

FRANTIŠKOVY LÁZNĚ

Lázeňská dovolená se slevou až

30%

metro®

ČTVRTEK 29. ČERVNA 2023 Č. 123 • WWW.METRO.CZ

7 nocí již od 9 947 Kč vč. slevy ✓

7 NOCÍ
(možnost prodloužení)

POLOPENZE
(možnost dokoupení plné penze)

ALL INCLUSIVE
NÁPOJE ZDARMA
neomezená konzumace
vybraných alkoholických,
nealkoholických, teplých
a studených nápojů během
obědů a večerí



PLATNOST NABÍDKY:

02.07. - 03.09.2023

VSTUPNÍ LÉKAŘSKÉ
VYŠETŘENÍ

1 LÉČEBNÁ PROCEDURA
DENNĚ (kombinaci
procedur určuje ošetřující
lékař při vstupní prohlídce)

NEOMEZENÝ VSTUP
DO AKVAPARKU
A@UAFORUM

Pawlik - Aquaforum: pondělí - neděle
Dr. Adler, Luisa, Metropol
a Tři lilie: pondělí - pátek

	Standardní cena	AKČNÍ CENA
	7 nocí	7 nocí
Hotel TŘI LILIE	14 210 Kč	9 947 Kč
Lázeňský hotel METROPOL ***	13 860 Kč	11 088 Kč
Lázeňský hotel LUISA ***	14 910 Kč	11 928 Kč
Lázeňský hotel Dr. ADLER ***	14 910 Kč	11 928 Kč
Spa Resort PAWLIK - AQUAFORUM ****	20 650 Kč	14 455 Kč

Uvedené ceny jsou v Kč za osobu a pobyt ve dvoulůžkovém pokoji kategorie Standard (u hotelu Tři lilie je uvedená cena u kat. Komfort). Zvýhodněná akce se nevztahuje na jednolůžkové pokoje. Ceny ostatních kategorií jsou na www.frantiskovylazne.cz. Nabídka není kombinovatelná s jinými akcemi či slevami včetně slevy VIP Clubu Františkovy Lázně. Pobyt začíná v den příjezdu večerí a končí v den odjezdu snídaní. Místní poplatek z pobytu bude připočten u povinných osob k ceně pobytu na základě obecně závazné vyhlášky města Františkovy Lázně dle platného znění ve výši 50 Kč za osobu a den. Kulturní poplatek dle podmínek stanovených ve VOP a cenových ujednání Františkovy Lázně AQUAFORUM a.s. / Lázně Františkovy Lázně a.s. je zahrnut v ceně pobytu a není účtován zvlášť.



INFORMACE A REZERVACE

 **351 012 345**

info@frantiskovylazne.cz
www.frantiskovylazne.cz

Při rezervaci
uvedte prosím kód:
217524





**MOBIL
.CZ**

Objev novou
SIMku
za **150 Kč**

**Data zdarma
až na měsíc!**



30 min. volání



1 GB rychlých dat

Data zdarma platí na 30 dní od dobítí 200-299 Kč a nad 300 Kč, máte-li je zvolena jako nárok na získání odměny. Akce „30 min. volání a 1 GB“ platí jednorázově až na 30 dní od aktivace nové SIM. Více o předplacené kartě na www.mobil.cz

metro

Vstupenky na hokejové MS v Česku se budou prodávat na podzim. Balíčky začínají cenově na tisícovce. STRANA 10



Jóga zklidní mysl i při cestování. Vyzkoušejte!

Nacházíte se **v metru, autobusu či tramvaji?** Nebo na spoj čekáte na zastávce? Zkrate si čas podle cvičitelky jógy a držitelky titulu **Seniorka roku 2020 Evy Trejbalové** STRANA 4

30 let armády

Na pražských náplavkách byl včera v rámci oslav 30. výročí existence české armády připraven bohatý program. Do Vltavy například seskočili výsadkáři z transportního vrtulníku Mi-17, část z nich pak přímo z vody vyzvedl další vojenský vrtulník W-3A Sokol. Lidé mohli také vidět ukázky boje zblízka, vojenskou techniku (na snímku) nebo výcvik služebních psů. Náčelník generálního štábu Karel Řehka na místě připomněl, že ačkoli novodobá armáda slaví 30. výročí, historie sboru je mnohem delší. „Ve skutečnosti má armáda dlouhou tradici, která je starší než náš samostatný stát,“ řekl. Zmínil československé legionáře bojující za první světové války. „Nasazovali život za zemi, která ještě ani neexistovala,“ podotkl Řehka. „Česká armáda se nemá za co stydět a tvoří ji odhodlaní vojáci,“ dodal. Ve stáncích se prezentovala třeba Univerzita obrany. ČTK



Pečujte o sebe

Psychické zdraví v Česku se za poslední roky vlivem pandemie, války na Ukrajině a následných dopadů na ekonomiku výrazně zhoršilo. Nějakou formou duševního onemocnění trpí podle Národního zdravotnického informačního portálu deset procent Čechů. Rodiče by o svůj psychický stav měli pečovat i kvůli dětem. STRANA 3

Pohoda u vody spojená s hudbou

Od 5. do 8. července proběhne druhý ročník multikulturního festivalu Šternberský Žleb. Akce spojující hudbu, divadlo a výstavy se odehraje v bezprostřední blízkosti rybníka Dolní Žleb u Šternberka. Zahrají třeba kapely Buty, Zrní, Marcell nebo Nikola Mucha. STRANA 5

INZERCE



Vlakem z Radotína do centra Prahy za 16 minut

Modernizace trati ze Smíchova do Černošic je po čtyřech letech u konce.

Rychlejší a komfortnější cestování včetně bezbariérového přístupu na nástupiště a také pohodlný nástup do vlaku. To přinesla modernizace úseku ze smíchovského nádraží do Černošic. Ten je součástí hlavní dvoukolejné trati Praha–Beroun. Na ní se mimo jiné místně zvýšila rychlost až na 140 kilometrů v hodině i bezpečnost železničního provozu. „Díky optimalizaci trasy se z centra Prahy do Radotína můžeme dostat za pouhých 16 minut,“ připomněl generální ředitel Správy železnic Jiří Svoboda. Radotínské nádraží je čtvrté nejvytíženější v Praze.

Ještě během letošního roku je naplánované dokon-

čení nové nádražní budovy v Radotíně, kde už vznikla čtyři nová nástupiště. Bezbariérovost stanice navíc zajišťují výtahy a šikmé rampy. Po zprovoznění bude stávající nádraží novým zázemím služebny místních strážníků.

