

VE PROSPĚCH  
NAŠÍ ZEMĚ

metro®

PÁTEK 31. KVĚTNA 2024 Č. 103 • WWW.METRO.CZ

PRO – Jindřicha Rajchla

# ODVAHA A PRAVDA

Rajchlovy činy vzbudily senzační ohlas.  
S Růžičkou přinášíte změnu!

VÁŠ HLAS NEPROPADNE

6

volte číslo



Budoucnost vašich faktur za energie a bydlení

je ve vašich rukou. Váš hlas rozhodne 7. – 8. 6. 2024.

Zatímco některé agentury stranu **PRO - Jindřicha Rajchla** stále přehlížejí, bruselský server Politico dává v průzkumech **jasných 5%**, český **SANEP 6,1%** a **MEDIAN** dokonce potenciál **10%** ve volebních preferencích, **PRO - Jindřicha Rajchla** má stále větší podporu a **Váš hlas nepropadne**. Pokud i Vy máte bruselského diktátu plné zuby, pak může být volbou **třeba i právě pro Vás**.

## Právo a Suverenita

**PRO** zachování práva veta  
**PRO** lepší fungování EU  
**PRO** volný pohyb v EU  
**PRO** vyšetření hospodaření EU  
**STOP** poškozování zájmů ČR  
**STOP** federalizaci EU

## Prosperita a Soběstačnost

**PRO** levnější energie  
**PRO** zachování české koruny  
**PRO** zlepšení dostupnosti bytů  
**PRO** růst a soběstačnost ČR  
**STOP** zelenému šilenství  
**STOP** dovozu nekvalitních potravin

## Bezpečnost a Migrace

**PRO** mírové řešení na Ukrajině  
**PRO** obranu vlasti, ne pro válku  
**PRO** vyšší ochranu hranic EU  
**STOP** nařízené migraci  
**STOP** podpoře války  
**STOP** statutu uprchlíka

Zadavatel a Zpracovatel PRO - Jindřicha Rajchla

## Proč e-Finance, a. s.?

**ZAJIŠTĚNÉ E-FINANCE  
DLUHOPISY**

**8,5 %**

**ROČNÍ  
VÝNOS**

## Investujte do nemovitostí prostřednictvím dluhopisů e-Finance



Skupina e-Finance disponuje zajímavým portfoliem dluhopisů:

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

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

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



Zámek Račice



EFI SPA Hotel\*\*\*\* Superior & Pivovar

Jedná se např. o tyto projekty:

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

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

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

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

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

[info@e-finance.eu](mailto:info@e-finance.eu)

**BRNO**, eFi Palace Komplex, Bratislavská 52  
+420 515 555 555

**PRAHA**, Budova City Empiria, Na Strži 1702/65  
+420 515 555 525

## LUXUSNÍ UBYTOVÁNÍ S WELLNESS V CENTRU BRNA

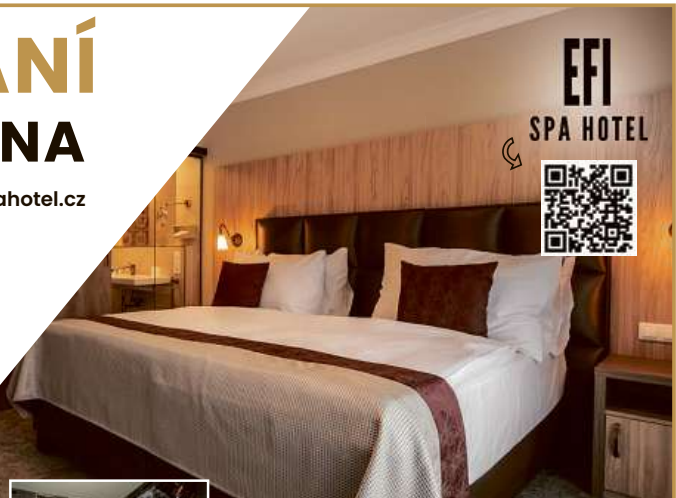
+420 515 557 500   [recepce@efispahotel.cz](mailto:recepce@efispahotel.cz)   [www.efispahotel.cz](http://www.efispahotel.cz)

- Součástí hotelu je restaurace EFI Hostinec Osmec (tradiční česká kuchyně oděná do moderního kabátku) s vlastním řemeslným EFI Pivovarem s možností exkurzí. Doporučujeme ochutnat naši EFI Dvanáctku, která nyní získala stříbrnou medaili na Mezinárodním pivním festivalu.
- Pobyt se snídaní, možnost polopenze.
- Kryté parkování v areálu včetně dobíjecí stanice na elektromobily.
- Wellnes (finská sauna o ploše 36 m<sup>2</sup>, vířivka pro 6 osob, hyperbarická komora OXYLIFE).



