

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



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

PLATNOST NABÍDKY:

**02.07. - 03.09.2023**

	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](http://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](http://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](http://www.mobil.cz)



# metro

Vstupenky na hokejové MS v Česku se budou prodávat na podzim. Balíčky začínají cenově na tisícovce. STRANA 14



# Jóga zklidní mysl i při cestování. Vyzkoušejte!

Nacházíte se **v metru, autobusu či tramvaji?** Nebo na spoj čekáte na zastávce? Zkратíte si čas podle cvičitelky jógy a držitelky titulu **Seniorka roku 2020 Evy Trejbalové** STRANA 5

## 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

## Vlakem rychleji

Po čtyřech letech je u konce modernizace trati ze Smíchova do Černošic. Zvýšila se zde na některých místech rychlost jízdy za 140 kilometrů za hodinu. Zastávka Praha-Velká Chuchle se přesunula blíže centru této městské části, nádraží v Radotíně se dočkalo celkové rekonstrukce. Samotná nová nádražní budova se ale ještě dokončuje. STRANA 2

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 zavádí 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**

### Balíček schválili

Vláda schválila balíček ke konsolidaci veřejných financí. Ten třeba zvyšuje daň z příjmu právnických osob z 19 na 21 procent, sloučuje na 12 procent snížené sazby DPH, které činí deset a 15 procent a mění rozložení některých položek v sazbách DPH. Zavádí odvod na nemocenské pojištění zaměstnanců či ruší řadu daňových výjimek, slevu na školkovně i na studenta. **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 nevládní 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**  
69<sup>90</sup>

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.



# Zachraňte si svého okáče

Letos bylo opět studené jaro. Vzácní motýli proto vylétají až nyní – na přelomu června a července.

Okáč metlicový je druh velkého motýla, kterého v hlavním městě ani jinde po Česku už moc nezahlednete. K záchraně vzácného hmyzu mohou přispět i čtenáři Metra. Třeba tím, že jej vyfotí.

„Po roční pauze opět toužíme po spolupráci veřejnosti při focení označených i neoznačených okáčů. Tedy těch, kteří mají na křídlech nejen výrazná oka, ale také rozlišovací kódy napsané fixou,“ říká pro deník Metro koordinátor projektu Michal Knapp z Fakulty životního prostředí České zemědělské univerzity v Praze (ČZU).

Čím více pozorování se podaří dobrovolníkům zaznamenat a fotografie sdílet přes aplikaci iNaturalist či facebookovou stránku akce, tím lépe. V letošním roce je podle



Tuhle fotografii okáče metlicového zveřejnila na [inaturalist.org](https://www.inaturalist.org) uživatelka s přezdívkou martamumin.

INATURALIST



Odchyt v nejatraktivnějších částech Prokopáku

ČZU

organizátorů nejlépe fotit okáče opět v Prokopském údolí a také v jeho okolí. Lidé z ČZU je budou letos rovněž pro účely monitoringu chytat a opětovně vracet nazpátek do přírody.

„Pro stanovení velikosti populace a chování dospělců okáče metlicového jsme vybrali jádrové oblasti jako

Prokopské údolí, kolem Přírodní památky Ctírad a Dívčích hradů v loňském roce navštěvovali dle plánu s frekvencí návštěv dvakrát týdně. Vzhledem k chladnému a poměrně deštivému jaru byl počátek letové aktivity posunut až na první červencové dny,“ vzpomíná Knapp a dodává, že letos je situace podobná.

Odchyty proto započnou až v následujících dnech. Značení tedy potrvá do prvních říjnových dnů.

„Předloni bylo pro představu označeno 916 jedinců – 470 samic a 446 samců,“ uzavírá Knapp a těší se, že zatím to vypadá, že se okáčům v hlavním městě pomalu začíná dařit. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

INZERCE



## NOVÝ HUB PRO LETECKÝ A KOSMICKÝ VÝZKUM

**PRAHA  
ROSTE  
S VÁMI**

**TECHNOLOGIE | INOVACE | VÝZKUM**

Výzkumný a zkušební letecký ústav v pražských Letňanech má s podporou evropských fondů novou budovu C3T. Ve středoevropském kontextu unikátní centrum pro rozvoj kosmonautiky a letectví se zaměřuje především na vývoj technologií pro bezpilotní leteckou dopravu nákladů i cestujících a vývoj kosmických družicových technologií.