Součástí trasy mezi Radotínem a Velkou Chuchlí jsou už dva roky velkoformátové malby. Na opěrných stěnách podél trati jsou k vidění motivy koně, plejtváka a další díla vztahující se k Radotínu. Například trilobit a symbol mlýnského kola. Takzvaná mural art díla mají zabránit vandalům a sprejerům, aby je na zdi ničili.

Mezi další pozitivní stavby patří přesun zastávky Praha-Velká Chuchle blíže k centru této městské části. Tvoří ji dvě nová nástupiště přístupná podchodem.

Celkové investiční náklady na optimalizaci trati mezi Smíchovem a Černošicemi



Modernizace nádražní budovy v Radotíně by měla být dokončena v závěru letošního roku.

METRO

dosahují 4,1 miliardy korun. Peníze z Evropské unie dosáhnou asi 2,3 miliardy korun.

Kromě radotínského nádraží se podle ministra dopravy

Martina Kupky chystají další akce. „Už za pár měsíců by měly začít práce mezi Karlštejnem a Berounem,“ doplnil Kupka. **TEREZA ŠIMURDOVÁ**

Svět filmů míří do Varů

Karlovy Vary se chystají na festival. Jeho prezident Jiří Bartoška odjede od lékařů, byl v jejich péči v nemocnici po prodělané viróze, proto se neúčastnil tiskových konferencí. Šestadesátiletý Bartoška je od vzkříšení festivalu v 90. letech ústřední tváří akce. Ve Varech už je australský herec Russell Crowe, který zítra převezme Křišťálový glóbus a vystoupí se svou kapelou před hotelem Thermal. **ČTK**



2x ČTK

ČEŠI RYCHLEJI

150

První úseky, na kterých bude možné zvýšit rychlost až na 150 kilometrů v hodině, se na českých dálnicích objeví do dvou let. Novinku přinese novela zákona o provozu na pozemních komunikacích. Ta také zavede možnost řídit osobní auto pod dohledem mentora od 17 let. **ČTK**

KRÁTCE

Oscarový herec Spacey u soudu

V Londýně čtením obžaloby ze sexuálního napadení a obtěžování začal soud s americkým hercem Kevinem Spaceym. Soud s držitelem dvou Oscarů bude pokračovat zítra, uvedla stanice Sky News. Herec obvinění odmítá, proces potrvá zhruba měsíc. Podle prokuratury se v letech 2001 až 2013 dopustil 12 sexuál-

ních trestných činů proti čtyřem mužům. Herec, který získal Oscara za role ve filmech Americká kráska a Obvyklí podezřelí, kvůli skandálu přišel i o hlavní roli v seriálu Dům z karet.



Kevin Spacey u soudu **PROFIMEDIA**

Finský politik posprejoval most

Místostarosta Helsinek Paavo Arhinmäki se kaje kvůli tomu, že v metropoli vytvořil ilegální graffiti. Strážníci ho přistihli koncem minulého týdne, kdy společně s jedním přítelem posprejoval pilíř železničního nadjezdu, uvedla stanice Yle. Odstranění jejich díla stálo 3500 eur (přes 80 tisíc korun). **ČTK**

AUTOBUS NA VODÍK

350

Na vybraných linkách v Mostě a Litvínově se do 9. července testuje vodíkový autobus. Nízkopodlažní osmimetrový autobus má kapacitu až 68 cestujících. Plně klimatizovaný vůz ujede na vodík 350 kilometrů a dalších 100 kilometrů na baterii. Po testu se města rozhodnou, zdali stroje nakoupí. **ČTK**

Rodiče by o svůj psychický stav měli pečovat kvůli dětem

Vyslechnout druhé- ho je podle psycho- ložky důležité.

Psychické zdraví v Česku se za poslední roky vlivem covidové pandemie, války na Ukrajině a následných dopadů na ekonomiku výrazně zhoršilo. Nějakou formou duševního onemocnění trpí podle Národního zdravotnického informačního portálu 10 procent Čechů. Fronta na psychology je dlouhá, čekací doba na ty, které proplácí pojišťovna, může být i několik měsíců. Duševní nepohoda se ale netýká jen dospělých. Podle výzkumů Národního ústavu duševního zdraví (NUDZ) se s psychickými problémy potýká každé sedmé dítě a mladistvý ve věku od 10 do 19 let.

Dopad potíží jednoho člena rodiny se podle odborníků

přenáší i na ostatní. „Rodiče potýkající se s vlastními duševními obtížemi mohou mít větší potíže s péčí o své dítě. Ta samotná může představovat výzvu, která na duševní zdraví rodičů působí,“ vysvětluje Kristýna Hrdličková, psycholožka a výzkumná pracovnice Centra perinatálního duševního zdraví NUDZ. „Na všechny zúčastněné pak působí vnější faktory jako dědičnost, socioekonomická situace a další výzvy, kterým lze jen těžko předcházet,“ uvádí Hrdličková.

Může za to stres

Co vlastně psychické obtíže spouští? Ovlivnit je může dědičnost, poranění nebo užívání návykových látek, ale také dlouhodobý stres, ztráta blízké osoby nebo traumatická zkušenost. Rodiče, hlavně ti novopečení, se navíc potýkají s dopadem společenských konvencí.

KDE HLEDAT POMOC

Projekt KPsychologovi pomáhá lidem zdarma vybrat správného odborníka.

- Cílem projektu je také bořit mýty a tabu o duševním zdraví a ukázat, že je součástí péče o sebe.

„Velkou roli hrají tlaky blízkých a společnosti na to, jak by se měli rodiče chovat, co by měli a neměli dělat, jak by měli dítě vychovávat. Pak se lehce může stát, že rodiče kvůli mnohdy protichůdným či zavádějícím informacím ztrácejí důvěru ve své kompetence a dostávají se do stresu,“ popisuje Hrdličková.

„Máme skutečně naloženo, očekává se od nás matek a otců, že zvládneme všechno,“ přitakává Kateřina Krobová, dramaturgyně a autor-

ka knihy Protivný sprostý matky, ve které se společně se spoluautorkou Lucií Macháčkovou zabývá problematikou duševního zdraví rodin. „Musíme být skvělí rodiče, kteří neselhávají, pokud možno s plochým břichem, zároveň musíme naprosto plnohodnotně pracovat a realizovat se a také pečovat o duševní zdraví celé rodiny,“ říká Krobová.

