: sílonového vedení, řetízového ovládání (přetržený řetězek). Cena za 1 křídlo 180 Kč. T. 774518402

• Jsem OSVČ a osobně zajistím úklid bytových domů na Praze 4. Prosim bez prostředníků. Volejte 9-18 hod. na tel. 775929792

Práce - nabídka

• Nemáte uplatnění ve svém oboru, nebo hledáte změnu a chcete si vydělat až 35.000 Kč čistého měsíčně v místě Vašeho bydliště? Pojdte pracovat k naší bezpečnostní službě jako pracovník ostrahy. Info na tel. 800100286, 724596648

Náborový příspěvek 20 000 Kč!

Práce v ostraze pro **INVALIDNÍ DŮCHODCE** na různých objektech v Praze
800 111 112 M2C

Přijmeme invalidní důchodce na pozici RECEPCE A OSTRAHA

• mzda od 125 Kč/hod.
• náborový bonus 10.000 Kč, výplata denně

Tel.: 800 888 440 (bezplatná linka)
Pohovory jsou každý pracovní den od 8.00 do 12.00 hodin na adrese: Ocelářská 21, Praha 9 (Metro B - Českomoravská)

STAŇTE SE DÁRCEM KREVNI PLAZMY

900 Kč* za každý odběr → 1 800 Kč* měsíčně → 23 400 Kč* za rok

• Pomůžete zachránit lidské životy
• Máte pravidelnou kontrolu zdravotního stavu
• Občerstvení zdarma a zajímavé dárky

METRO HRADČANSKÁ
*dle § 32 ods. 2 zákona č. 373/2011 Sb.

unica www.unicaplasma.cz
plasma Tel.: 733 474 770

SPŠS, škola hl. m. Prahy, Betlémská 4/287, Praha 1,

hledá do dynamicky se rozvíjející školy s nárůstem žáků, kolegy a kolegyně, loajální, spolehlivé a průřizové učitele/ky na plné i částečné úvazky. Nástup od 1. 9. 2024

• učitel/ka matematiky
• učitel/ka programování
• učitel/ka praktické výuky
• učitel/ka AGJ a španělštiny
• učitel/ka odborných předmětů (technické vybavení budov - TVB, stavba a provoz strojů - SPS, technické kreslení - TK, mechatronika - MEC, automatizace - AUT, základy techniky - ZKT, strojírenská technologie - STT, CAD) a

KUČAŘE/KUČAŘKU s nástupem ihned.

Své CV zasílejte na **reditel@betlemska.cz**

PRÁCE V OBLASTI BEZPEČNOSTI A OSTRAHY



Získejte pozici jako **STRÁŽNÝ, RECEPČNÍ** nebo jako **OSTRAHA** ve značkových prodejnách. Hledáme **VEDOUČÍ OSTRAHY** pro střežené objekty.

Dáme Vám **služební oblečení**. **Do práce** to můžete mít **blízko** nebo Vás rovnou **ubytujeme**. A taky Vám dáme **zálohu na mzdu**.

VOLEJTE ZDARMA 800 108 111
nabor@abasco.cz

ABAS
IPB MANAGEMENT

• Pokladní v Praze a okolí i BEZ PRAXE - privýdělek za 165-213,60 Kč/hod - zaškolení, online rezervace směn, denní zálohy. Více na tel.: 222534534

• Hledáme uklízečku na úklid kanceláří v Praze 1, v odpoledních hodinách, na kratší úvazek. Tel.: 722032011 (volat 9:00 - 16:00 hod.)

• Gymnázium Budějovická přijme hlavní kuchařku do šj. Praze v oboru, plný úvazek, dobrý kolektiv, nástup od 26.8.2024. sona.fikova@gybu.cz, 227053142.

• Pohodové **VYBALOVÁNÍ ZBOŽÍ** směny denní/noční, 165-214,50 Kč/hod dle směny a lokality. Online rezervace, zálohy, prodejny Praha a okolí. T.: 222534534

• Hledáme na doplnění týmu pro školní rok 2024/25 učitele/ku na 1. stupeň, kuchařku do školní kuchyně a dále na částečný úvazek asistenta pedagoga. Nabízíme příjemné pracovní prostředí Základní školy Na Líše, Praha 4, vstřícný kolektiv pracovníků a solidní jednání. Požadujeme kvalifikaci pro výkon povolání, odpovědnost, aktivní přístup a týmového ducha. Zkušenosti s matematikou prof. Hejného u učitele 1. stupně vítány. Blíže informace na www.zsnalise.cz a tel.: 24180693 Svě žádosti s CV zasílejte na skola@zsnalise.cz.

• Domov Sulická, Praha 4 přijme pracovníky v sociálních službách. Výborné finanční ohodnocení, čtvrtletní odměny, příplatky, 1 týden dovolené navíc, obědy 36 Kč, příspěvek na penzijní připojištění a velmi přátelský kolektiv! Rádi Vás zaučíme! Email: brozkova@domov-sulicka.cz, tel.: 606054520.

• Domov Sulická, Praha 4 přijme kuchaře/ku. Požadujeme: praxe v oboru, vaření v dietních úpravách vítáno, časová flexibilita, trestní bezúhonnost, zdravotní způsobilost. Nabízíme: Výborné finanční ohodnocení, čtvrtletní odměny, obědy 36 Kč, příspěvek na penzijní připojištění, velmi příjemný kolektiv, rádi Vás zaučíme! Email: brozkova@domov-sulicka.cz, Tel.: 606054520.

• Řidič sk. C, denní rozvoz palet. zboží Praha + ČR, nakládka Praha/Modletice. Výplata 40000 Kč čist. na pásce. Férově jednáni. Tel. 774558773

• Bezpečnostní agentura Malgen hledá nové členy týmu. Zájemci pište na: job@malgen.cz nebo volejte na 800991100. Mzda od 120 Kč/hod. Připoj se k nám!

• ZŠ Lupáčova v P3 přijme učitele/ku 1. stupně, učitele/ku AJ, asistenta/ku pedagoga a pracovníka/ci na úklid. Nástup od září 2024. Info: 777478655, email: kopecky@lupacovka.cz.

• ZŠ Praha 10, Veronské náměstí 20/391 přijme pro školní rok 2024/2025 učitele/ky těchto aprobací: Ze, TV, dějepis, NJ. Nabízíme příjemné školní klima a vstřícné vedení školy. Možnost ubytování. Životopisy zasílejte na zsvn@zsvn.cz nebo volejte na 274864235.