<b>POSÍLENÍ VÝZKUMU, TECHNOLOGICKÉHO ROZVOJE A INOVACÍ</b>	<b>2019-2022</b>
<b>173 740 000 Kč</b>	<b>VÝZKUMNÝ A ZKUŠEBNÍ LETECKÝ ÚSTAV, A.S.</b>

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



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
OP Praha – pól růstu ČR





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

Dechová cvičení určená pro jízdu hromadnou dopravou měla 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. Tentokráté nám s ním vypomohla cvičitelka jógy a držitelka titulu Seniorka roku 2020 Eva Trejbalová.

„Pokud sedíte v MHD a máte volné ruce, lokty přitiskněte 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 zatáhněte 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 po-



Podle joginů není třeba sedat si na zem. 2x REPRO FACEBOOK/KAREL ČÍZEK

stupně, vždy se zastavením pohybu v nádechu a pokračování s výdechem. Totéž udělejte na levou stranu,“ instruuje 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 chytanu za zábradlí, které tam je, nádech a výdech. Jdu do dřepu s rovnými zády, zachována je přítomná svislá osa od temene po kostrč. Kolena se krásně prokrví a pak nebolí,“ radí čtenářům nejen s bolavými klouby Trejbalová.

Že si lze mnohdy nepříjemnou či stresující cestu MHD ozvláštnit s pomocí pár triků a využít cestování jako příležitost k relaxaci a odpočinku, deník Metro informoval již v polovině tohoto měsíce. Člá-



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

nek 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



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

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 novinkou. Recesistická skupina Děsír uspořádala na podzim roku 2016 hromadné cvičení v metru. Sportovci s barevnými podložkami tu však trochu ostatním cestujícím překáželi. Viz fotografie výše. FILIP JAROŠEVSKÝ

## ZACVIČTE SI TAKÉ?

Přinášíme vám jogínskou techniku od lektorky 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 zatáhneme 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 vystrčíme střídavě kolena dopředu a zpět. **JAR**

INZERCE

DRHNOU VÁM DVEŘE?  
**OKNA NETĚSNÍ?**  
BUDÍ VÁS RÁNO SVĚTLO?

Objednejte si naší servisní prohlídku zdarma!

SERVIS OKEN A DVEŘÍ

STÍNÍCÍ TECHNIKA



Zavolejte nám  
+420 739 859 911



v Opraveno  
Vaše okna, naše starost



**PREMIUM KUPÓÓÓÓÓN**

**foodora MARKET**

**Sleva 150 Kč**  
při nákupu nad 349 Kč

PRO ZÍSKÁNÍ KUPÓNU SI STÁHNĚTE APLIKACI

Portmonka

VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE [WWW.ELKUPON.CZ](http://WWW.ELKUPON.CZ)



# POP CORN



## 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 zahraje poslední jmenovaný. Podle fandů má herec správnou výšku i čelist. JAR

## Festival Šternberský Žleb láká na pohodu u vody i hudbu

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 okouzlující. Hlavní program bude probíhat na obou březích rybníka, který je ze všech stran lemován 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



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

velmi pohodovou atmosféru po dobu celé akce,“ svěřuje 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 program v podobě soutěžních klání.

Pořadatelé nezapomínají ani na děti. I pro ně bude při-

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

# Wolfenstein 3D. Prababička stříleček 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 vlastní 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

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. Blazkowice. Tedy agenta z původní hry z roku 1992.

## 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.



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



**Byty - poptávka**

**KOUPÍM BYT V PRAZE**

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

**BYT/DŮM POPTÁVKA**

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

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

**Cestovní - nabídka**

• Vybavené APARTMÁNY pro dva nebo celou rodinu na ŠUMAVĚ: Javorník, Kašperské Hory. Týdenní pobyt. Kuchyňka, WC, sprcha. T. 777347883, www.hillsides.cz

**Oznámení**

• Zve vás na křesťanskou přednášku ze série Archeologie potvrzuje Bibli, tentokrát z období zajištění a návratu ze zajetí. Přednáší univerzitní profesor historie z USA s překladem do češtiny. Čtvrtek 29.6. v 18 hod., KD Ládví, Burešova 2, vstup zdarma, info: 731102709