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

**EFI  
SPA HOTEL**



# metro



## Na 14 místech ve městě

Ve Zlíně začal filmový festival **pro děti a mládež**. Letošní 64. ročník nabídne 289 projekcí. **Zlín Film Festival** potrvá **do 5. června**, je nejstarší a největší svého druhu na světě. **STRANA 8**

### „Létat se snažím každý týden“

Kapelník skupiny Chinaski je nejenom hudebník, ale také milovník letadel a létání. Začátkem měsíce oslavil padesátiny a dostal k nim originální dárek – absolvoval tréninkový let se čtveřicí leteckých akrobatů Flying Bulls Aerobatics Team.

STRANA 22

### Úzké koleje stále bez vláčků

Vydávali se za ní turisté ze všech koutů republiky. Výlet vláčkem po Jindřichohradecké dráze byl pro mnohé zážitkem. Nejdlejší úzkorozchodná dráha v Česku po problémech s insolvenčí avizovala brzké spuštění provozu, jenže... Proti je i nadále Drážní úřad.

STRANA 6

### Talent na humor má už od dětství

Proslul kontroverzními vtipy o menšinách. Téma soužití Romů s většinovou společností je jeho. Aby ne, když se narodil do svérázně romsko-české rodiny. Moderátor a herec Daniel Ferenc se do povědomí diváků zapsal hlavně jako prostořeký stand-up komik.

STRANY 4, 5

### Šroubováček byl dost nebezpečný

Merkur příští rok oslaví sto let. Nikoli nejmenší planeta Sluneční soustavy, ale slavná stavebnice. „Co je na Merkuru zajímavé – je to hračka, která se dědila a ještě dědí,“ říká pro deník Metro o její „reinkarnaci“ Richard Hrbáč, jenž značku před pěti lety koupil.

STRANA 20

# GRILOVÁNÍ MILUJEME. VÍTE, ŽE

**Po hokeji a fotbalu jde tak trochu o další národní sport. Obojí má ale svá pravidla – a ta grilovací příliš neřešíme.**

Etiketa při grilování? A mohli bychom ji vidět? Vitana nabízí pohled do našich společenských zvyklostí. Pojdme se na to podívat spolu s gastroexperty. Vitana přichází s etiketou grilování. Jaká pravidla máme dodržovat? Kdy je nejlepší potvrdit pozvánku? A co je během grilování největší faux pas?

## Co Čech, to grilovací mistr

Víme, jak správně propéct krkovičku či steak, ale skoro vůbec nemluvíme o tom, že i správná grilovačka má svoje nepsaná pravidla, která je dobré dodržovat. Pro skvělý zážitek jsou totiž důležité jak dobré jídlo, tak dobrá atmosféra. „Etiketa při grilování je podobná jako při jiných společenských událostech. V případě hostů obecně platí: umět včas přijít, ale vědět, kdy odejít, nezapomínat na dárek pro hostitele nebo jídlo pochválit. Hostitelé by zase měli myslet i na vegetariány nebo hosty nenudit hodinovým popisem svého fantastického nového grilu,“ vysvětluje téma letošní kampaně Michaela Plecítá, marketingová manažerka značky Vitana. K tomu dodává: „Podívali jsme se i na to, jak jsme v dodržování pravidel dobří. A zjistili jsme, že to

vůbec není špatné, i když máme rezervy. Třeba 85 procent z nás hostitelům jako poděkování za pozvání na grilovačku vždy něco přinese. Pořád se ale najde 16 procent lidí, kteří svoji vděčnost nevyjádří.“ Pro všechny, kteří si nejsou jistí, jak se na grilování správně chovat, Vitana připravila Desatero grilovací etikety. Spoluautory jsou šéfkuchař Martin Svatek, porotce soutěže Česko na grilu, a Libor Neuwirth, expert na etiketu, který má instagramový profil Etiquetteforeveryday. Pár rad najdete na straně 3.