• Škola Kavčí hory Praha 4 přijme kuchařku na plný úvazek. Nástup od 1. září. Praxe vítána. Kontakt: skolnijidelna@ksidlisti.cz, tel.: 241090239

• Přijmeme **IHNED** na HPP prac. na úklid VŠ koleji v P-4. Pracovní doba 7 - 15.30 hod. Občasně vikendy na 3-4 hod. Plat 23.500 - 31.500 Kč. Tel. 774771103

• **RECEPČNÍ**, Praha - Jažlovice, směny den/noc, po-ne, 25 tis. Kč. čistého + fin. bonusy, zálohy na mzdu., dostupné MHD! Tel. 608605788 S-PROFIT

• **VELITEL SMĚNY** vjezdové, vjezdové kamionové vrátnice, praxe vítána, nástupní mzda 27 tis. Kč čistého, ostraha objektu nástupní mzda 25 tis. Kč čistého, denní, noční, směna, finanční bonusy za práci. Místo pracoviště - Praha Jažlovice, skvělá dostupnost MHD! Více info volejte S-PROFIT 608605788

• Chcete 200Kč/hod? Jste invalidní důchodce? Pojdte k nám uklízet kanceláře v Praze. Volejte 774510686

• Do klasické české hospody na Praze 2 hledáme samostatného, spolehlivého, šikovného kuchaře na krátký/dlouhý týden. Info na tel.: 602302007

Hobby - nabídka

SBĚRATELSKÝ KABINET
Michelská 12A, Praha 4, Michle
VYKOUPIME IHNED ZA HOTOVÉ

odznaky, známky a staré pohlednice, staré gramofony, desky, veškeré staré mince, kapesní, náramkové hodinky, i nejdoucí, všech značek (i PRIM), starou bižuterii, český granát, nábytek do r.1975. Šavle, bodáky a uniformy, ráda a tranzistory, **vánoční ozdoby**, formičky na vánoční cukroví, **betlémy, housle** a hudební nástroje. Kufry, textilie, veškeré nádobí, síci a psací stroje, obrazy a grafika, lampy a lustry, hmoždíře, žehličky, konvice, lavy a umyvadla, sklo a porcelán, **paraží**, fotoaparáty, staré nářadí, malířské válečky, **přístroje**, kabelky, kufry a staré uhláky. **Staré rybářské potřeby (pruty, navijáky, podběráky)**. Papírové peníze - v **podstatě vše co přijde pod ruku**. Bereme opravdu téměř vše.

VÝKUP KNIH!!!
2 000 Kč za každých 10 knih, které od Vás VYKOUPIME

Cenné knihy ohodnotíme zvlášť. Vykoupíme také **POHLEDNICE A MAPY!**

Přijedeme rádi kamkoliv v Čechách i na Moravě. **Návštěvy u nás až po tel. domluvě. Likvidujeme též celé pozůstalosti.**
Tel.: 602 229 348
sberatelskykabinet@post.cz

Výměny

• Zajistíme **VÝMĚNU** vaší nemovitosti, rozdíl ceny doplatíme, vybrat si můžete i z našich nemovitostí, které vlastníme. 774335509.

Vybavení domácnosti

VENKOVNÍ ŽALUZIE ROLETY VYŘEŠENÍ
ÚSPORA ENERGIÍ SÍŤE PROTI HMYZU

VOLEJTE IHNED NEJNÍŽŠÍ CENY 777 038 001
www.gato.cz
Prodej, montáž a servis žaluzií a rolet

Nemovitosti - nabídka

• Prodám RD 3+1, 5 let po přestavbě, 295 m2, v obci Krupá okr. Rakovník, v blízkosti D6, 30 min. do Prahy. Cena k jednání 8000000 Kč. Tel. 602271061

Nemovitosti - poptávka

KOUPÍM CHATU

Hledám ke koupi chatu, chalupu do 50 km od Prahy. Stav nerozhoduje. Předem děkuji za nabídku. Tel.: 725 911 070

KOUPÍM DŮM NEBO POZEMEK

v Praze a okolí. Právní vady nevadí. Financování mám zajištěno. RK-nevolat. Tel.: 725 719 745

POPTÁVKA CHATA HORY

koupím chatu/chalupu nebo stavební pozemek na horách, či v dojezdové vzdálenosti do hor. Krkonoše, Krušné, Orlické, Jizerky, Sumava. Může být i Vysočina. Na stavu nezáleží, spíše na místě. Tel.: 773 117 381

• Koupím několik starších bytů na investici. Jsem velký kupec a platím hotově. Byt si sám vyklidím a zrekonstruuji. Děkuji za nabídky, Grygar 739641969

Pronájmy - poptávka

• Hledám pronájem pro 2os - pár bez zvířete. Nábytek nerozhoduje, dlouhodobě, dobrý stav. Podmínkou blízkost MHD. Děkuji. RK nevolat. Tel.: 605845088

• Hledám byt k dlouhodobému pronájmu v Praze s dobrým spojením MHD. Slušné a solidní jednání. Pouze od přímo majitele. RK nevolat. T. 608771545.

VÝKUP KNIH a KNIHOVEN

koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstalosti apod.

Přijedeme (pro více než 300 ks) zaPlatíme odvezeme

Celá ČR

tel. 604 11 44 66
e-mail: arco@antikvariaty.cz

KNIHY!

Koupím knihy novější i starší + starožitny a retro nábytek do stylové čítárny

- křesla, židle, stolky, lampy, obrazy, knihovny aj.

T. 603 478 873



PREMIUM KUPÓÓÓÓÓN

KNIHY DOBROVSKÝ

Sleva 100 Kč při nákupu nad 499 Kč

PRO ZÍSKÁNÍ KUPÓNU SI STÁHNĚTE APLIKACI



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

Kořeny lázeňství sahají až do starověkého Říma

Přírodní léčebné zdroje mají mnoho blahodárných účinků na naše tělo. Jak ale poznat, že jednotlivé lázně opravdu nabízejí stoprocentní léčebné procedury? To prozradila v rozhovoru pro Metro balneotechnička lázní Františkovy Lázně AQUAFORUM Romana Omáčková. Mimo jiné také vysvětlila, jak se časem proměnily mýty o léčebných zdrojích a jak by měla vypadat ta správná procedura.

Jak může klient rozeznat, že není léčen přírodním zdrojem, ale pouze jeho ušetřeným přídatkem?

V oblasti léčebného lázeňství fungují zde ve Františkových Lázních zdravotnická zařízení, která jsou podle zákona č. 372/2011 Sb., o zdravotních službách, oprávněna poskytovat lázeňskou léčebně rehabilitační péči. Tyto subjekty musí mít povolení k využívání přírodních léčivých

zdrojů. Provádějí tedy balneoterapii, léčí přírodními léčivými zdroji – peloidy, přírodními minerálními vodami, plyny nebo klimatem. V souladu se zákony by měly garantovat kvalitní lázeňskou péči.

