

# 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 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.



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 přiláčíme 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 vyplátlily 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 kempe, 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

### Pronájmy - nabídka

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

### Ostatní

• Srdečně zveme na přednášku "Přínos křesťanství pro výchovu dětí" dne 30.5. v 18.00 ve Freskovém sále Staré radnice Brno. Přednese historik W. Bynum. Pořádají Křesťanství-brno-vin.cz. Vstup zdarma.

## Se spolujednateli není řeč?



608 728 636

## Vykoupíme váš podíl za víc, než myslíte.

§ nepotřebujete souhlas spolujednatelů

👍 cenová nabídka zdarma

💰 peníze ihned při podpisu smlouvy

👉 skayocapital.cz

## 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



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

# 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 Lesě 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 jablň. 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 těla ukládají 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 nosili 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 záchrané stanici uzdravilo křídlo. Když straka vzlétla k nebi, tak všichni cítili, že přesně takové rozloučení by se paní líbilo.

## Zmínili 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 kdekoliv, 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**

” Kouření už  
mi lezlo moc  
do peněz.

“

Tomáš, 37 let

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



[vasduvod.cz](https://vasduvod.cz)

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

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

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

**UNSMOKE**  
YOUR WORLD

  
PHILIP MORRIS ČR

## 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](http://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](http://www.e-finance.eu)

[info@e-finance.eu](mailto: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](mailto:recepce@efispahotel.cz)    [www.efispahotel.cz](http://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.
- Pobyt se snídaní, možnost polopenze.
- Kryté parkování v areálu včetně dobíjecí stanice na elektromobily.
- Wellnes (finská sauna o ploše 36 m<sup>2</sup>, vířivka pro 6 osob, hyperbarická komora OXYLIFE).



Sleva 10% na ubytování s kódem **METRO10** platná při rezervaci přes [www.efihotel.cz](http://www.efihotel.cz). Sleva platí do konce roku 2024.

# 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 Kbelích 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 dodělávat. „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 ŘEZNIKŮV 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. Škrtná 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](http://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.

# 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 dvaařiceti 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 Peretjako, 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

## 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

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

## Vánoce se blíží

Hrad Bouzov obsadili filmaři. Stal se totiž 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. Objeví se tu i Josef Trojan, Martin Pechlát, Cyril Dobrý, Anna Šišková, Vojtěch Vondráček či Michal Isteník. Hlavní role tří pohádkových princezen, které 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 zhruba po hodině letu. Podle policie není jasné, kdy a kde se cestující svlékl ani proč tak učinil. „Cestující, který narušil let, byl vyložen,“ uvedly aerolinie a omluvily se cestujícím i posádce. „Muž byl převezen k vyšetření do nemocnice, kde zůstává,“ uvedla policie ve stručném prohlášení. Případem se 14. června bude zabývat soud v Perthu. ČTK



# 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 produkovaní 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.

Grafici 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. Fotografe 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.



### 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](http://billa.cz)

PLATÍ OD 31. 5. DO 2. 6.

Banán volný, 1 kg

BILLA klub

-50%

19<sup>90</sup>

běžná cena 39<sup>90</sup>

RAINFREST ALLIANCE PEOPLE & NATURE

Vepřová plec bez kosti

cena za 1 kg

-50%

89<sup>90</sup>

179<sup>90</sup>

# 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%

19<sup>90</sup>~~25<sup>90</sup>~~

Kinder  
Čokoláda  
100 g  
↓ 22,90 Kč

-40%

22<sup>90</sup>~~37<sup>90</sup>~~

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

-42%

44<sup>90</sup>~~78<sup>90</sup>~~

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 KS89<sup>90</sup>

1 ks

↓ Nejnižší cena za posledních 30 dní.