## Kdo pozdě chodí?

Potvrdit svou účast a pak také včas přijít je základní slušnost. Nechat hostitele čekat na poslední chvíli nebo mu o své návštěvě vůbec nedat vědět je nejen nevhodné, ale také velice neohleduplné – protože hostitel neví, jaké množství jídla a pití má nakoupit a připravit. „Na samotnou grilovačku přicházíme ideálně zhruba o 10 minut později, než je čas na pozvání. Ve sjednaný čas většinou hostitelé ještě nemají zdaleka vše připravené. Naprosto nepřijatelné je přijít dříve, než bylo dohodnuto. Naopak přijít třeba o hodinu později bez řádného důvodu ukazuje, že nám na pozvání a hostiteli patřičně nezáleží,“ říká Libor Neuwirth.

V průzkumu, kterého se před několik dní prostřednictvím aplikace Instant Research agentury Ipsos zúčastnil vzorek 500 respondentů ve věku 18–65, dvaasedmdesát dotazovaných odpovědě-

lo, že svou účast na grilování potvrzuje hned, jakmile jim přijde pozvánka. Další 16 procent dá vědět den předem a jen 11 procent lidí přijde bez ohlášení. Každý čtvrtý host tedy nechává hostitele čekat do poslední chvíle.

## S domácími mazlíčky opatrně

Jako hosté jsou Češi velkorysí a jako poděkování za pozvání na grilovačku téměř vždy něco přinesou. Nejčastěji je to alkohol (55 procent), vlastnoručně upečené slané pečivo nebo zákusek (22 procent) a omáčky, dresinky či dipy ke grilu (7 procent). „Maličkost můžete přinést i dětem, případně mazlíčkům hostitelů. Tady ale opatrně, abychom nepřinesli něco, co mají děti například zakázáno nebo mazlíčci nesmí,“ dodává Neuwirth. Jeho slova potvrzuje i průzkum – 57 procent lidí uvedlo, že jim krmení jejich domácích mazlíčků bez předchozího svolení vadí.

## Sousedské vztahy nad zlato

Spokojený soused znamená klidný život. Ke svým sousedům bychom proto měli být ohleduplnější – o chystané grilovačce sousedy předem informuje 26 procent Čechů. Další 33 procent dotazovaných sousedy nezve, ale pokud se objeví nějaký problém, omluví se jim. Zbýlých 41 procent své sousedy vůbec neřeší. Nemusíte je za každou cenu zvát na posezení s rodinou či přáteli, ale pro dobré vztahy může být dobré je třeba při větší akci, která se protáhne do nočních ho-

din, předem upozornit na zvýšený hluk, kouř či hlasitou hudbu.

## Nejčastější trapas? Spálené maso a opilí hosté

Co je na grilovačce nejčastějším trapasem? Na prvním místě je jednoznačně spálené jídlo. Rčení našich babiček, že „spálené je na krásu“, už dávno neplatí a hostům zuhelnatělé pokrmy určitě nepodávejte. A trapas číslo dva? Nedostatek jídla nebo pití (alko i nealko). Když už jsme u alkoholu – hosté by to s jeho pitím neměli přehánět. Na třetím místě trapasů jsou totiž opilí hosté či hostitelé. Nikdo na grilovačce nechce řešit nevhodné chování.

## Rada na závěr

Nejde ale jen o etiketu. Důležité je, aby grilovačka byla správně zorganizovaná a nepanoval chaos. „Klíčové je hned na začátku si rozdělit role. U nás je to třeba tak, že žena vítá hosty a já se starám o gril. Ten, kdo griluje, by se měl soustředit na přípravu jídla a nenechat se strhnout dobrou náladou. Jídlo se může velmi rychle spálit nebo být naopak napůl syrové,“ říká kuchař Svatek. Když jste pozvali hosty na grilovačku, prostě se smířte s tím, že si to musíte „odpracovat“. Nepodceňujte také servírování a připravte klidně víc stolů – ať se hosté nemusí tlačit jeden přes druhého. Jeden stůl na nápoje, další na servírování veškerého jídla z grilu. A třetí stůl na přílohy – hosty můžete překvapit výběrem omáček a dresinků.