Jak by měla vypadat správná léčebná procedura?

Při používání přírodních léčebných zdrojů ve Františkových Lázních hovoříme o uhlíčitých koupelích či peloidních procedurách, kterými jsou slatinný zábal, slatinná koupel nebo slatinný tampón. Jsou to léčebné úkony založené na použití peloidních směsí aplikovaných přímo na kůži či sliznici. Každý použitý přírodní léčivý zdroj prochází ve stanovených časových úsecích komplexní analýzou, kde je jasně stanovený míscí poměr peloidu a vody. Pro představu, pro přípravu správné koupelové směsi je potřeba ke sto kilogramům

materiálu přidat 109 litrů vody, a než se pacient do takto připravené husté koupele ponoří, ještě je připravená směs kontrolována v laboratorním odměrném válci, a to ve smyslu obsahu sedimentu.

Takže jde vždy o sediment?

Ano, sediment, který při vanové proceduře vzniká, a obalová vrstva na kůži pacienta by tedy měly být pro klienta vodítkem. Stejně tak by měla být vodítkem dostatečná vrstva zábalové směsi přikládána na předepsanou část těla. „Slatinné extrakty“, „slatinné louhy“ a „slatinné soli“ nepoužíváme. Dáváme přednost stoprocentním zdrojům.

Jaké jsou podle vás nejčastější mýty o léčebných zdrojích?

Již v dobách dávno minulých se voda používala jako prostředek tělesné očisty, ale i pro potěšení a omlazení. První koupelny jsou známé ze

starověkého Říma. Zde lze najít kořeny lázeňství, které se později přeneslo také do Čech. Zpočátku se jednalo výhradně o koupele. Již od 14. století se provádělo nadměrné koupání v teplé minerální vodě, které trvalo mnohdy 10 až 12 hodin. To způsobovalo rozpraskání kůže, což mělo vést k vyplavení nemocí z těla. K prudkému rozvoji lázeňství na bázi vědeckých poznatků a zkušeností došlo v 19. století. Mnoho aplikací našlo své uplatnění i v současném moderním lázeňství. Současní klienti a návštěvníci lázní se již nemusí obávat drsných a vyčerpávajících metod léčby, užívaných v dávné minulosti. Současná úroveň lázeňství je v Česku jedna z nejvyšších na světě vůbec. Vyvinula se na základě zkušeností a vědeckých metod a je aplikována předními odborníky v oblasti lázeňské medicíny. **TEREZA ŠIMURDOVÁ**

Lázně nejsou jen pro seniory

„Do lázní jezdí důchodci.“ „Nic mě nebolí, nepotřebuju tam jet.“ „Nikdo mě tam nedostane, je tam nuda.“ Tyto a další domněnky panují u mnoha Čechů. Lázně a s nimi spojený lázeňský život jsou tak upozadovány a někteří se možná i za plánovaný pobyt stydí. Přitom spousta názorů může být směsí přežitků a mýtů. Obchodní ředitelka hotelu Pawlik ve Františkových Lázních Eliška Vildová pro Metro prozradila, jaké jsou největší mýty o lázeňském životě, v kolika letech by lidé nejpozději měli lázně navštívit a v čem třeba spočívá preventivní pobyt v lázních.

Ve společnosti panuje přesvědčení, že jsou lázně pouze pro seniory. Jak to doopravdy je?

Tento mýtus vznikl z historického kontextu, kdy lázeňské pobyty byly často spojovány s léčbou chronických onemocnění starších lidí. Lázně mohou poskytnout výhody i mladším jedincům. Procedury mohou pomoci při stresu a úzkosti, bolestech zad a svalů od sedavého zaměstnání, saunování a masáže pomůžou rozjet lymfatický systém a bojovat tak třeba s celuliti-



Obchodní ředitelka Eliška Vildová s Petrem Pavlem

dou. Celkově pobyt může poskytnout únik od běžného života. Protože přibývá psychosomaticky podmíněných nemocí a civilizačních chorob, nabízíme klientům i řadu preventivních léčebných programů a výběr z procedur, jež mají pozitivní vliv na duševní zdraví.

Jaké jsou podle vás další mýty o lázeňském životě?

Mnoho lidí si také myslí, že lázně jsou určeny pouze pro osoby s vážnými zdravotními problémy. Ve skutečnosti lázně poskytují také preventivní a wellness programy, zaměřené na zlepšení celkové kondice, snížení stresu a podporu



Na začátku května proběhlo ve Františkových Lázních zahájení 231. lázeňské sezony.

2x ELIŠKA VILDOVÁ

zdravého životního stylu. A také panuje představa, že lázně jsou nudné. Tento mýtus může pramenit z představy, že lázeňské pobyty jsou pasivní a neaktivní. Přitom ale v současnosti nabízejí širokou škálu aktivit, včetně sportovních programů, kulturních akcí či výletů do přírody, které mohou být velmi zábavné a obohacující. Navíc absolvování procedur je fyzicky náročné a odpočinek pak přijde každému vhod.

V kolika letech by lidé měli nejpozději lázně navštívit?

Neexistuje jednoznačné pravidlo o věku, protože potřeba lázeňské péče závisí na indivi-

duálním zdravotním stavu a životním stylu. Nicméně, odborníci často doporučují začít s lázeňskými procedurami kolem čtyřicátého roku života, kdy se začínají objevovat první příznaky stárnutí a chronických onemocnění. Důvodem je prevence a léčba různých zdravotních problémů, jako jsou bolesti zad, kloubů, stres nebo problémy s oběhovým systémem. Pravidelné návštěvy lázní mohou pomoci zpomalit stárnutí.

Je možnost se do lázní dostat na preventivní pobyt?

Ano, téměř všechna lázeňská místa nabízí preventivní pobyty. Tyto pobyty jsou určeny

především pro lidi, kteří nemají žádné konkrétní vážné zdravotní potíže, ale chtějí dát svému tělu odpočinek, chtějí pečovat o své zdraví, předcházet nemocem a celkově posílit svoji kondici. Preventivní lázeňské pobyty obvykle zahrnují konzultaci s lázeňským lékařem, který navrhne vhodnou skladbu procedur. Ty mohou zahrnovat masáže, koupele, zábal, inhalace, fyzioterapie a další procedury, které podporují zdraví a relaxaci. Či například je zde možnost volnočasových aktivit. Může jít o sauny, vířivky, fitness, cvičení, ale i návštěvy různých kulturních a společenských událostí. Lázně také obvykle nabízejí speciální jídelničky zaměřené na zdravou a vyváženou stravu. K dispozici je poradenství a konzultace se specialisty – lázně jsou místem, kde je možné využít komplexních lékařských služeb a využít možnosti konzultací s nejrůznějšími odborníky. Hlavním cílem je zlepšení celkové kvality života, posílení imunitního systému a prevence vzniku chronických onemocnění. Je to ideální způsob, jak si dopřát odpočinek a zároveň třeba i udělat něco navíc pro své zdraví. **TEREZA ŠIMURDOVÁ**

Tato bylinková mast Vás jednou provždy osvobodí od bolesti!