Naslouchejte si

Co s tím, když doma nevládně pohoda? „Zdravá rodina není taková, kde se žádné výzvy nikdy nevyskytnou. Ale taková, která přemýšlí nad jejich potenciálním dopadem na všechny členy a snaží se je minimalizovat. Rodina by měla být bezpečným, podporujícím prostředím, kde jsou výzvy společně sdíleny a překonávány,“ uvádí Hrdličková. Podle ní je prvním důležitým krokem umět naslou-

chat a ukázat, že jsme tu pro druhé. „Ne vždy je potřeba situaci ihned převzít do svých rukou a začít aktivně řešit. Někdy postačí, když náš blízký cítí, že nám může věřit, svěřit se a nebude odsuzován,“ říká Hrdličková.

Radu přidává také scenáristka Lucie Macháčková: „Pro rodiče je důležité pohlídat si, aby měli prostor pro sebe – procházka, koníček, vana, knížka, běhání. Anebo se aspoň dobře vyspat.“ Spánková deprivace je podle ní zaručenou cestou k podrážděnosti a zvýšené emotivnosti, které na domácí pohodě nepřidávají.

„Také věřím, že děti jsou zrcadlem svých rodičů. Vynerovaná matka, co je na zhroutení, vyrovnané a veselé dítě prostě nevychová. O svoje duševní zdraví bychom proto měli pečovat už kvůli potomkům,“ nabádá Lucie Macháčková. **VERONIKA REICHELTOVÁ**

INZERCE



BIO

ŠPEKÁČEK?

U NÁS ANO!



Albert Bio Špekáčky
• 300 g
• 100 g = 23,30 Kč

SUPER CENA
69⁹⁰

10

KREDITŮ

NAVÍC



albert
STOJÍ ZA TO JÍST LÉPE

Akce platí v prodejnách Albert od 28. 6. do 4. 7. 2023 nebo do vyčerpání zásob v jednotlivých prodejnách.

Dřepy na zastávce, za jízdy meditace. Jóga jde i v MHD



Chcete si v městské hromadné dopravě zacvičit jógu? Sedání na zem ani podložek podle joginů netřeba. 2x REPRO FACEBOOK/KAREL ČÍZEK



Eva Trejbalová je cvičitelka jógy a Seniorka roku 2020. PRAHA 6



V září 2016 se recesistická partička procvičila za plného provozu pražského metra. Foto ze stanice linka A Želivského.

Dechová cvičení určená pro jízdu hromadnou dopravou měla u čtenářů úspěch. S další alternativou, jak využít čas, přispěla zkušená lektorka jógy.

Nacházíte se právě v metru, autobusu či tramvaji? Nebo na svůj spoj teprve čekáte na zastávce? Výborně. Pro všechny tyto případy pro vás opět máme způsob, jak si zdravě ukrátit čas. Tentokrát nám s ním vypomohla cvičitelka jógy a držitelka titulu Seniorka roku 2020 Eva Trejbalová.

„Pokud sedíte v MHD a máte volné ruce, lokty přitisknete k bokům. Ruce dejte

s propletenými prsty do klína, jen palce jsou bříšky k sobě a vztyčeny vzhůru. S nádechem přitisknete palce k sobě a stočte k břichu, s výdechem zatáhnete lokty dozadu,“ popisuje pro deník Metro Trejbalová, podle níž je v této fázi třeba vnímat narovnaná záda a rozšířený hrudník.

„Nádech, s výdechem natočte bradu nad pravou klíční kost, nádech, s výdechem přesuňte ruce za pravé stehno a celý trup i s hlavou natočte doprava, nádech, s výdechem se malinko předkloníte, jako byste se dívali za pravé chodidlo, zda tam něco není. Nádech, s výdechem pomalu zpět, protažení od beder po šíji můžete dělat postupně, vždy se zastavením pohybu v nádechu a pokračování s výdechem. Totéž udělejte na levou stranu,“ in-

struuje dále čtenáře deníku Metro Trejbalová.

Čekáte-li na zastávce a máte poblíž nějaký ten klan-dr, má pro vás cvičitelka jógy přichystán jedinečný cvik na kolena. „Když čekám na zastávce, oběma rukama se chytnu za zábradlí, které tam je, nádech a výdech. Jdu do dřepu s rovnými zády, zachována je přitom svislá osa od temene po kostrč. Kolena se krásně prokrví a pak nebo-li,“ radí čtenářům nejen s bo-lavými klouby Trejbalová.

Že si lze mnohdy nepříjemnou či stresující cestu MHD ozvláštňit s pomocí pár triků a využít cestování jako příležitost k relaxaci a odpočinku, deník Metro informoval již v polovině tohoto měsíce. Článek o dechových cvičeních, která lze v hromadné dopravě provádět, paní Trejbalovou nadchnul natolik, že se

rozhodla do redakce napsat a podělit se o své nápady.

„Jsem cvičitelka jógy a k tomu ročník 1934, proto mohu doplnit váš článek. My v józe nadechujeme nosem a přítom si v duchu si říkáme: Á-O-Ú-M, čímž dosáhneme takzvaného plného jogínského dechu. Výdech můžeme provádět ústy s vyslovováním ÓM nebo HÁM, takže pro nás dýchání dle pana Jana Šilara, které jste popisovali v předchozím článku, není nic nového. My však navíc využíváme dech k intenzivnímu procvičování jednotlivých částí těla,“ vysvětluje Trejbalová.

Podle ní je velice zdravé dýchat po jogínsku do břicha, tedy když s výdechem říkáte slabiky „cha, cha“ a stahují se vám u toho svaly po stranách břicha. „Při vyslovování slabik fo, fo se stahují svaly nad

pupíkem, při vyslovování s,s pod pupíkem. Já jsem navíc vymyslela minicviky, tedy nepatrné pohyby brady, palců u rukou, dlaní, loktů u těla, kterými se ovlivní například protažení ztuhlé šíje, narovnání v zádech, prostě správné držení těla. Cviky se dají dělat kdekoli, když se nemusíte soustředit, třeba při zmiňované cestě MHD,“ usmívá se Trejbalová.

Meditace a jóga prováděné v městské hromadné dopravě nejsou úplnou novinkou. Recesistická skupina Děsír uspořádala například na podzim roku 2016 hromadné cvičení v metru. Sportovci s barevnými podložkami tu však trochu ostatním cestujícím překáželi. Viz fotografie výše.

FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

INZERCE

PREMIUM
KUPÓÓÓÓÓÓÓÓÓÓ

Foodora
MARKET

Sleva 150 Kč
při nákupu nad 349 Kč

PRO ZÍSKÁNÍ
KUPÓNU
SI STÁHNĚTE
APLIKACI

VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE WWW.ELKUPON.CZ

Portmonka

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1

Auto-moto - poptávka

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

Nemovitosti - nabídka

Se spolujiteli
není řeč?



774 301 409

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

skayocapital.cz

ZACVIČTE SI TAKÉ?

Jogínská technika od Evy Trejbalové:

- Sedíme v MHD a máme volné ruce položené shora na stehnech, lokty přitisknuté k bokům. S nádechem posuneme předloktí ke kolenům, s výdechem mírně trup s hlavou předkloníme a podíváme se na břicho. Nádech, s výdechem zatáhne oba lokty dozadu a k sobě. Ruce se mohou otočit dlaněmi nahoru s palci od sebe. V této pozici nádech, výdech, zpět do sedu, s dalším nádechem soustředíme střídivé kolena dopředu a zpět. **JAR**

POPCORN



Superman má tvář

Po měsících hledání a konkurzů je rozhodnuto. Vedení studia Warner Bros. se konečně dohodlo, kdo nahradí herce Henryho Cavilla v ikonické roli nejznámějšího superhrdiny na světě. Do finále se dostala trojice herců – Nicholas Hoult, Tom Brittney a David Corenswet. Supermana si ale nakonec v roce 2025 zahráje poslední jmenovaný. Podle fandů má herec správnou výšku i čelist. JAR

Festival Šternberský Žleb láká na pohodu u vody i hudbu

Druhý ročník přehlídky proběhne u Šternberka od 5. do 8. července.

Na poli festivalové kultury, která se plně otevře počátkem léta, proběhne již druhý ročník multikulturního festivalu s názvem Šternberský Žleb. Festival plný hudby, divadla a výstav se odehraje od 5. do 8. července v bezprostřední blízkosti rybníka Dolní Žleb u Šternberka. Jako hlavní hvězdy vystoupí kapely Buty, Ota Balage band featuring Tereza, Zrní, Marcell nebo Nikola Mucha.

„Název festivalu nevznikal dlouho. Chtěl jsem, ať je na první dobrou jasný, kde festival proběhne, protože tím je právě jedinečný a odlišný od jiných. Areál přírodního koupaliště Dolního Žlebu ve Šternberku je naprosto okouzující. Hlavní program bude probíhat na obou březích rybníka, který je ze všech stran lemo-



Ubytování je možné v nedalekém kempu. Návštěvníci mohou bydlet v chatičkách, stanech či ve vlastních autě. MICHAELA VALSOVÁ

van lesem, takže je tento festák jasnou volbou zejména pro milovníky přírody. Snažil jsem se postavit program tak, aby oslovil širší spektrum návštěvníků, kteří milují umění jako takové, a proto očekávám velmi pohodovou atmosféru po dobu celé akce,“ svěříje se ředitel festivalu Filip Lorenc.

Kromě hlavního hudebního programu se návštěvníci mohou těšit také na divadelní představení, vernisáže výstav místních umělců a v neposlední řadě také na neartový pro-

gram v podobě soutěžních klání. Pořadatelé nezapomínají ani na děti. I pro ně bude připraven program v podobě divadelních představení a dětských aktivit od 15 do 17 hodin každý den – malování na obličej, jízda na koních, divadlo. Šternberský Žleb tak poskytne prostor užít si festival jako letní dovolenou.

Na sternberskyzleb.cz lze koupit celofestivalovou vstupenku za 750 korun. Na místě budou v prodeji lístky na jednotlivé dny. IBE

Prababička stříleček v první osobě měla v Německu zákaz

Simulace 3D prostoru byla natolik přelomová, že to autoři hry zdůraznili i v názvu.

Americký špión se musí prostřílet z vězení nacistického hradu a odhalit tajný program třetí říše, která má vytvořit neporazitelnou armádu. Katakomby se hemží psy a vojáky wehrmachtu, všude visí hákové kříže nebo podobizny Adolfa Hitlera. Ti z vás, kteří měli už v 90. letech počítač, určitě hru Wolfenstein 3D znají.

Ačkoli legendární střílečka nebyla první 3D akční hrou viděnou z vlastního pohledu, díky své hratelnosti ovlivnila celý žánr. Mimochodem, její autoři mají na svědomí i další herní pecky. Vývojáři ze společnosti id Software například vytvořili i hororový Doom, který byl vydán jen rok po Wolfensteinu 3D, tedy v roce 1993. Stejně autory má i Quake, jenž se do srdcí hráčů zapsal hlavně díky přelo-

PRO MIMINA

Wolfenstein 3D obsahuje hned na začátku vtipek.

- Zatímco je u jiných her běžné, že si můžete zvolit obtížnost na škále od „snadné“ po „těžké“, u Wolfensteinu mají obtížnosti trochu jiné pojmenování. Ta nejtěžší je označena heslem „Isem vtělením smrti!“ a obrázkem skoro mrtvé postavy, nejsnazší obtížnost se jmenuje „Můžu hrát, tati?“ a znázorňuje je obrázkem agenta s dudlíkem v puse.



Hru si můžete zapařit třeba na webu retrogames.cz. ID SOFTWARE

HERNÍ SERIÁL

Kulturní Wolfenstein 3D spatřil světlo herního světa 5. května 1992. Ve stejném roce vyšel také „brutální“ Mortal Kombat. Článek o něm se vám zobrazí po naskenování QR kódu.



movému multiplayeru přes internet.

Zpět ale k Wolfensteinu. Ten výrazně ovlivnil herní průmysl také díky inovativní simulaci prostoru. Však ono 3D je dokonce explicitně v názvu hry.

Bez zajímavosti není ani fakt, že hra byla kvůli zobrazení nacistické tematiky v Německu postavena mimo

zákon. A to jak její prodej, tak dovezení ze zahraničí. Zákaz platil až do roku 2019.

Wolfenstein 3D fungoval plynule i na běžném počítači, který se v 90. letech prodával. Navíc zabíral zhruba 1,5 MB na disku. Pokud to srovnáte s volným pokračováním hry z roku 2014, je to obrovský rozdíl. Hra Wolfenstein: The New Order totiž vyžaduje

zhruba 50 GB volného místa na pevném disku.