INZERCE

## Poslední Den bez tabáku?

**Již od roku 1987 si 31. květen připomínáme jako Světový den bez tabáku.**

V Česku denně kouří tabákové cigarety zhruba pětina obyvatel nad 15 let. Třetina z nich se v minulosti pokoušela s kouřením přestat, často s pomocí přechodu na e-cigarety. Průzkum Státního zdravotního ústavu (SZÚ) ukázal, že počet uživatelů e-cigaret se zvýšil ze 4,8% v roce 2020 na loňských 11,1%. Mnoho kuřáků volí e-cigarety jako méně škodlivou variantu oproti těm klasickým, což dokládá i šetře-

ní SZÚ i nezávislé studie, dle nichž je vapování až o 95% méně škodlivé než kouření tabákových cigaret.

Positivní přínos, který mohou tyto alternativy mít, ale ohrožuje spotřební daň na náplně do e-cigaret, která vešla v platnost 1. dubna. Obchodníci mají do 30. září čas na vyprodání zásob, ovšem již nyní se v obchodech objevuje dražší zboží s kolkem. Spotřební daň se bude každoročně zvyšovat až do roku 2027, kdy by měla být nejvyšší v EU. Lahvička s 10ml liquidu, která se dá stále koupit v průměru kolem 80 Kč, bude za rok a půl stát přes 200 Kč a rok poté ještě víc. Největším paradoxem je, že daň je stejná pro náplně s nikotinem i bez něj. Kuřák,

který chce své kouření omezit a snižuje dávky nikotinu, tak zaplatí stejně jako kuřák, který kouří nejvyšší možnou koncentraci nikotinu.

Náplně do e-cigaret se stanou dražšími než krabičky cigaret a jedním z důsledků tohoto zákona tak pravděpodobně bude, že se řada uživatelů e-cigaret vrátí k těm tabákovým.

„Zákonodárci schválili jednotnou sazbu daně na všechny náplně bez rozdílu. To už rovnou mohou zdanit nikotinové zvýkačky, nikotinový sprej a veškeré zboží, které kuřákům pomáhá s kouřením klasických cigaret přestat,“ tvrdí Robert Hrdlička, prezident Komory elektronického vapování (KEVAP). Čerstvé úda-



je za rok 2023 přitom ukazují, že počet kuřáků dále neklesá a mezi mladými dokonce opět roste. Stát zkrátka dostatečně

nevyužívá roli alternativ a neřeší problém s rostoucí oblíbeností cigaret. Problém s extrémní daní je nutně akutně řešit.

# MÁ SVOU ETIKETU? NA CO DÁT POZOR?

Trendem letošní sezony mohou být nové bílé omáčky od Vitany (Česneková s limetkou, Krémová s cibulkou, Francouzský dresink a Caesar dresink). Hodí se jak na grilované maso či zeleninu,

tak na další kreativní přílohy – třeba na zajímavé saláty.

A jak se chovat, když jsme hosty? Potvrzením účasti všechno začíná! Hostitel oceňuje, když přesně ví, kdo všechno na grilovačku přijde. Pro-

tože vyhazovat přebytečné jídlo už dávno není trendy a nemít hostům co nabídnout je ještě větší faux pas. Pozor na další trapasy. Neberte s sebou další nezvané kamarády. Kašlete na koukání

se do mobilu a sdílení grilovačky v přímém přenosu. Nechte si pro sebe i rady, jak připravit nejlepší marinádu a jak udělat ten nejšťavnatější steak. A také nechoďte na párty s prázdnou! Hostite-

le potěší maličkost. Jídlo do ruky nepatří? V případě domácích grilovaček je to povoleno. Nebuďte nenažraní. Než si přidáte, zjistíte, že se dostalo na všechny. A nabídněte hostiteli svou pomoc.

## V ROLI HOSTITELE

Porádáte párty? Takže si zapamatujte:

- Vegetariáni vítání! „Nejíš maso, nerozumíš vtipu“ aneb není grilovačka, na které by tato známá hláška alespoň jednou nezazněla. Vegetariánů ale přibývá.
- Sousedské vztahy nad zlato. Před pořádáním grilovačky na ně raději nezapomínejte!
- Jídlo na zem nepatří, bez výjimek, ale i mistr grilu se někdy utne. Pokud se to stane právě vám a nějaká pochoutka se při grilování nepovede, nikdy ji neodkládejte na zem.
- Spálené (ne)jde na krásu. Příslaví našich babiček, které dodnes vyznává mnoho lidí a s chutí si dopřává připálené maso, topinky nebo třeba i zeleninu. Jako hostitel se držte opaku a spálené pokrmy na grilovačkách určitě nepodávejte.
- Mějte raději přichystáno dostatek ubrousků, papírových utěrek a odpadkových pytlů.
- Všichni nesnáší dlouhé čekání a v případě jídla či pití to platí dvojnásob. Proto doporučujeme připravit více stolů.
- Doby, kdy byl během grilování na stole kečup a hořčice, jsou naštesti dávno pryč. Překvapte své hosty bohatým výběrem omáček a dresinků, které jsou vhodné na grilování.
- Každý správný hostitel má pro strýčka Příhodu přichystané nějaké jídlo navíc. Připravte si krabičky a hosty při odchodu obdarujte porcí na doma.
- Někdy na grilovačku přijdou lidé, kteří se vzájemně neznají. Formální představování si odbuďte hned na začátku a další konverzaci nechte na samotných hostech. Jmenovky nebo seznamovací hry rozhodně nejsou potřeba.