**Starožitnosti**

**KNIHY!**

**Koupím knihy novější i starší + starožitný a retro nábytek do stylové čítárny - křesla, židle, stoly, lampy, obrazy, knihovny aj.**

T. 603 478 873

• STAROŽITNÍK koupí: obrazy, grafiku, knihy, hodinky, šperky, mince a bankovky, sklo, porcelán, sochy, starožitný nábytek. Děkuji Dyn. Tel. 702401621

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

• Koupím obrazy českých a zahraničních malířů - krajinky, portréty atd. a jiné starožitnosti. Kontakt: e-mail: manvel4@seznam.cz, tel. 721235964

**Nemovitosti - poptávka**

**KOUPÍM CHATU**

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

**KOUPÍM DŮM NEBO POZEMEK**

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

**POPTÁVKA CHATA HORY**

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

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

**Práce - nabídka**

• PŘÍVÝDĚLEK za 150-178 Kč/hod - pokladní v Praze a okolí, zaškolení, online rezervace směn, zálohy. Tel.: 222534534, www.creditczech.cz

• Doplnování zboží za 150-185,90 Kč/hod, směny denní/noční, ONLINE REZERVACE, zálohy, prodejny v Praze a okolí. Více na tel: 222534534

• Nabízíme 176,60 Kč/hod za pultový prodej lahudek/dopek pečiva - i BEZ PRAXE, denní zálohy, Praha a okolí. Tel.: 222534534, www.creditczech.cz

**Náborový příspěvek 20 000 Kč!**

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

**Čerpací stanice TOME GAS** Plzeňská ul., Praha 5

**Přijme obsluhu na HPP**  
Pouze pro zájemce s invalid. důchodem / ZPS.  
Mzda 30.000 - 35.000 Kč/měs.  
Tel.: 727 871 595



**PRACUJTE V BRANŽI BEZPEČNOSTI A OSTRAHY**



**VOLEJTE ZDARMA 800 108 111**  
nabor@abasco.cz



Chcete sřezít hodnoty jako **STRÁŽNÝ**?  
Mít pevnou pozici jako **RECEPČNÍ**?  
Nebo hlídat zboží v **OBCHODECH**?  
A můžete být klidně i **VEDOUČÍ**!

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

**HLEDÁME NOVÉ BEZPEČNOSTNÍ PRACOVNÍKY**

- Stabilní zázemí
- Dobré finanční ohodnocení HPP ID 125 CZK/hod., DPP 115 CZK/hod.
- Motivační bonusy
- Vhodné i pro ČID, ID
- Náborový příspěvek 5000 CZK po odpracování 3 měsíců

**SOLID SECURITY**

KONTAKTUJTE NÁS  
www.solidsecurity.cz + 420 605 043 387

• Pohodová víkendová brigáda na prodejních. Nabízíme odměnu až 185,90 Kč/hod dle pozice a lokality, denní zálohy, online rezervaci. Tel: 222534534

• Přijmeme pracovníky na úklid osobních vozidel a dodávek. Pohodová nenáročná práce, plat 150,- Kč/hod čistého. Po 3 měsících garantujeme náborový příspěvek 3000,- Kč. Pracovní pozice je pouze pro OZP. Volejte 775 881 337

• ZŠ Slovenská 27, Praha 2 přijme vyučenou kuchařku s praxí do školní jídelny, nástup 28. 8. 2023. Životopisy zašlete na e-mail: jidelna@zs-slovenska.cz. Nebo volejte pí. Majerovou: 607862188

• ZŠ ŠPITÁLSKÁ Praha 9 přijme kuchařku/kuchaře na plný úvazek, nástup 14.8.2023. Požadované vzdělání: vyučen/a v oboru, praxe nutná. Svě CV zašlete na e-mail: zabenskap@zsspitalska.cz

• KOMWAG přijme závozníky, DPP 1000-1300 Kč čistého/den – výplata 1x týdně, Vol. zdarma 800566924

• KOMWAG přijme Automechanika se znalostmi hydraulických obvodů, smlouva HPP, 13., 14. plat aj. Vol. zdarma 800566924.