Zatím nejnovějším přírůstkem do série Wolfenstein je hra z roku 2019 s podtitulem Youngblood. Ta to sice od kritiků schytala, zajímavá je ale její příběhová linie. Hlavní role se v ní totiž ujímají dcery Williama B. J. Blazkowicze. Tedy agenta z původní hry z roku 1992.

I když, abychom byli úplně přesní, slovo „původní“ také zcela nesedí. Legendární série má totiž ještě svého předka v herním pravěku. Castle Wolfenstein z roku 1981 je dvourozměrná akční adventura, která má do 3D střílečky dost daleko. Příběh je však hodně podobný. Musíte utéct z kobky na hradě plném nacistů. MAH

PLAY

Vysvědčení

Za necelého půl roku budou Vánoce! Taky máte pocit, že stromeček po těch posledních jste sklízeli teprve nedávno? Zatímco v dětství nám dva měsíce prázdnin připadaly jako věčnost, jako nekonečný čas volnosti a zábavy, dneska to je pouhých osm týdnů, které utečou jako voda. Týden na táboře tamhle, týden dovolené tady a je to fuč. Takhle to má být – děti si prázdniny užívají bez starostí, pracujícím dospělým protečou mezi prsty. Jenže letos to pro mnoho dětí a dospívajících bude jinak. Po dvou covidových letech a více než roce nedaleké války a s ní spojených krizí jsme letos měli krizi příj-

„ A pro příliš mnoho z nich nebyla jejich snaha odměněna úspěchem.

mačkovou. Tisíce rodin strávily poslední rok usilovnou přípravou na přijímačky na střední školy, tisíce dětí místo sportování, odpočinku a rozvíjení toho, co jim jde a co je baví, seděly nad procvičováním a zkušebními testy. A pro příliš mnoho z nich nebyla jejich snaha odměněna úspěchem. Možná v konečném součtu nebude zase tak vysoký počet deváťáků, kteří se nedo-

stali nikam. Ale obrovské množství těch, kteří se nedostali na školy, na něž chtěli a na které objektivně měli potenciál, je také špatná zpráva. Tyhle prázdniny budou pro mnoho dětí časem, kdy budou zpracovávat zklamání a budou se učit žít s pocitem, že na ně stát (nebo kraj, ale to je jim fakt jedno) dočista kašle. Celý život poslouchaly, jak velkou hodnotu má vzdělání a že když se budou dobře učit, tak to někam dotáhnou. A možná teď vnímají, že to celé byla habaděra. Milé děti, milí rodiče, zkuste si tyhle prázdniny v rámci možnosti užít. A my všichni ostatní, pojďme chtít po státu, aby podobný vzdělávací krach už nikdy nedopustil.



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

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

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

ŘEŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: KURÁVA

LUŠTĚNKA

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

		1	2	3	4	5	6
1. rychlostí skoku	1						
2. polokulová klenba	2						
3. ozdobit peřím (kníž.)	3						
4. tajenka	4						
5. příslušník elity	4				A		
6. muži zametající ulice	5						
	6						

Pom.: kopule

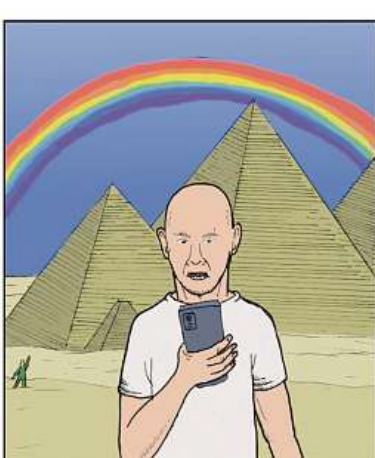
@mojemetro



Po zadání našich hashtagů #metrotag #mojemetro na Instagramu se nám často zobrazí nádherné fotky. Ať už dopravních prostředků, nebo jako výše v případě @miroslav.kopriva.prague nádherný pohled na Prahu! Krása, co? A takových je tam mnohem víc, vyzkoušejte!

#METROTAG

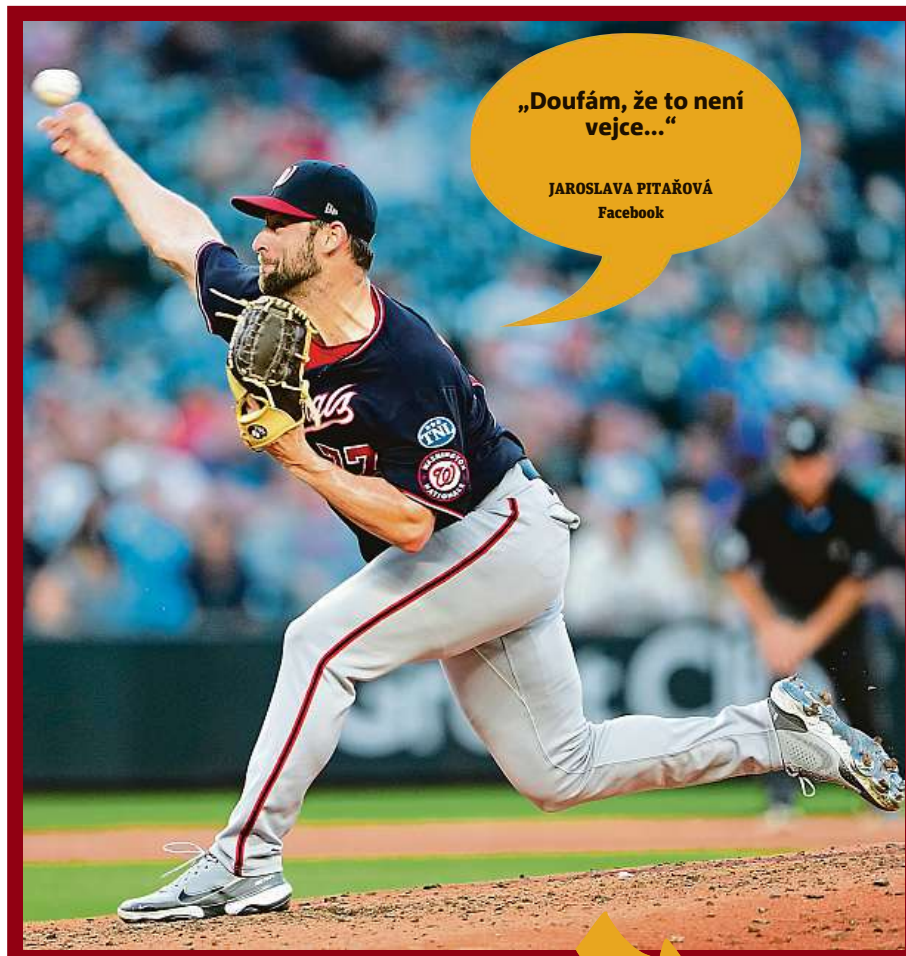
Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, výzvu, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfotíte a sdílejte s hashtagem #METROTAG na svém Instagramu. Vzkaz lze poslat i jako zprávu přes Facebook nebo e-mailem na mms@metro.cz. Váš výtvar dáme do novin!