INZERCE

## Pá-Ne

super prodloužený víkend  
OD 31. 5. DO 2. 6.

**KUPÓN NA SLEUV**  
V APLIKACI

**-25%**

**KLOBÁSY**

+ Aktivovat za 10 bodů

Kaufland Card



4 kusy  
v balení

MRAŽENÉ POTRAVINY

KINDER BUENO

Zmrzlina v oplatkovém kornoutu 4x90 ml (=100 ml 33,31)

AKCE!

119,90

pouze



MRAŽENÉ POTRAVINY

DOBROTY BABIČKY KLÁRY

Tvarohové knedlíky jahodové / borůvkové 320 g (=100 g 12,47)

AKCE!

39,90

pouze



VESEKO

Hotové jídlo různé druhy 400 g (=100 g 8,73)

AKCE!

34,90

pouze



BUDVAR

Pivo světlé výčepní 0,5 l vratná láhev (=1 l 21,80)

AKCE!

10,90

pouze



31 PET láhev

JUPI

Sirup různé druhy 3 l PET láhev (=1 l 53,30)

AKCE!

159,90

pouze



8 kg/10 kg balení

FRISKIES

Granule pro psy různé druhy 8 kg/10 kg (=1 kg 39,90)

AKCE!

399,90

pouze

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

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

Akceptujeme tyto platební prostředky:



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

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



*Moje první volba*

# „CHTĚL JSEM BÝT KUCHARŤ.

Moderátor a herec Daniel Ferenc se zapsal do povědomí diváků hlavně jako prostorek stand-up komik. Rodák z Ústí nad Labem proslul hlavně svými kontroverzními vtipy o menšinách. Téma soužití Romů s většinovou společností je prostě jeho. Jak by také ne, když se narodil do poměrně svérázné romsko-české rodiny.

## Jaké bylo vyrůstat v devadesátých letech v Ústí nad Labem ve čtvrti Krásné Březno?

Zvláštní, tehdy jsem si to ještě neuvědomoval, ale dneska, když se na to podívám zpětně, tak to bylo strašné. Pamatuju si polorozpadlé paneláky, ve kterých jsme si hráli. Na zemi byly použité jehly, kolikrát jste potkali spícího narkomana a plno dalších věcí. Rozhodně bych teď nechtěl, aby moje dítě v takovém prostředí vyrůstalo. Chci, aby mělo hezké vzpomínky na dětství a dosáhlo dospělosti mezi úplně jinými lidmi než mezi zločinci.



Daniel Ferenc je za mikrofonem jako doma. Od pondělí do pátku si ho lze poslechnout ve Spin ránu s kolegyní Anežkou. 2x D. F.

## Údajně jste původně studoval na kuchaře. Proč?

To bylo takové moje období, kdy jsem byl puberták a myslel jsem si, že školu nepotřebuji. Plus mě v ní dost demotivovali, jelikož všem Romům říkali, ať jdou na učiliště, i když třeba byli inteligentní. A proč vlastně kuchař? V té době letělo zrovna televizní pořad Ano, šéfe! a mně to přišlo cool.

## Pochopil jsem, že jste pak z Ústí do Prahy zamířil proto, abyste se mohl živit humorem. Jak vás to napadlo?

Tehdy nebyl pojem stand-up, natož povolání, tolik známý, ale já to sledoval a říkal jsem si, že bych to taky chtěl dělat. Asi jsem si v té době řekl, že je to to jediné, v čem bych mohl být dobrý. Přece jenom jsem vždy lidi dokázal rozesmát.