# BILLA

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

# 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.

**P**íše 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 svažu 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 vočku, 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 řečí ten muž mluvil, nerozuměl jsem ničemu. Ale měl s sebou spoustu bylinek a nějaké poznámky o bylinkách, nákresey. **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 pečeti 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 Navarové 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 neboli, 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 zmizel. Zůstane po něm prázdná chata. Není známo, co se s bylinkářem stalo. Na jeho bylinkářství 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 bylinkáře 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, kyčli);**
- ✓ **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)



# 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 Lázních 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 léčivých 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 měla 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 zkušebností 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 léčení, užíváných 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 duchodci.“ „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, nabíjíme 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 určené 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, zábalové inhalace, fyzioterapie a další procedury, které podporují zdraví a relaxaci. Či například je zde možnost volnočasových aktivit. Může jít o saunu, vířivky, fitness, cvičení, ale i návštěvy různých kulturních a společenských událostí. Lázně také obvykle nabízejí speciální jídelničky zaměřené na zdraví 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

# 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 ukázka 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 hnědásek 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 rokmotylu.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 zájemavosti 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.

CAILEY  
FLEMING

RYAN  
REYNOLDS

JOHN  
KRASINSKI



# IMAGINÁRNÍ PŘÁTELE

V KINECH OD 30. KVĚTNA

SUNDAY  
NIGHT

© 2018 PARAMOUNT PICTURES

# 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](http://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](mailto: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

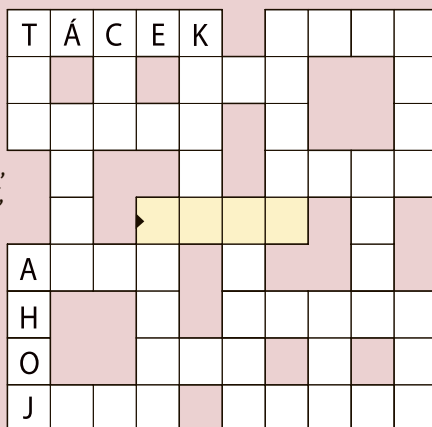
### LUŠTĚNKA

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,  
ŠTĚNĚ



F POHODĚ  
:-D

Odkrytí(ř)

A. Židkova

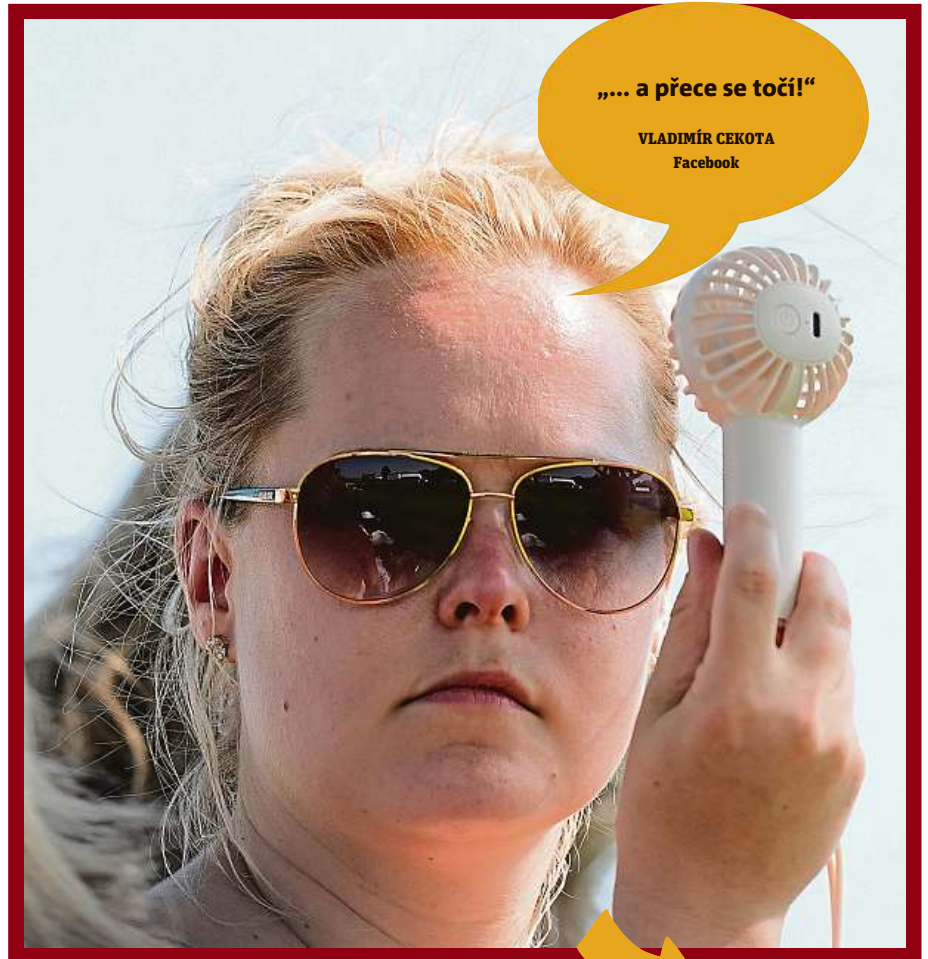




## SUDOKU

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](http://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 Engeho**