• Security – sklad Letňany. Hledáme člověka na pozici ostrahy objektu v Letňanech. Nabízíme 130+30 Kč/hod. Pracovní doba-den/noc: 7-19/19-7 hod. Naplní práce jsou pochůzky, kontrola dopravy, CCTV, doprovody. V případě zájmu volejte na číslo 705878522.

• GREENSYS s.r.o. přijme údržbáře pro kancel. objekt na Praze 4 na HPP/DPP/ICO. Odměna dle zručnosti 30-45 000/měs. hrubého. 608680896, info@greensys.cz

• Hledáme nutně kurýry pro Prahu a okolí. Pracovní doba Po - Pá, 8 - 18 hod. Průměrný výdělek 45 000 Kč/měsíc. Vlastní auto nutné. Kontakt: 733643785

• Hledáme Metaře – Závozníky v Praze na HPP nebo brigádu. Nabízíme: pravidelné týdenní zálohy a odměny. Volejte Po až Pá mezi 9 - 15hod., mob: 724984850

• Recepční  
Obsluha recepce a provoz znalost PC, nutná volná pozice na Praze 10,2,5 pozice je vhodná pro ID Pracovní doba 9 - 15 hodina. 778527851

• ZŠ Pražáčka v Praze 3 přijme od šk. roku 2023/24 učitele/ky M, Fy, Aj, dílny. Kontakt: novakova@zsprazacka.cz, 271770828

**Nemovitosti - nabídka**

JURIS REAL

**Nabízíme přímý výkup nemovitostí.**

Vyřešíme právní vady, dluhy a exekuce. V případě zprostředkování prodeje nabízíme možnost okamžité výplaty zálohy.

**800 22 33 88**

prodejtojinak.cz

**Se spolujatelé není řeč?**



774 301 409

**Vykoupíme váš podíl za víc, než myslíte. Nepotřebujete souhlas spolujatelů.**  
skayocapital.cz

**Pronájmy - poptávka**

• Hledám dlouhodobý pronájem bytu pro 2 os. Potřebujeme: dlouhodobě, dobré MHD, nábytek nerozhoduje, ale dobrý stav ano. RK nevolat. 605845088

**Auto-moto - poptávka**

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

**Knihy a časopisy**

**VÝKUP KNIH a KNIHOVEN**

koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstalosti apod.

**Přijedeme (pro více než 300 ks) zaPlatíme odvezeme**

**Celá ČR**  
tel. 604 11 44 66  
e-mail: arco@antikvariety.cz



**UŽ ZÍTRA**

*Natáčení Specialistů je náročné, akční scény mě ale vždycky bavily*

**ZUZANA KAJNAROVÁ**

**TÝDENÍK 5 PLUS 2**  
každý pátek ZDARMA





# 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 přijímačkovou. 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 devěťáků, kteří se nedostali 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.

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

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



DOBRÝ 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

REŠENÍ 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. <b>tajenka</b>	4					
5. příslušník elity	4			A		
6. muži zametající ulice	5					
6	6					

Pom.: kopule

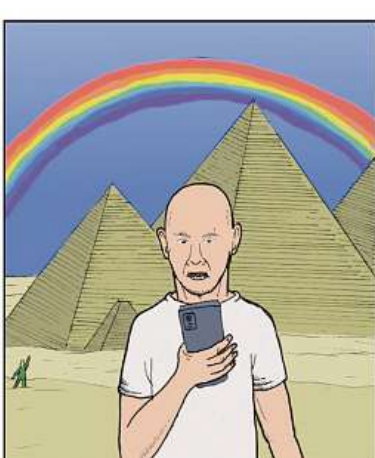
## @mojemetro



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!