Česká bylinková mast obsadila první místo na švýcarském veletrhu „Zdraví v Přírodě 2022“. Tento mimořádný recept – nalezený po 100 letech! – uleví vám od těch nejobtížnějších bolestí kolen, zápěstí nebo zad. A to i v případě, že se roky potýkáte s bolestí a žádné léky ani mastičky vám trvale nepomohly.

Píše se rok 1922. Jan Nosek žije na chalupě v Novohradských horách. Zajímá se vařením piva a bylinářství. Dokáže léčit i zvířata. Místní obyvatelé mají největší zájem o jeho první povolání. **Noskovo pivo je tak oblíbené, že se jeho tvůrci přezdívá „Nossek Pivař“.** Méně oblíbené jsou bylinné směsi, které připravuje na bolesti hlavy nebo při zažívacích potížích.

Jan Nosek vedl klidný život až do 2. září 1922. Podrobně to popsal ve svém deníku:

„Šel jsem nasbírat bylinky. Už se stmívalo. Najednou jsem uslyšel křik přicházející z hor. Nějaký člověk volal o pomoc. Odhodil jsem vše, co jsem nasbíral, a vydal se nahoru. Trvalo mi půl hodiny, než jsem vyšplhal nahoru, bylo to tam kluzké. Na svaahu ležel starý muž s dlouhými šedivými vousy, z nohy mu trčela kost, otevřená zlomenina. Něco říkal, ale nerozuměl jsem mu ani slovo. Jazyk mi byl neznámý. Nemohl chodit, tak jsem si ho vzal na záda a nějak jsme se dostali dolů i když to trvalo několik hodin. Léčím zvířata, lidi ne, ale ta noha se musela operovat. Hodně trpěl. Neměl jsem nic na umrtvení, tak jsem mu dal vodku, ale stejně omdlel bolestí, když jsem začal operovat.

Po operaci ležel u mně. Dával jsem mu své bylinky proti bolesti, aby ho noha méně bolela. Nepomáhaly. Možná byly dobré na kocovinu nebo nějakou mírnou bolest hlavy, ale ne na bolest po velké operaci. Dodnes nevím, jakou řeč ten muž mluvil, nerozuměl jsem ničemu. Ale měl s sebou spoustu bylinek a nějaké poznámky o bylinkách, nákrepy. Určitě sbíral bylinky v těchto horách. Ukázal mi znaky, co mám sbírat, které byliny. Šel jsem to všechno nasbírat, přinesl jsem to do chalupy. On, kul-

Jan Nosek,
foto z roku 1939.

10 přírodních rostlinných složek dalo vzniknout bylinkové masti, která pomáhá na bolesti kloubů.



hajic po cele chalupě, to všechno smíchal s vodou a udělal jakousi mast. Hned si ji namazal na nohu a druhý den už chodil lépe. O tři dny později, když jsem ráno vstal, byl stařec pryč. Na důkaz vděčnosti mi zanechal několik poznámek, jak tuto mast vyrobit, a zlatý pečetní prsten, který si sundal z prstu.“

Díky poznámkám, které mu zanechal tajemný návštěvník, Jan Nosek nasbírá 10 bylin a zkombinuje je ve správném poměru. **Vytvoří tak bylinkovou mast.** Chce ji co nejdříve vyzkoušet. Vydává se za nejstarším obyvatelem vesnice. Jitka Navarová je 91 let a kvůli silným revmatickým bolestem už mnoho let nevstala z postele. Nosek předá jejím vnukům bylinkovou mast a nařídí jim, aby jí ženě každý den potírali nohy. Přesně za 5 dní... **Jitka Navarová mu sama přijde na chalupu poděkovat za bylinkovou mast!** O masti „Noska Pivaře“ si povídá celá vesnice.

Místní lidé nazývají bylinkovou mast zázračnou

„Je to zázrak,“ opakují, když je během několika dní přejdou nesnesitelné bolesti nohou, zad nebo rukou. **Jan Nosek už není spojován s pivem!** Všichni si k němu chodí pro bylinkovou mast na všechny druhy bolesti.



Jitka D. (79 L.),
Pardubice

Něco úžasného!

„Kolena mě bolela už dlouho. Stále častěji se objevovaly dny, kdy jsem nemohla vstát z postele. Nákupy obstarávala moje sousedka. Často jsem plakala, protože co je to za život, když jste upoutáni na lůžko? Jednoho dne mi sousedka přinesla bylinkovou mast. Natřela jsem si jí nohy a po chvíli mi bylo o něco lépe. A druhý den už jsem mohla vstát z postele! Za pár dní jsem už chodila nakupovat a trochu se prošla! Teď už mě nic nebolí, je to opravdu úžasná věc!“

Věhlas bylinkové masti přesahuje Novohradské hory. K Noskovi přijíždějí i lidé ze vzdálených zemí. Během druhé světové války zachránila bylinková mast mnoho zraněných vojáků na frontě. Na konci války Jan Nosek náhle zmizí. Zůstane po něm prázdná chata. Není známo, co se s bylinkářem stalo. Na jeho bylinářství se na dlouhá léta zapomnělo.

Vzpomínka na „Noska Pivaře“ se vrátila v březnu 2022

Turisté procházející Novohradskými horami našli truhlu a v ní Noskův deník a poznámky. Věnovali je místnímu muzeu. O příběh bylináře se začali zajímat novináři (dokonce se jim podařilo získat Noskovu fotografii, měl ji jeden z vesničanů; viz vlevo), historici a profesor Miroslav Vojtík – botanik, naturopat. S pomocí kolegů z univerzity, kde pracuje, obnovil 100 let starý recept, aby zjistil, že... **bylinková mast funguje lépe než moderní léky proti bolesti!** A navíc přirozeně. Bez škodlivých chemických látek z léků, které poškozují ledviny, játra, slinivku a žaludek.