**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 Bríza se svým parťákem Juniozem opět nekompromisně a občas i nekonvenčně 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 nevzít 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

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Brankáři:</b> Jindřich Staněk, Matěj Kovář, Vítězslav Jaroš</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>David Jurásek, Jaroslav Zelený</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pavel Šulc, Lukáš Sadílek, Lukáš Červ</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Obránci:</b> Vladimír Coufal, Tomáš Holeš, David Douděra, David Zima, Robin Hranáč, Ladislav Krejčí, Martin Vítík,</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Záložníci:</b> Tomáš Souček, Antonín Barák, Michal Sadílek, Lukáš Provod, Ondřej Lingr, Václav Černý,</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Útočníci:</b> Patrik Schick, Tomáš Chory, Adam Hložek, Mojmír Chytil, Jan Kuchta <b>MET</b></li> </ul> |

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](mailto: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](http://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](http://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](mailto:metro.motor@metro.cz). Výherce bude kontaktován přímo zástupcem značky Opel, se kterým si dohodne termín zápůjčky. Převzetí i vrácení vozu proběhne v Praze.



## 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**

## 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.

### Vydržela jen rok

Basketbalová reprezentantka Petra Holešínská po jedné sezoně končí v Zaragoze, s kterou si poprvé v ka-

riéře zahrála i Evropskou ligu. Sedmadvacetiletá Češka přišla do Zaragozy z jiného španělského týmu Gran Canarie a odehrála v sezoně 35 zápasů s průměrem 7,2 bodu. „Jsme vděční za její nasazení, profesionalitu a obětavost. Přejeme jí hodně štěstí,“ uvedl španělský celek na svém webu.

### „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. Tři-

atřicetiletý Cink se v posledních týdnech potýká s virózy a těžkými alergiemi. Řekl, že se to hodně podepisuje i na jeho psychice.

### Cílem je dál elita

České softbalové reprezentace se letos chystají na významné akce. Muže čeká od 12. do 15. července v Mexiku úvodní fáze mistrovství světa, ženy odehrají v září evropský šampionát v Nizozemsku. Češky chtějí po vedením trenéra Tomáše Kusého získat medaili. Zástupci obou týmů včera shodně uvedli, že by rádi potvrdili příslušnost k elitě. **ČTK**

## Plavcům se v Londýně dařilo

Plavci Barbora Seemanová a Daniel Gracík završili tří denní mítink v Londýně třetím českým rekordem. Mistrovství 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 Eindhoven 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

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 výdrž. 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](https://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](https://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
	zvýhodněná cena	ceníková cena		
LÁZEŇSKÝ HOTEL			14 nocí	14 nocí
<b>Spa Resort PAWLIK - AQUAFORUM ****</b>				
Dvoulůžkový Komfort A	44 800	<del>51 800</del>	51 800	44 800
Jednolůžkový Komfort A	49 000	<del>56 000</del>	56 000	47 600
Dvoulůžkový Komfort B	42 000	<del>49 000</del>	49 000	41 020
Jednolůžkový Komfort B	46 200	<del>53 200</del>	53 200	44 100
<b>Lázeňský hotel METROPOL ***</b>				
Dvoulůžkový Komfort	30 700	<del>35 700</del>	35 700	29 400
<b>Lázeňský hotel LUISA ***</b>				
Dvoulůžkový Standard	31 820	<del>36 820</del>	36 820	29 820
<b>Hotel TŘI LILIE</b>				
Dvoulůžkový Superior	32 900	<del>39 900</del>	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](http://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](mailto:info@frantiskovylazne.cz)  
[www.frantiskovylazne.cz](http://www.frantiskovylazne.cz)

Při rezervaci  
uveďte prosím kód:  
**217625**