## COMEDY CLUB

Natáčení televizní stand-up show Comedy Club můžete navštívit i vy. A to v Royal Theatre & Club Chic ve Vinohradské ulici.

- Na jednom pódiu se zde setkávají čeští komici, ostré vtipy, známé tváře, ale i vycházející hvězdy.

- Návštěvníky čekají večery plné humoru a jedinečné atmosféry vinohradského klubu Royal.

- Nejbližší termín, kdy se akce koná, je neděle 23. června ve 20.30. Vstupenky lze pořídit na webu [gout.net](https://gout.net).

- Nová řada televizního pořadu Comedy Club, kde pravidelně vystupuje nejen Daniel Ferenc, ale také třeba česká komička, scenáristka, lektorka a autorka Lucie Macháčková, odstartoval v půlce dubna na kanále Paramount Network. **JAR**

## Kde jste v sobě talent pro humor našel?

Měl jsem ho už odmala. Jako malý jsem moc nezapadal jako menšina, ale pak jsem přišel na to, že když si ze sebe dělám srandu, tak mě berou mezi sebe. Takhle to asi nějak začalo.

## Jaká byla vaše cesta až do televizního pořadu Comedy Club (více v boxu výše)?

Dlouhá story a těžko se mi o tom mluví, protože to pak vypadá, že to hraju na city, a to já nechci. Ale pravda je, že jsem se dostal na konkurz malé stand-up skupiny v Rock Café a ti mě vzali mezi sebe. Nebylo na co čekat, ukradl jsem basu piv, jelikož jsem neměl peníze a byl skoro na ulici, a jel do Prahy na bytovnu, kde jsem chodil do fabriky a večer vystupoval

INZERCE

# NE VÁLCE, NE EURU NE MIGRACI



SPD

TRIKOLORA

VOLTE ČÍSLO

3

PŘIJĎTE 7. a 8. 6. k VOLBÁM do EP





Na úzkokolejce nyní funguje pouze opravárenská dílna v Jindřichově Hradci, tiskárna historických jízdenek a ubytování na nádražích.

# Zahájení provozu slavné úzkokolejky se odkládá

**Jindřichohradecký fenomén nedostal razítko od Drážního úřadu.**

Vydávali se za ní turisté ze všech koutů republiky. Výlet vláčkem po Jindřichohradecké dráze byl pro mnohé zážitkem. Nejdelší úzkorozchodná dráha v Česku se ale v posledních letech dostala do problémů. Společnost, která úzkokolejku provozuje, skončila v insolvenční. Vlaky Jindřichohradecké místní dráhy vyjely na trať naposledy 2. října 2022. Před pár dny fanouškům úzkokolejky vysvitla naděje, že oblíbený jihočeský fenomén v dohled-

né době opět ožije. Nakonec je to jinak.

Na začátku května se na Facebooku Jindřichohradecké místní dráhy objevil příspěvek, který avizoval brzké spuštění provozu a zároveň nabízel na dráze práci. Společnost poptávala vlakvedoucí, průvodčí i brigádníky do gastroprovozu.

Ještě lépe znělo oznámení z druhé poloviny května. „Od jarních měsíců naše společnost ve spolupráci s firmou Swietelsky RAIL CZ intenzivně pracuje na přípravě trati. Většina zjištění identifikovaných Drážním úřadem již byla odstraněna a na dalších se v současné době pracuje. Naším cílem je připravit trať tak, aby bylo možné vy-

jet v červnu, avšak přesné datum nelze v tuto chvíli stanovit. Prioritou pro nás zůstává bezpečnost cestujících. Proto pokud by bylo nutné zahájit provoz o týden později, učiníme tak, abychom zajistili maximální bezpečnost,“ uvedla za Jindřichohradecké místní dráhy Michaela Vašinová.

Podle Drážního úřadu bude ale nutné zahájení provozu ještě odložit. „Úřad obdržel 30. ledna 2024 od Správy úzkokolejných drah s.r.o. žádost o vydání osvědčení o bezpečnosti provozovatele regionální dráhy. Z předložených dokladů však vyplynulo, že žádost má nedostatky týkající se požadavků kladených na systém bezpečnosti dle evropských nařízení. Ne-

dostatky jsou podstatného charakteru,“ uvedl úřad ve svém vyjádření.

Posuzovány byly například předpisy o provozování dráhy a organizování drážní dopravy, technologie řešení mimořádných událostí, systém bezpečnosti nebo doložení platných prohlídek a revizí pevných elektrických zařízení.