Bylinková mast poskytuje jasnou úlevu od bolesti již během **prvních 3 minut.**

BĚHEM 7 DNÍ ÚPLNĚ LIKVIDUJE:

- ✓ **Akutní a chronické bolesti kloubů (kolen, loktů, zápěstí, kotníků, kyčlí);**
- ✓ **Zánětlivé stavy;**
- ✓ **Otoky, a to i dlouhodobé;**
- ✓ **Bolesti způsobené závažnými a chronickými onemocněními (osteoartróza, artróza, revmatismus, borelióza, dna, virové a bakteriální infekce);**
- ✓ **Bolesti způsobené nadváhou, stářím, vyčerpáním nebo zraněním.**

Bylinková mast ulevuje bolavým kloubům, příjemně chladí a podporuje hojení ran.

Česká bylinková mast se letos umístila na **prvním místě na švýcarském veletrhu „Zdraví v Přírodě 2022“**, přestože je u nás stále málo známá. Miroslav Vojtík se rozhodl splnit přání Jana Noska zapsané v jeho deníku a zpřístupnit bylinkovou mast co největšímu počtu lidí bojujících s bolestmi.

Našel farmaceutickou společnost, která se tohoto úkolu ujala, a začal ve velkém vyrábět bylinkovou mast. Pomáhají mu četní dárci. Byla uspořádána finanční sbírka, takže první várka přípravku, 60 balení bylinkové masti, bude distribuována **ÚPLNĚ ZDARMA!** Jen pro ty **nejpotřebnější** lidi, kteří chtějí ulevit od bolesti.

Přírodní úleva od bolesti

Pokud nyní zavoláte, získáte balení bylinkové masti **zcela ZDARMA.** Neváhejte a zavolejte, protože **počet bezplatných balení je pouze 60 kusů.** Akce pouze do **01.06.2024!** Záleží na pořadí zavolání.

tel. 234 261 795

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



PLAY

Cenné rady

I když jsem nikdy nelajkoval stránku francouzské vlády, na nejmenované sociální síti na mě občas vyskočí zpráva od gouvernementu. Nelituju toho, jde totiž o nepřebornou studnici cenných rad, připomínající dávný Receptář Přemka Podlahy. Tuhle mi třeba vláda napsala, že se mám letos v létě připravit na extrémní vedra, a připomněla, jaké tři zásady mám dodržovat: Zdržovat se pokud možno ve stínu, dodržovat pitný režim... třetí zásadu jsem zapomněl. Nebo mě informovala o výskytu komára tygrovaného na velké části francouzského území

„Sleduji vládní stránku v naději, že mi poradí, jak vyhnat z bytu mravence.“

a poradila, jak se proti němu chránit: Mám nosit volný oděv s dlouhými nohavicemi i rukávy a stříkat se repelentem. Na tygrovaného komára jsem dosud nenarazil, zato jsem doma objevil mravence. Sleduji pozorně vládní stránku v naději, že mi tam poradí, jak vyhnat z bytu mravence. Svět skýtá pro lidi četná nebezpečí a vláda je tu mimo jiné od toho, aby je zaprvé pro nás identifikovala a zadruhé ochránila nás před nimi. Je nabíledni, že bychom její dobře míněné rady měli následovat. Nedávno jsem jel vlakem z Rennes. Krátce před mou cílovou stanicí ženský hlas z reproduktoru ohlásil zastávku Vitřé. Těsně před otevřením dveří ten hlas zdánlivě bez jakékoli souvislosti dodal: „Buďme zodpovědní!“ Paní v reproduktoru měla ovšem pravdu. Lidé se chovají nezodpovědně. Musím se chovat zodpovědněji, řekl jsem si a z nádraží ve Vitřé zamířil do krámu koupit si repelent.

www.martindanes.com

MARTIN DANEŠ
BRETAŇSKÝ PLAVEC



@mojemetro



Jak málo někdy stačí při focení, aby člověk nevěřil vlastním očím? Na první pohled spíš nějaké přímořské letovisko, na druhý pohled už jasná Praha objektivem @luciekirschner. Použila naše hashtagy #metrotag #mojemetro, takže jsme její fotku v pohodě našli.

#METROTAG

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

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

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

ŘEŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: SANĚ

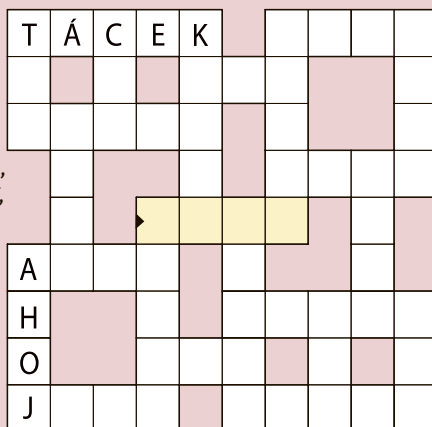
LUŠTĚNKA

Doplňte do obrazce všechna slova.

3 – CÍN,
HIT, KAL,
NIT, RYS,
TÝN

4 – ALEŠ,
AŠAN, JAGA,
KRUT, NÁRT,
RYTÍ, ŠMUK

5 – ATLAS,
FAKÍR,
KNUTA,
NAFTA,
NANDU,
SNAHA,
ŠTĚŇĚ



F POHODĚ

OdKrytí(ř)