SUDOKU

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

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



POČASÍ



23/27 °C



25/29 °C



21/25 °C



23/27 °C

Teplotní rekordy: ↓ 7,9 °C (1962) ↑ 34,9 °C (1947) Bio: ❤️❤️❤️



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

FOTO: 2x AP

ČT1



20.10 Vyprávěj
Dušičky. Seriál (ČR, 2009-2013). Karel se rozhodne k překvapivému kroku. Hrají: R. Vojtek, A. Kerestešová, V. Freimanová

21.05 Zlatá hokejka 2023
Přímý přenos jubilejního padesátého pátého ročníku ankety Zlatá hokejka 2023. Uvádí D. Písařovicová

22.30 Maigret a obchodník s vínem
Detektivka (Fr., 2002). Hrají: B. Cremer, A. Brasseur, T. Frémont, N. Croisilleová

00.10 AZ-kvíz

ČT2



20.00 Cyril a Metoděj – Apoštolové Slovanů
Neklidné časy. Historické drama (ČR, 2013). Boj za slovenské písmo. Hrají: R. Zach, O. Novák, J. Abrahám, M. Bahlul

21.00 Kolben
Dokumentární portrét velkopodnikatele Emila Kolbena

21.55 Fauda III (11, 12/12)
Seriál (Izr., 2019). Hrají: L. Raz, A. Dakka, Y. Zada-Daniel

23.20 Bitvy o Evropu
Rýn. Březen 1945

00.10 Fantom ze Spandau

NOVA



20.20 Co ste hasiči (1)
Hoříci pták. Komedialní seriál (ČR, 2021). Hrají: P. Rychlý, V. Kopta, N. Boudová, L. Benešová

21.30 Okresní přebor (1, 2)
Komedialní seriál (ČR, 2010). Hrají: O. Vetchý, D. Novotný, L. Sobota, P. Kikinčuk

22.40 Námořní vyšetřovací služba XIX (8)
Mírotvůrce. Krimiseriál (USA, 2021-2022) Hrají: R. Carroll, G. Cole, B. Dietzen, M. Harmon

23.40 Mentalista III (16, 17)
Krimiseriál (USA, 2010)

PRIMA



20.15 Zoo (126)
Hadačovo zklamání. Rodinný seriál (ČR, 2023). Síd s Hadačkem plánují rodinu. Hrají: M. Pecháčková, Š. Bilina, E. Burešová

21.35 Inkognito
V zábavné show Inkognito se čtveřice osobností snaží uhodnout profesi jednotlivých hostů nebo jejich identitu

23.55 Ano, šéfe!
Ondřej Pech stojí před nelehkým rozhodnutím, zda si hotel Bílý Koniček na třebošském náměstí nechat, nebo ho prodat

01.05 Policie v akci

ÓČKO



17.30 DJ No. 1: PARTY V DUPLEXU 2022

17.40 Óčko hity
Klipy nonstop

20.30 TOP 3 Óčko Chart
První 3 místa hitparády diváků Óčka

20.45 Óčko hity
Klipy nonstop

21.30 Ne...telní?
Na rande i s handicapem

22.00 Óčko flirt
Proud klipů ve vzkazy diváků Óčka

NATIVE

ADVERTORIAL

Blíží se čas brigád. Jaké jsou výhody a nevýhody?

Pro někoho to znamená čas odpočinku, pro jiné naopak dobu, kdy se vrhnou do práce. Studenti se těší, že si přivydělají nějaké peníze.

Otázkou je, jakou „pracovní smlouvu“ zvolit a kdy myslet na to, že je třeba následující rok příjem zdanit.

DPP versus DPČ a na co si dát pozor

Nejčastějšími smlouvami u brigád, bývají dohoda o provedení práce (DPP) a dohoda o pracovní činnosti (DPČ). Obě smlouvy mají jistá omezení. Na DPP je možné odpracovat maximálně 300 hodin v kalendářním roce a na DPČ maximálně polovinu běžné pracovní doby, což bývá ob-



5 brigádníky se v létě setkáváme téměř všude. Způsob výplaty ze strany prázdninového zaměstnavatele může být různý.

MAFRA

vykle dvacet hodin týdně. DPČ by měla pokrýt spíše dlouhodobější práce.

Výhoda DPP spočívá v tom, že pokud mzda zaměstnance nepřesáhne deset tisíc korun, neodvádí ani jedna strana, tedy zaměstnanec ani zaměstnavatel, odvody na zdra-

vozní a sociální pojištění. Jestliže dojde k překročení hranice výdělku deset tisíc korun, musí být zaplacený odvody na sociální a zdravotní pojištění v plné výši.

Kdy příjem z brigád danit?

V některých případech se bri-

gádníkům nevyhne ani placení daní. „I pro studenty platí obecné pravidlo pro podávání daňových příznání. Byť se nepředpokládá, že by studenty měli například příjmy z podnikání či nájmu, může v současné době i tato situace nastat a v takovém případě musí studenti podat příznání z titulu provozování podnikatelské činnosti či příjmu z nájmu,“ vysvětluje Michal Jelínek, partner V4 Group.

Mnohem častější jsou však případy, kdy si studenti přivydělávají, a to buď během celého roku, nebo o prázdninách. V takovém případě záleží na tom, jakou formu zaměstnavatelského poměru zvolili a zda podepsali prohlášení poplatníka k uplatňování daňové slevy.

Jestliže zaměstnanec nepředložil prohlášení poplatníka, bude mu ze mzdy zaměstnavatelem stržena srážková daň ve výši 15 procent. **MET**

Odpoledne plné sportu i hodnotných cen. Samsung zve na Bohémskou zábavu s produkty Galaxy

Užijte si předposlední červnové odpoledne ve znamení sportovních aktivit a zábavy.

Baví vás jízda na kole? Závodíte rádi, nebo naopak dáváte přednost více kreativním aktivitám?