Úřad také koncem dubna provedl na tratích státní dozor. Ten se vzhledem k přerušení provozu zaměřil na kontrolu stavu tratí. „Závěry budou předmětem dalších jednání s provozovatelem dráhy s cílem v co nejkratší době vypořádat nálezy kontroly,“ informoval ve svém prohlášení Drážní úřad. **MAH**

## HISTORIE

Železniční doprava na našem území má své počátky na začátku 19. století. První železnici se stala v roce 1828 koněspřežná dráha České Budějovice – Linec. Česká část měřila 63 km, byla o rozchodu 1106 mm a je uváděna spolu s Lánskou koněspřežnou jako nejstarší veřejná železnice v kontinentální Evropě.

- Na konci 19. století u nás začaly vznikat i úzkokolejné dráhy. Důvodů pro jejich vznik bylo několik. Stavba takové dráhy byla levnější, stejně jako její provoz. V horských a kopcovitých oblastech byly úzkokolejky často jediným možným řešením.

- Na Jindřichohradecku byla úzkokolejka postavena mezi lety 1896 a 1906. Železnice zpočátku sloužila především pro přepravu místního průmyslu, zemědělství a k osobní dopravě. Rychle se stala nezbytnou součástí regionální infrastruktury.

- Jindřichohradecká železnice byla postavena s rozchodem kolejí 760 mm. V Česku je v současnosti standardní rozchod 1435 mm.

- V době své největší slávy byla úzkokolejka oblíbenou turistickou atrakcí nabízející pravidelné osobní vlaky, stejně jako speciální jízdy parními vlaky a tematické výlety. **MAH**

INZERCE

# VÝSTAVA STANŮ

31. 5. – 25. 8. 2024



Vstup a parkování  
ZDARMA



PVA EXPO Praha  
Letňany



Máme i boty,  
batohy a oblečení

**4camping**



# Nejlepší české plovoucí město



Soutěž Modelium je určena žákům středních škol... OA A SOŠ GEN. F. FAJTLA



... se zaměřením na stavebnictví z ČR a Slovenska. SOŠS A SOU STAVEBNÍ KOLÍN

## Mladí stavaři soutěží s městy z vlnité lepenky.

Souboj o nejlepší plovoucí město Česka je na spadnutí. Do finále zajímavé soutěže postoupilo šest nejlepších týmů studentů stavebních středních škol, kteří usilují díky své kreativitě o titul Modelium 2024. Kdo vyhraje v 16. ročníku o nejlepší český model plovoucího města z vlnité lepenky a kdo postoupí do mezinárodního superfinále, se dozvíme 10. června v Ostravě. „Je skvělé vidět, kolik mladých talentů se pustilo s velkou kreativitou, technickými dovednostmi a zápallem pro každý detail do této stavební výzvy, která nám ukázala, že české stavebnictví má rozhodně budoucnost,“ uvedl Tomáš Hess, obchodní ředitel a člen představenstva staveb-

ní skupiny HSF System, která soutěž pořádá. Odborná porota bude na modelech ve finálových kolech posuzovat zejména udržitelnost návrhu, kreativitu a originální nápad, moderní přístup ke zpracování, realizovatelnost a invenci. Z národního finále v Česku vzejdou čtyři nejlepší modely, které se v mezinárodním superfinále utkají o celkové vítězství se čtyřmi postupujícími ze slovenského národního finále.

V úterý 25. června se v unikátním prostředí nově zrekonstruované Vily Grossmann v Ostravě svede souboj o celkové prvenství. Vítěz mezinárodního superfinále si odnese 25 tisíc korun, druhý nejlepší tým získá 15 tisíc korun a pro vítěze bronzové příčky je připraveno 10 tisíc korun. Klání v kategorii Cena veřejnosti proběhne na sociálních sítích soutěže. **MET**



Podstatou je vytváření původních modelů staveb ekologického... SPŠS A OA KADAŇ



... a udržitelného materiálu na dané téma, například... SPŠS A OA Kladno



... Plovoucí město, Nejvyšší mrakodrap Evropy nebo Dům na Marsu. SPŠS BRNO



Během historie soutěže se postavilo téměř 400 modelů různých staveb. SŠP BRNO

**NÁPRAVU chrupavek ZDARMA** pro lidi, kteří se nemohou hýbat

12 minut a zapomenete, že vás kdy bolely klouby, páteř nebo svaly.