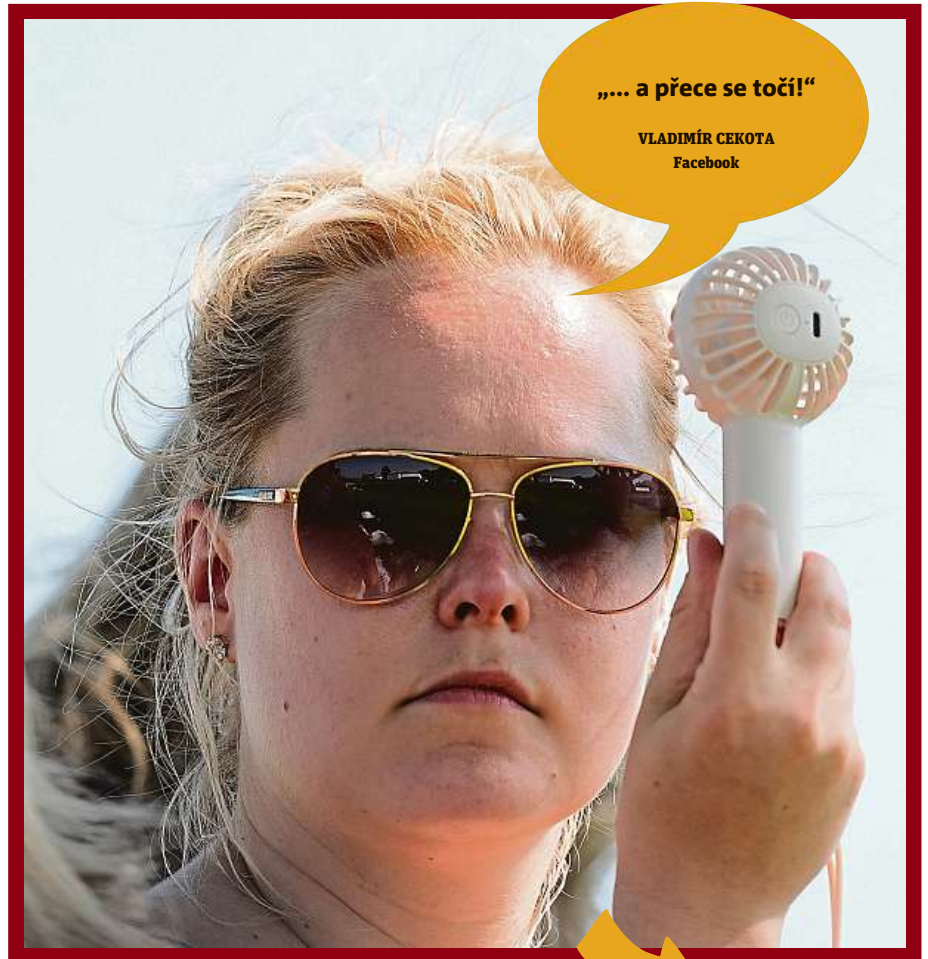
A. Židkova



SUDOKU

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

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



POČASÍ

DNES	ZÍTRA	PÁTEK	SOBOTA
19/23 °C	18/22 °C	18/22 °C	18/22 °C

Teplotní rekordy: ↓ 3,1 °C (1957) ↑ 32,8 °C (2005) Bio: ❤️❤️❤️



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

FOTO: 2x AP

ČT1



20.10 Četnické humoresky (21/39)
Doktor Smrt I. Krimisériál (ČR, 2003). Hrají: T. Töpfer, I. Trojan, I. Racek, L. Šafránková

21.20 13. komnata Tomáše Engho

21.50 Gejzír

22.25 Sametoví vrazi
Krimidrama (ČR, 2005). Hrají: M. Dlouhý, J. Dolanský, P. Rezníček, L. Benešová. Režie J. Svoboda

00.35 Marie Antoinetta (8/8)
Seriál (Fr., 2022)

ČT2



20.00 Ohrožená Amazonie (3/3)
Amazonie

21.00 V karavanu po Polsku (7/8)
Zbigniew Czendlik pokračuje ve své cestě

21.30 S dovolením
Dokument zachycující snahu několika dobrovolníků organizace Konsent o změnu definice znásilnění

22.00 Letecké katastrofy
Šrouby a matice

22.45 Čtyři životy (3/3)

23.45 Zázraky techniky V

NOVA



20.20 Výměna manželek XVII (3)
Jak si poradí temperamentní Sára v rodině, kde se rozhodně nic nevyhodi? Dokáže se Eva přizpůsobit domácnosti pohodového lesbického páru s malým dítětem?

21.40 Survivor Česko & Slovensko III
Po sloučení kmenů se hra zásadně mění – bitva jednotlivých kmenů končí a začíná boj jeden na jednoho...

23.35 Kriminálka Miami VII (2, 3)
Krimisériál (USA, 2008)

01.35 Specialisté (9)

PRIMA



20.15 Polda V (13)
Rána do zad. Krimisériál (ČR, 2021). Poručík Michal Bříza se svým parťákem Juniozem opět nekompromisně a občas i neokretně dýchají na záda zločincům. Hrají: D. Matásek, V. Polívka, J. Kolesárová, O. Pavelka

21.40 Show Jana Krause
Jan Kraus, jak ho znáte, v úspěšné show!

22.45 Show Jana Krause

23.50 Ano, šéfe!

01.00 Policie v akci
Čtyři případy, čtyři lidské osudy

ÓČKO



20.00 O BLACK LIST: DABABY V BRATISLAVĚ
Speciální vydání O BLACK Listu

20.50 O BLACK TALK: KATO
Další z řady profilových rozhovorů s předními jmény české a slovenské rapové scény

21.00 Hot hity
Žhavé klipy

21.30 O unlocked

22.00 Naked Attraction Poland

22.30 Virtuální svět TV

0.00 Óčko flirt

Hašek bere na Euro také dva hříšníky z Belmonda

Česko zná jména fotbalistů pro vrchol sezony. Kádr se ještě může změnit.

Trenér české fotbalové reprezentace Ivan Hašek nominoval na soustředění do Rakouska před mistrovstvím Evropy v Německu i obránce Vladimíra Coufala s útočníkem Janem Kuchtou, kteří byli v listopadu ještě za předešlého kouče Jaroslava Šilhavého vyřazení z týmu po návštěvě diskotéky Belmondo. Třetí z hříšníků, zadák Jakub Brabec, je jen mezi náhradníky.

„Nevzal jsem je na první sraz, abych měl možnost promluvit s hráči, aby to nezasáhlo týmový duch. Integritu jsme chtěli zachovat, nikdo z hráčů v týmu je neodmítl. Jedno z vůbec nejtěžších rozhodnutí bylo nevízt Brabce.

Neohlíželi jsme se na Belmondo, ale vyrostlo tu několik hráčů na tom postu, kteří jsou velmi zajímaví,“ vysvětlil Hašek.

Český kouč povolal 26 hráčů, využil tedy celou navýšenou kvótu pro Euro. Zatím se nejedná o finální nominaci na šampionát, tu musejí jednotlivé asociace nahlásit nejpozději do 7. června. Jména pro Euro oznámil jako jeden z posledních, ale zároveň na rozdíl od svých kolegů nešel cestou širšího kádrů, který by postupně zužoval.

„Je to stále taková předfinální nominace, kterou můžeme ještě upravovat. Záleží na zdravotním stavu, ale doufáme, že všichni budou i po přípravném kempu v pořádku,“ vysvětlil Hašek.

Příležitost dal jednomu úplnému nováčkovci záložníkovi Lukáši Červovi. V nominaci nechybějí hlavní opory kapitán Tomáš Souček či nejlepší střelec Patrik Schick. Mezi brankáři vedle jedničky Jindřicha Staňka a Matěje Kováře dostal jako trojka šanci Vítězslav Jaroš. **ČTK, iDNES.cz**

PROGRAM

Národní tým od neděle bude trénovat v Rakousku, kde 7. června odehraje přípravný zápas s Maltou.