Z METRA

Dobrodruh

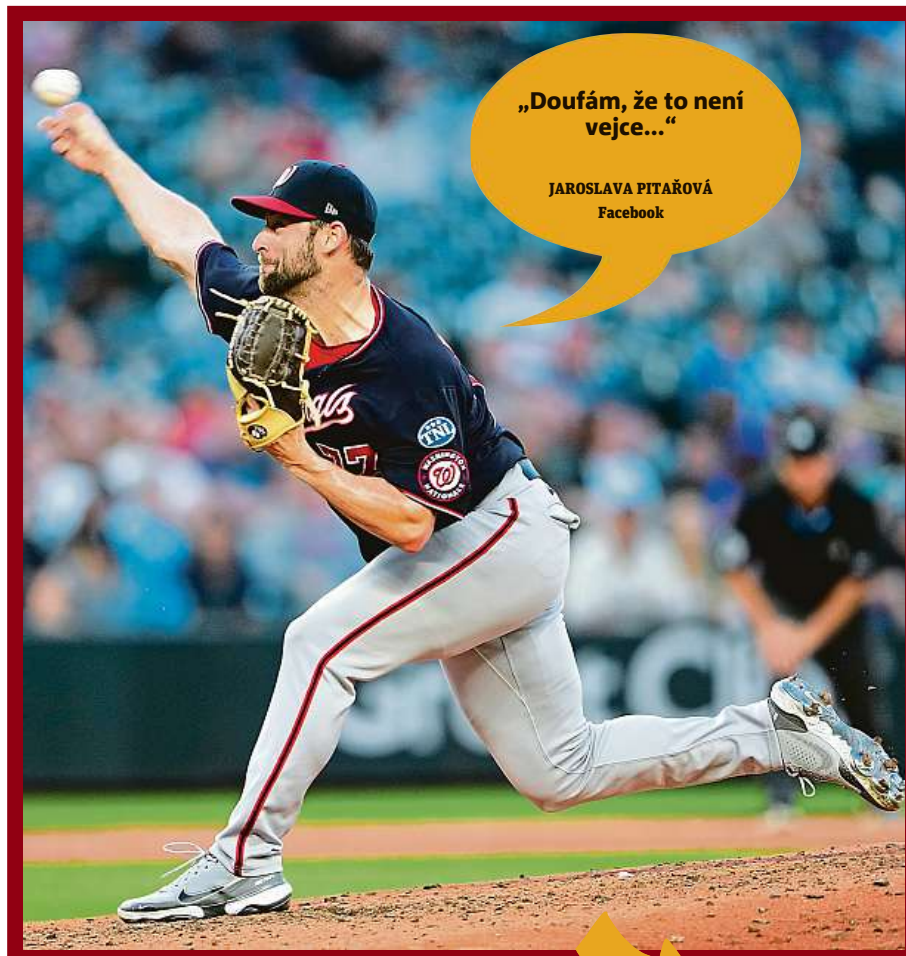
BUTCH



## 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](https://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)**  
Haďákovo zklamání. Rodinný seriál (ČR, 2023). Síd s Haďákem 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 třeboňském 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



# FOTOSTRANA

## V Hannoveru se konal VW Bus Festival 2023

Setkali se tu staří i mladí, hipíci i pánové v kravatách. Na jednom z největších výstavišť světa, v německém Hannoveru, se o uplynulém víkendu konal sraz legendárních dodávek. A deník Metro byl u toho – stylově – přijel z Česka přímo tím nejmodernějším, co dnešní obytné dodávky vyráběné právě v Hannoveru nabízejí. Velkou obytnou Grand Californii. Ovšem tento sraz byl zasvěcen spíše veteránům, i když na jednu novinku došlo, jak se dočtete níže. Organizátoři pozvali na šest tisíc volkswagenů řady T, kterým v Německu i jinde říkají Bulli. Dorazily modely všech generací, od původních kulatých „ponorek“ až po novou reminiscenci v podobě plně elektrického Volkswagenu ID.BUZZ. Z České republiky dorazilo na festival na šedesát kempovacích vozů Volkswagen včetně toho našeho.



## Hipíci s busíky přijeli na festival



### Ukázala se prodloužená verze ID. Buzz

Evropskou premiéru zažil v Hannoveru nový ID. Buzz s delším rozvorem. Má délku téměř pět metrů a až sedmimístný interiér. Prodloužením vnější délky vznikl prostor pro třetí řadu sedadel, ještě větší zavazadlový prostor a pro větší sadu akumulátorů s využitelnou kapacitou 85 kWh, díky níž se prodlouží i dojezd vozu na jedno nabití. V zimě ještě zvýší hospodárnost vozu nové tepelné čerpadlo. A příští rok dostane i pohon všech kol!