Tak jako tak je čtvrteční akce Bohémská porce zábavy jako dělaná pro vás. V rámci ní totiž Samsung chystá ve své zóně speciální aktivity, ve kterých budete moct nejen porovnat síly s ostatními účastníky, ale také soutěžit o hodnotné ceny. A na jaký program se můžete těšit?

Kdo zajede nejrychlejší čas?

Cyklistické nadšení jistě zaujme rotopedová soutěž od Samsungu. Ten na místo připraví celkem šest rotopedů připojených k produktovým stolům, přičemž každá jízda bude nabíjet vystavená zařízení. Tento druh nabíjení je nejen zábavný, ale zároveň zelená energie z jízdy podporuje udržitelné myšlení, o které Samsung usiluje.

Na vystavené novinky z řady Galaxy S23 nebo Galaxy Z se

můžete podívat a také si o ně rovnou i zasoutěžit. Dva zbrusu nové Galaxy Z Flip 4 čekají na nejrychlejšího cyklistu a nejrychlejšího cyklistku, kteří dokážou ujet 1 km za nejnižší čas. Kromě toho si při závodění budete moct zapůjčit chytré hodinky Galaxy Watch 5, které vám při jízdě změří tep, tlak a srdeční rytmus.

Ke startu připravíte!

Pozor! Závodíme!

Vyhráváte rádi? Tak to vás následující aktivita zaujme. V tomto závodě totiž získá vítěz právě zmíněné Galaxy Watch5. Přesná podoba soutěže je překvapením až do posledního okamžiku. Těšit se ale můžete na pořádnou dávku zábavy a skvěle strávené odpoledne. Navíc si budete moct na vlastní kůži vyzkoušet, jak vám produkty Samsung při závodu pomů-

žou, a třeba rovnou vyhrájet první cenu v podobě chytrých hodinek. Galaxy Watch5 jsou ideální pro každého sportovce, kromě zdravotních funkcí totiž monitorují také průběh vaší sportovní aktivity a počítají každý krok, kalorií, a dokonce i cvik za vás.

Pro milovníky noční oblohy

Samsung jako vždy ale nezapomíná ani na kreativní duše. Spíš než sport vás baví

focení? Ve speciálně připravené budce si vyzkoušíte, jak se dají pořídit neuvěřitelné fotky i ve tmě, a seznámíte se tak blíže s funkcí Nightography od Samsungu. Na místě pro vás bude k dispozici odborník na fotoaparáty, který vám ukáže, jak s využitím Samsung telefonů pořídíte dokonale jasné a ostré snímky okamžitě připravené ke sdílení na sítě. Na památku si navíc odnesete Instax foto z budky. A skuteč-

ně umělecké duše si budou moct nechat vytvořit i dočasné tetování.

Bohémská porce zábavy se koná v Riegrových sadech v Praze, a to již tento čtvrtek, 29. 6. od 15.00 hodin.

Vstup na akci je zcela zdarma.

Je to tady! Mongolskem projdete po českých turistických značkách

Před měsícem to bylo neoficiální. Klub českých turistů (KČT) teď potvrdil „šuškandu“ jako oficialitu.

Jedinečné české turistické značení se stává inspirací pro mnohé turistické organizace či asociace, které unikátní systém takového značení přebírají a využívají v zahraničí.

Tento týden v pondělí bylo v Brně na jednání 14. Vedení KČT slavnostně podepsáno memorandum o spolupráci, které navazuje na již podepsanou smlouvu mezi Klubem českých turistů a Mongolian Walking Association (MWA) o právech na používání turistického značení podle české metodiky. Jejich společným



Už značkují. Mongolští turisté nadšenci začali v minulých týdnech označovat trasy ve svých regionech podle českého vzoru. KČT

zájmem je spolupráce na podpoře principů udržitelného turismu a prosazování pravidel pro budování moderních pěších tras ve svých i třetích zemích. Spolupráce obou stran spočívá na podpoře principů udržitelného turismu, pěší turistiky, zdravého

životního stylu a ochrany životního prostředí formou použití jednotného turistického značení.

Naše značení najdete taky na Filipínách

Spolupráci s KČT iniciovalo Velvyslanectví České republi-

ky v Mongolsku. Český velvyslanec Jan Vytopil stál také u zahájení značení stezek i na Filipínách. „V Mongolsku prudce roste zájem o pěší turistiku. Neexistuje zde přitom žádný jednotný systém značení. Proto jsme rádi, že jsme mohli pomoci s jeho zaváděním do praxe. Země navíc v letošním roce zrušila víza pro řadu zemí včetně České republiky, tak doufáme, že české značky provedou po krásné přírodě i cestovatele ze zahraničí,“ uvedl velvyslanec Vytopil.

„Osobně mě velmi potěšilo, že k podpisu ze strany Mongolian Walking Association došlo v rámci slavnostního setkání u příležitosti symbolického značení první turistické trasy na hoře Bogdkhaan,“ uvedl předseda KČT Jiří Homolka.

Mongolsko vyhlásilo rok 2023 rokem turismu. „Vytváření přehledných turistic-

kých stezek výrazně přispěje k atraktivitě místní pěší turistiky,“ těší se předseda Mongolian Walking Association Bolor-Erdene Bataar.

Češi budou školit mongolské kolegy

KČT poskytne školení značkářů, příručku značení turistických tras v angličtině a podobně. Do školení se zapojí studenti Mendelovy univerzity v Brně. Ti plánují odjet do Mongolska v rámci společného programu na konci září. Studenti mají zkušenosti se školením turistického značení na Filipínách.

„Skutečnost, že si MWA pro značení turistických tras v Mongolsku zvolila systém značení Klubu českých turistů, je pro nás nejen závazkem, ale i potvrzením kvality a srozumitelnosti tohoto systému,“ doplnil Pavel Přílepek, předseda Rady značení KČT. MET



ŽENA A ŽIVOT PRÁVĚ V PRODEJI!

Časopis Žena a život si můžete předplatit na www.jenprocasopisy.cz/zena

NEJKRÁSNĚJŠÍ ZAHRADA 2023

idnes.cz/nejkrasnejsizahrada2023

Pochlubte se svou zahradou a vyhrajte

Hrajte o ceny za
100 000 Kč



Nejlevnější balíčky na MS vyjdou na tisícovku

Prodej vstupenek na hokejový šampionát se spustí v říjnu.