- Po návratu ho 10. června v Hradci Králové čeká generálka proti Severní Makedonii.
- Do šampionátu vstoupí reprezentace 18. června proti Portugalsku. **MET**

NOMINACE FOTBALISTŮ ČESKA

Brankáři: Jindřich Staněk, Matěj Kovář, Vítězslav Jaroš

David Jurásek, Jaroslav Zelený

Pavel Šulc, Lukáš Sadílek, Lukáš Červ

Obránci: Vladimír Coufal, Tomáš Holeš, David Doudera, David Zima, Robin Hranáč, Ladislav Krejčí, Martin Vičík,

Záložníci: Tomáš Souček, Antonín Barák, Michal Sadílek, Lukáš Provod, Ondřej Lingr, Václav Černý,

Útočníci: Patrik Schick, Tomáš Chory, Adam Hložek, Mojmir Chytil, Jan Kuchta **MET**

INZERCE

SOUTĚŽ DENÍKU

metro

MOJE MĚSTO, MOJE METRO

VYHRAJTE

2 VSTUPENKY NA KONCERT
MONKEY BUSINESS PRAGUE OPEN AIR
LEDÁRNÝ BRANÍK DNE 18. 7. 2024



SOUTĚŽNÍ OTÁZKA

V jakém roce se skupina Monkey Business dala dohromady?

- A) 1998
B) 1999

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: Monkey. Jeden výherce získá dvě vstupenky na koncert Monkey Business dne 18. 7. 2024. Výherce bude kontaktován e-mailem do 3 pracovních dnů. Více informací o pravidlech soutěže a vyzvednutí cen najdete na www.metro.cz

Opel má SUV za skvělé ceny!

SOUTĚŽ

Atraktivní a všestranné SUV modely jsou hitem automobilového trhu – a německá značka Opel má v tomto segmentu skvěle nabito. Aktuálně nabízí kompaktní modely Crossland a Mokka za velmi atraktivní ceny. Například praktický Crossland HIT Plus je skutečným hitem – za akční cenu 459 990 Kč (s DPH) získá zákazník naprosto dokonale vybavený vůz, který má vše, co moderní zákazník vyžaduje: Dvouzónovou klimatizaci, automatické LED světlomety, elektrické ovládání všech oken i zrcátek, šest airbagů... který jiný podobně vybavený SUV vůz se cenou vejde pod 460 tisíc?

Za stejnou cenu 459 990 Kč je nyní v akční nabídce také stylové SUV Opel Mokka, které k bohaté výbavě přidává sportovní styling a hi-tech prvky. Od pohledu dynamická Mokka totiž může být vybavena

i takovou vychytávkou, jako jsou LED matrixové světlomety – ty umožňují jízdu stále na dálková světla, přičemž jednotlivé LED segmenty se automaticky vypínají tak, aby neoslňovali protijedoucí řidiče.

Adaptivní LED matrixové světlomety jsou nabízeny většinou jen v podstatně dražších vozech vyšších tříd, Mokka je v tomto směru sympatickou výjimkou! Jak Crossland, tak Mokka lze pořídit s výhodným financováním, a to už od 4590 Kč měsíčně.

Více o akční nabídce SUV Opel najdete na: www.opel-akce.cz



VYHRAJTE OPEL MOKKA NA VÍKEND A S PLNOU NÁDRŽÍ ZDARMA!

Stačí, když uvedete, kolik LED segmentů je dohromady v hlavních světlometech IntelliLux LED Matrix Opelu Mokka. Své tipy zasílejte do pátku 31. 5. 2024 do 12 hod. na e-mail metro.motor@metro.cz. Výherce bude kontaktován přímo zástupcem značky Opel, se kterým si dohodne termín zápůjčky. Převzetí i vrácení vozu proběhne v Praze.

KRÁTCE

O evropský bronz přišel v rozstřelu

Sportovní střelec Petr Nymburský skončil na mistrovství Evropy v třípolohové malorážce na čtvrtém místě. Medaile mu unikla v rozstřelu se Slovákem Patrikem Jánym. Titul získal Nor Jon-Hermann Hegg, který navázal na vítězství v této disciplíně z roku 2021 rovněž z Osijeku.

Poprvé ve 2. kole

Tenista Tomáš Macháč porazil na grandslamovém Roland Garros Portugalce Nuna Borgese a poprvé po-

stoupil na antukových dvorcích v Paříži do druhého kola. Třiatřicetiletý rodák z Berouna si poradil i s pětihodinovým odložením zápasu kvůli dešti a následně za dvě hodiny a 33 minut zvítězil 7:6, 6:4, 6:3.

„Trápím se“

Nejlepší český biker posledních let Ondřej Cink uvedl, že pokud ho budou nadále sužovat zdravotní problémy, je připravený přenechat své místo v olympijském závodě v cross country některému z krajanů. Třiatřicetiletý Cink se v posledních týdnech potýká s virózami a těžkými alergiemi.

Řekl, že se to hodně podepisuje i na jeho psychice.

Laťka spadla

Hvězdný švédský tyčkař Armand Duplantis jen těsně neozdobil Zlatou tretru v Ostravě světovým rekordem. Jeho třetí pokus na výšce 625 centimetrů byl velmi nadějný, ale laťka nakonec spadla. K suverénnímu vítězství mu stačilo překonat šest metrů. Česká atletická jednička Jakub Vadlech našel v oštěpařském sektoru při třetím startu v sezoně poprvé přemožitele, výkonem 86,08 prohrál o 118 cm s Němcem Julianem Weberem. **ČTK**



Uspěli i dva hráči Sparty

Útočníkem sezony v první lize byl v anketě Ligové fotbalové asociace (LFA) zvolen Jan Kuchta (vlevo), který pomohl Spartě obhájit titul. Pražský klub měl ve svém středu i nejlepšího záložníka, jímž se stal Veljko Birmančević (druhá zleva). Obráncům kraloval Robin Hranáč z Plzně a gólmánům Jindřich Staněk, jenž ročník rozdělil mezi západočeský celek a Slavii. Hlavní kategorie LFA vyhlásí zítra. **ČTK**

Plavcům se v Londýně dařilo

Plavci Barbora Seemanová a Daniel Gracík završili třídní mítink v Londýně třetím českým rekordem. Mistryně Evropy z roku 2021 skončila v polohovém závodě na 200 metrů druhá v čase 2:11,25 minuty a ubrala 72 se-

tin z dosavadního rekordu Barbory Zavadové (nyní Cohen) z MS 2015 v Kazani. O víkendu Seemanová překonala vlastní české rekordy na kraulařských tratích na 200 a 400 metrů. Devatenáctiletý Gracík v pondělí vyhrál časem

23,23 sekundy závod na 50 metrů motýlek. O 19 setin vylepšil dosavadní rekord Jana Šefla z mítinku v Eindhovenu v dubnu. O víkendu zaplavil české rekordy na 100 metrů motýlek a 100 metrů volný způsob. **ČTK**

INZERCE

Chladničky Samsung Bespoke AI jsou ještě úspornější. Navíc získáte zpět až 17 % z jejich ceny

Chladničky Samsung plní nejen svou tradiční chladicí funkci – pomáhá jim umělá inteligence. Ty nejnovější a nejpokročilejší patří do nejvyšších energetických tříd.