TEXT A FOTO: PETR HOLEČEK

### Pilo se i tancovalo

Obdivovanou ozdobou obřího kempu, který se stal ze zdejších parkovišť, byl i „busík“ ze šedesátých let, který byl nádherně vyšňořen světýlky a hrál taneční hudbu. V českém táboře byl zase hitem brněnský Beer Bus, tedy zrenovovaný Volkswagen T2 plný sudů piva a dalších nápojů, které se čepovaly z píp na boku. Nasát atmosféru můžete i díky videu, které si přehrajete po vyfození QR kódu vlevo.



# AUTO



# vOpraveno: Vaše okna a dveře naše starost

Vaše okna a dveře jsou nejen důležitými prvky vašeho domova, ale také hrají klíčovou roli při zajišťování pohodlí, bezpečnosti a energetické účinnosti.

onální přístup a přenechte nám starost o vaše okna, dveře a stínění.

**Profesionální servis oken a dveří:**

Věříme, že každý domov si zaslouží perfektní funkčnost oken a dveří. Naše firma vOpraveno je specializovaná na servis oken a dveří každého typu. Bez ohledu na to, zda potřebují opravu nebo jen údržbu, naši odborníci jsou proškoleni potřebnými znalostmi a dovednostmi k řešení jakéhokoli problému.

**Kvalitní instalace nové stínící techniky:**

Stínící technika je důležitou součástí vašeho domova, která vám umožňuje regulovat světlo, soukromí a ochranu před slunečním zářením. Nabízíme profesionální instalaci nové stínící techniky, která přinese do vašeho domova eleganci a funkčnost. S naší širokou škálou produktů, včetně

rolet, žaluzií, plísé žaluzií a markýz, vám pomůžeme vybrat nejlepší možnost, která bude odpovídat vašim potřebám a estetickým preferencím.

Spoluprací s vOpraveno získáváte přístup k našim odborným znalostem a bohatým zkušenostem v oblasti servisu oken, dveří a stínící techniky. Naši technici jsou dobře vyškoleni a disponují potřebnými dovednostmi pro řešení jakýchkoli problémů.

Věříme v poskytování vysoké kvality a spolehlivosti ve všech našich službách. Používáme pouze materiály a produkty nejvyšší kvality, abychom zajistili dlouhodobou odolnost a spokojenost našich zákazníků.

Rozumíme tomu, že každý domov je jedinečný a má své vlastní potřeby. Proto se snažíme poskytnout individuální a přizpůsobená řešení. Naše široká škála produktů a možností vám umožní



vybrat si nejvhodnější variantu, která dokonale odpovídá vašemu vkusu a stylu.

Kromě servisu oken, dveří a instalace stínící techniky nabízíme také další komplexní služby. Například jsme schopni provádět kontrolu energetické účinnosti

vašich oken a dveří, a navrhnout vylepšení, která vám umožní snížit spotřebu energie a náklady.

Firma vOpraveno je vaším spolehlivým partnerem, objednejte si bezplatnou servisní prohlídku ještě dnes!

Chcete-li zjistit, že vaše okna a dveře jsou v dokonalém technickém stavu a plně splňují vaše potřeby, obraťte se na odborníky firmy vOpraveno. Jsme zde, abychom vám nabídli prvotřídní servis oken, dveří a instalaci nové stínící techniky. Spolehněte se na naše zkušenosti a profes-

## Jak získat pohodlnější balkon? Pomůže prodloužení

Také už jste někdy uvažovali o tom, jaké by to bylo mít místo malého balkonu veliký prostor k trávení volného času? Takový, na který se pohodlně vejde stůl a židle. A na kterém si užijete příjemné večery se sklenkou vína. Řešení je jednoduché – prodloužení balkonu.

I zdánlivě drobné rozšíření totiž dokáže prostor výrazně zvětšit. A nabídnout vám dost místa na vše, co potřebujete. Ať už je to zimní zahrada, pohovka se stolkem na posezení u kávy, nebo jen odkládací prostor na kola a koloběžky.

**Získáte i 80 cm pohodlí navíc**

Ty nejlepší firmy vám nabídnou prodloužení lodžie či balkonu až o 80 cm. I když nejčastější je kratší varianta – rozšíření o 60 cm po celé

délce. „U balkonů, které mají 90 cm, se tak jejich délka zvýší na 150 cm. A tam už se snadno vejde stůl i dvě židle vedle sebe. A ještě se dá kolem pohodlně projít,“ říká majitel firmy 7points Marek Hírš. Právě tato společnost se na prodloužení a přístavbu lodžii specializuje.