Příští rok v květnu se mistrovství světa vrátí do Česka, hrát se bude v Praze a Ostravě. Vstupenky na turnaj budou rozděleny do tří kategorií. Nejlevnější denní balíček bude stát 1000 až 3000 korun. Prodej vstupenek zahájí v říjnu, 20. července ale bude spuštěna soutěž o přednostní právo k jejich nákupu. Mezi vylosované výherce bude uvolněno dvacet procent kapacity arén.

„Měli jsme několik variant, čekali jsme na finální rozdělení skupin a teď budeme čekat, až bude během července definitivně schválen herní systém, kdy uvidíme přesný rozpis zápasů a jednotlivých dnů,“ řekl prezident pražského organizačního výboru

SÍŇ SLÁVY V PALLADIU

Po uzavření v Galerii Harfa bude Síň slávy českého hokeje v jiném pražském nákupním středisku, Palladiu.

- Podle prezidenta hokejového svazu Aloise Hadamczika svaz ušetří 150 milionů korun. Síň slávy se má v nových prostorách otevřít příští rok na jaře. **ČTK**

Petr Bříza. Poté, co přesný program MS potvrdí Mezinárodní hokejová federace, bude finální variantu cenové politiky schvalovat na začátku srpna výkonný výbor Českého svazu ledního hokeje.

Jisté je, že denní balíčky budou rozděleny do tří kategorií. Nejdražší vstupenky budou stát od 2000 do 5000 korun, přičemž vyšší cena by měla být za dny, kdy se bu-



Šéf pražského organizačního výboru MS Petr Bříza **ČTK**

dou hrát tři utkání. „První kategorie odpovídá prvnímu patru u pražské arény a všem sektorům ostravské arény kromě rohových A1, A5, B1 a B5, které spadají do druhé kategorie,“ uvedl Bříza. Do druhé kategorie (1500–500 korun) bude spadat čtvrté patro pražské arény, do třetí (1000–3000 korun) vstupenky do nejvyšších řad v obou arénách.

ZLATÁ HOKEJKA

55.

Tolikátý ročník ankety Zlatá hokejka dnes bude znát vítěze. Slavnostní večer bude od 21.05 vysílat živě ČT1. Pořadem provede Daniela Písařovicová. **MET**

Šampionát v Česku v roce 2015 navštívil rekordní počet 741 690 lidí. „Víme, že tohle je hodně vysoká laťka. Snad ne nepřekonatelná. Nahrává nám ostravská skupina, kde jsou silné fanouškovské komunity Slováků, Poláků nebo Lotyšů. Předpokládáme, že tam budou lístky rychle rozembrány,“ uvedl Bříza. Lístky na jednotlivá utkání půjdou do prodeje v průběhu zimy. **ČTK**

KRÁTCE

Jmění pro hvězdu

Nejmenovaný brazilský fanoušek odkázal veškerý svůj majetek fotbalové hvězdě Neymarovi. Útočník Paris St. Germain patří k nejobohatším sportovcům a jen letos si podle magazínu Forbes přišel na 85 milionů dolarů. Třicetiletý muž se svěřil, že je na tom zdravotně špatně, a tak odkázal majetku pro Neymara zahrnul oficiálně do závěti.

Zakázali číslo 88

Italský fotbal přitvrdí v boji s antisemitismem. Jedním z prvních zavedených opatření je zákaz nošení čísla 88 na dresech, protože je považováno za číselný kód pro nacistický pozdrav „Heil Hitler“. Italský fotbal má s antisemitismem dlouhodobé problémy a kromě urážlivých pokřiků jsou při zápasech k vidění i nacistické symboly.

Zpátky do Kyjeva

Kapitán ukrajinské fotbalové reprezentace Andrij Jarmolenko se po šesti letech v zahraničí vrací do Dynama Kyjev. Bývalý útočník Dortmundu a West Hamu strávil uplynulou sezonu ve Spojených arabských emirátech v Al Ajnu. Nyní se rozhodl navzdory ruské agresi na Ukrajině pro návrat domů a podepsal s Dynamem dvouletou smlouvu.

Pět nasazených

Pět českých tenistek bude ve Wimbledonu plnit roli nasazených hráček, nejvýše postavená bude Petra Kvítová jako turnajová devítka. O příčku za ní bude Barbora Krejčíková, Karolína Muchová má číslo 16, Karolína Plíšková 18 a Marie Bouzková 32. Třetí grandslam sezony začne v Londýně 3. července, los turnaje je na programu zítra.

Pouze finalisté

Třetí ročník Federálního poháru v basketbalu budou v září hrát pouze finalisté české a slovenské ligy. Do boje o trofej se vedle obháje prvenství a českého šampiona Opavy zapojí vicemistr z Děčína a také Levice s druhým celkem uplynulého ročníku Komárnem. Hrát se bude podle webu slovenské nejvyšší soutěže v Levcích 8. a 9. září. **ČTK**

Už pošesté

V nominaci Brazílie na blížící se mistrovství světa je i šestinásobná nejlepší fotbalistka světa Marta. Sedmatřicetiletá útočnice se představí na šestém šampionátu v kariéře. „Marta je královna a ikona,“ citovala agentura Reuters švédskou trenérku brazilského výběru Piu Sundhageovou. Marta, která byla nejlepší fotbalistkou světa zvolena v letech 2006 až 2010 a 2018, je se 17 brankami nejlepší střelkyní v historii mistrovství světa. Na první titul ale stále čeká. **ČTK**



0 medaile začnou bojovat i slalomáři

Na Evropských hrách dnes odstartuje parádní česká disciplína, vodní slalomáři zahájí mistrovství Evropy. Do neděle budou bojovat o deset sad medailí a je pravděpodobné, že česká výprava přidá k dosavadním šestnácti cenným kovům další z tohoto ročníku Evropských her.

Titul z Liptovského Mikuláše bude obhajovat Jiří Prskavec na kajaku a Tereza Fišerová v kayakcrossu. Ta se chystá absolvovat všech pět závodů, které mají ženy v Krakově naplánované.

Mistři Evropy zajistí své zemi účastnické místo na OH 2024 v Paříži. Evropský šampionát se do Krakova vrací po deseti letech. Tehdy zde pozdější olympijský šampion Prskavec ve dvaceti letech získal svůj první z pěti evropských titulů a bylo to první evropské zlato pro českého kajakaře v historii. Nyní se vrací na místo činu. V podobné pozici jel i loni na ME do Liptovského Mikuláše, kde zlatem navázal na titul z roku 2016. Byl by rád, kdyby se povedlo uspět i tentokrát. **ČTK**