Díky Wi-Fi připojení a režimu AI Energy s nimi ušetříte peníze za energie a při jejich nákupu do 30. června 2024 můžete získat zpět až 5 000 Kč. Na první pohled se může zdát, že výběr nové chladničky je poměrně jednoduchý. Chladnička je spotřebič, který máte zapojený po celý rok, proto je důležitá zejména její spotřeba.

Efektivnější a chytřejší úspory až o 15 %

Nové chladničky Samsung podporují režim úspory energie s umělou inteligencí v aplikaci SmartThings. Kdykoliv můžete zkontrolovat

SAMSUNG

Chladničky BESPOKE AI

Pořid' si novou chladničku a ušetříš díky režimu AI Energy i výhodnému cashbacku

AŽ
5 000
KČ ZPĚT

spotřebu a odhadnout účet za elektřinu. Při překročení předpokládané částky zapne aplikace SmartThings Energy režim úspory energie. Tím ušetříte dalších 15 % energie. K nízké spotřebě přispívá také digitální invertorový kompresor, který se může pochlubit vyšší energetickou účinností, nižší hlučností a delší výdrží. Ekosystém SmartThings jednoduše propojí celou domácnost.

Méně starostí s jídlem

Řešení Twin Cooling optimalizuje teplotu a vlhkost tak, aby chránilo potraviny a jejich chuť, zabraňuje totiž mísení pachů. Technologie No Frost zvyšuje cirkulaci vzduchu a není tak potřeba pravidelné odmrazování chladničky. Zákazníci ocení i technologii SpaceMax. Díky ultratenkým izolačním vrstvám mají chladničky s umělou inteligencí Be-

spoke větší kapacitu i přesto, že si zachovávají standardní hloubku.

Získejte zpět až 5 tisíc

Umělá inteligence a režim AI Energy Mode dělají z chladniček Bespoke AI dokonalý spotřebič do každé domácnosti. Když si je koupíte nyní, ušetříte nejen peníze za energie, ale získáte navíc cashback až 5 000 Kč.

Všichni zákazníci, kteří si do 30. června 2024 objednají na stránkách samsung.cz nebo u vybraných prodejců nové chladničky Samsung Bespoke AI, mohou získat slevu z doporučené maloobchodní ceny spotřebiče. Cashback na jednotlivé produkty činí od 2 000 do 5 000 Kč.

Zákazníci ušetří až 17 % z ceny na vybraných modelech RB38C7B6AB1/EF a RB38C7B6AS9/EF, které rovněž získaly ocenění v nezávislém testu dTestu.

Abyste měli nárok na bonus je třeba zaregistrovat se na stránkách samsung.cz do 14 dnů od nákupu chladničky. Poslední platnou registraci je potřeba stihnout do 14. července 2024.



Františkovy Lázně AQUAFORUM a.s.

LÉČEBNÁ KÚRA BONUS 14

Za úlevou do Františkových Lázní

SLEVA
až 7 000 Kč
ve vybraných termínech

LAST MINUTE
sleva 7 000 Kč

02.06. - 16.06.2024

Hotel METROPOL ***
dvoulůžkový pokoj Komfort
28 700 Kč za osobu na 14 dní
původní cena 35 700 Kč

14 NOCÍ
(možnost prodloužení)

PLNÁ PENZE
(snídaně, oběd a večeře)

ALL INCLUSIVE NÁPOJE
neomezená konzumace
vybraných alkoholických, nealko-
holických, teplých a studených
nápojů během obědů a večeří

LÉKAŘSKÁ PROHLÍDKA
vstupní a výstupní

36 LÉČEBNÝCH PROCEDUR
(kombinaci procedur určuje
ošetřující lékař
při vstupní prohlídce)

BONUSOVÉ SLUŽBY NAVÍC:

- **VSTUP DO AKVAPARKU**
A@AUFORUM
Spa Resort Pawlik - Aquaforum,
Metropol, Luisa a Tři lilie:
pondělí - neděle
- **JÍZDENKA NA VLAK**
za zvýhodněné jízdné z celé ČR

	ZVÝHODNĚNÉ TERMÍNY SE SLEVOU 5 000 Kč / 7 000 Kč		LÉTO	ZIMA
	16.06. - 30.06.2024 30.06. - 14.07.2024 14.07. - 28.07.2024	28.07. - 11.08.2024 11.08. - 25.08.2024 25.08. - 08.09.2024		
LÁZEŇSKÝ HOTEL	zvýhodněná cena	ceníková cena	14 nocí	14 nocí
Spa Resort PAWLIK - AQUAFORUM ****				
Dvoulůžkový Komfort A	44 800	51 800	51 800	44 800
Jednolůžkový Komfort A	49 000	56 000	56 000	47 600
Dvoulůžkový Komfort B	42 000	49 000	49 000	41 020
Jednolůžkový Komfort B	46 200	53 200	53 200	44 100
Lázeňský hotel METROPOL ***				
Dvoulůžkový Komfort	30 700	35 700	35 700	29 400
Lázeňský hotel LUISA ***				
Dvoulůžkový Standard	31 820	36 820	36 820	29 820
Hotel TŘI LILIE				
Dvoulůžkový Superior	32 900	39 900	39 900	33 320

Uvedené ceny v Kč se vztahují na osobu a pobyt v pokoji uvedené kategorie, ceny ostatních kategorií na www.frantiskovylazne.cz. Nabídka je časově a kapacitně omezena a není kombinovatelná s jinými akcemi či slevami včetně slevy VIP Clubu Františkovy Lázně. Pobyt začíná v den příjezdu večerí a končí snídaní v den odjezdu. Místní poplatek z pobytu bude připočten u povinných osob k ceně pobytu na základě obecné závazné vyhlášky města Františkovy Lázně dle platného znění ve výši 50 Kč za osobu a den.



INFORMACE A REZERVACE

351 012 345

info@frantiskovylazne.cz
www.frantiskovylazne.cz

Při rezervaci
uveďte prosím kód:
217625