**Přizpůsobí se každému domu**

Speciální konstrukce z žárově zinkované oceli, kterou používá firma 7points, má několik výhod:

- nepotřebuje těžké kotvení;
- téměř nezatěžuje statiku domu;
- umožňuje využití řady doplňků, jako je balkonové zasklení nebo předsazené balkonové zábradlí;
- vzhledově se přizpůsobí každému domu – balkony či lodžie díky tomu vypadají, jako by tak byly původně plánované.

To vše přispívá k tomu, že tato úprava nejen zvětší obytný prostor, ale navíc zvýší hodnotu celého bytu.

**Základní doplněk: předsazené zábradlí**

Aby byl nový balkon opravdu pohodlný, myslete i na různá drobná vylepšení. Zřejmě nejdůležitějším z nich je předsazené zábradlí. Je těsně před balkonem, a proto z jeho plochy neubírá ani centimetr – na rozdíl od klasického zábradlí. Určitě



zdroj: 7points

oceníte také zasklení. Díky němu nebude na balkon padat déšť, sníh, listí ani prach.

Ideální je přitom bezrámové zasklení, které zaručuje nerušený výhled. Skleněné desky navíc snadno posunete, a pustíte tak na balkon nebo lodžii čerstvý vzduch.

I v létě si díky tomu užijete příjemné posezení. A pokud doplníte také stínění, nemusíte se bát ani velkého horka.

**OKOLO BYTU**

www.okolobytu.cz



# 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 příjmem 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-



S 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-

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

## Kdy příjem z brigád danit?

V některých případech se brigádníkům nevyhne ani place-

ní daní. „I pro studenty platí obecné pravidlo pro podávání daňových přiznání. Byť se nepředpokládá, že by studenti měli například příjmy z podnikání či nájmu, může v současné době i tato situace nastat a v takovém případě musí studenti podat přiznání 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 zaměstnaneckého 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 patnáct procent.

MET

**Získejte klíč k 1 300 autům  
připraveným v ulicích Prahy  
a vyrazte s nimi na cestu po celé EU.**

- ✓ Pohonné hmoty jsou v ceně
- ✓ Parkovat je možné na zónách placeného stání po celé Praze
- ✓ Flotila od Fabie, SUV, Superb až po Audi
- ✓ Auto lze půjčit od 1 minuty až na 7 dnů

**STAČÍ JEN  
MOBIL**



**CAR 4 WAY**

CHYTRÁ CESTA K CÍLI

**s kódem METRO  
získáš BONUS  
až 480 Kč**

Stáhni aplikaci  
a získej bonus až 480 Kč





# 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 turističtí 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 turistických

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

## 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 moci nejen porovnat síly s ostatními účastníky, ale také soutěžit o hodnotné ceny. A na jaký program se můžete těšit?

#### Kdo zajede nejrychlejší čas?

Cyklistické nadšence 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 nejrychlejší cyklistiku, kteří dokážou ujet 1 km za nejnižší čas. Kromě toho si při závodění budete moci zapůjčit chytré hodinky Galaxy Watch 5, které vám při jízdě změří tep, tlak a srdeční rytmus.

#### Ke startu připravít!

#### 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 moci na vlastní kůži vyzkoušet, jak vám produkty Samsung při závodě pomů-

žou, a třeba rovnou vyhrájete 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

fení? Ve speciálně připravené budce si vyzkoušíte, jak se dají pořádit 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 síti. Na památku si navíc odnesete Instax foto z budky. A skuteč-

ně umělecké duše si budou moci 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.



# 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 rozebírány,“ 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.

### Postup nevyšel

Čeští fotbalisté do 21 let na mistrovství Evropy v závěrečném třetím utkání skupiny C včera prohráli s Izraelem 0:1 a do čtvrtfinále neprošli. Svěřenci trenéra Jana Suchopárka drželi v Kutaisi až do 82. minuty postupový nerozhodný výsledek, pak se ale prosadil hlavou Omri Gandelmana a poslal soupeře poprvé v historii do vyřazovací fáze. **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 dosavním 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 absolvoval na titul z roku 2016. Byl by rád, kdyby se povedlo uspět i tentokrát. **ČTK**