## MOHU VÁM POSLAT VZOREK ZDARMA

přípravek, který obnovuje celou kostru, a obnovuje kondici, chcete se o tom přesvědčit?

Prof. Thomas Edgar Adamsky, tvůrce dvoustupňové léčby pro zotavení kloubů, páteře a svalů. Vítěz prestižní ceny Medical Prometheus Award, udělované hlasy pacientů a čtenářů vědeckého časopisu MedicReporters.



Jmenuji se profesor Thomas Edgar Adamsky. Rozhodl jsem se zveřejnit tuto zprávu, protože už nemohu skrývat pravdu. Vytvořil jsem a nechal si patentovat revoluční recepturu, která zachraňuje i těžce trpící lidi před invaliditou a o 98 % zvrátí mnohaletou degeneraci kloubů. To vše se děje mimo nemocnici, bezpečně a bez horentních nákladů.

Jsem přesvědčen, že jen s mým receptem budou artritida, ischias nebo vyhřezlá ploténka vyškrtány ze seznamu nemocí do konce roku 2030. Jednoduše zmizí! A vy můžete být jedni z prvních, kteří tyto a další nemohy překonají jednou provždy. A nemusí vás to stát ani korunu. → Právě teď se s vámi chci podělit o svůj všelék na bolest a degeneraci zcela ZDARMA. Jako vědec s více než 30letou ortopedickou praxí mohu s jistotou přiznat: můj přípravek na regeneraci chrupavky předčí všechny konkurenční kolagenové nebo steroidní přípravky. A léky proti bolesti se mu prostě nemohou rovnat!

se vám krouží páteř? Věnujte mému receptu 12 minut a pak navždy zapomeňte na praskání, křupání a „rachocení“ v kostech. Dáte také sbohem otokům, nepříjemnému teplu na ohýbačích prstech a svalové ztuhlosti. Revmatické nádory se u vás vstřebají přesně tak, jako u 45 722 lidí, kteří tento prostředek již vyzkoušeli.

V lidském těle je téměř 200 kloubů a já jsem na svém objevu pracoval téměř 10 let, aby dokázal obnovit a posílit úplně všechny vazy, pouzdra, ploténky nebo kosti. Výsledkem je, že právě teď můžete získat zpět 100% pohybový komfort a zachránit se před nemohoucností. S mou léčbou toho dosáhnete za pro vás nejlepších možných podmínek – doma.

## BEZ RISKANTNÍCH ZÁKROKŮ A BEZ ZÁSAHU CHIRURGA.

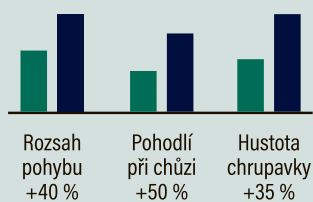
**Napravte si klouby a páteř, aniž byste opustili svůj domov.**

Pouhých 12 minut stačí k tomu, abyste nadobro překonali bolesti kloubů a znovu získali radost z pohybu. Jako vědec jsem o tom hluboce přesvědčen, ale **neumíte mě brát za slovo!** Neuvěřitelnou účinnost mého receptu si můžete vyzkoušet sami. Stačí, když mi zavoláte na uvedené telefonní číslo a požádáte o vzorek kúry ZDARMA. Nehrozí vám žádné riziko. Distributorovi vzorek plně důvěřujeme! **Nic za to od vás neočekávám.** Stačí, když o mém objevu řeknete všem, kterým přejete, aby se měli dobře. To také umožní našim blízkým konečně normálně fungovat - bez bolesti, kloubních blokády a omezení pohybu. Přesně jako vy. Souhlasíte?



Defekty chrupavky zmizí do 24 hodin.

## Při mém specializovaném ošetření bude oprava kloubů probíhat takto:



- Tradiční příprava
- Adamského brilantní vzorec

## Domácí a bezplatná náprava páteře a kloubů

Bolí vás klouby? Vrzají vám kolena? Trápí vás ischias? V důsledku artritidy

## ČEKÁ NA VÁS VZOREK ZDARMA – ZAVOLEJTE

Zavolejte mému distributorovi a požádejte ho, aby vám **ZDARMA** poslal vzorek brilantního kloubního přípravku profesora Adamského. Zásoby bezplatných vzorků léčby jsou dostatečné pouze pro dalších 100 osob.

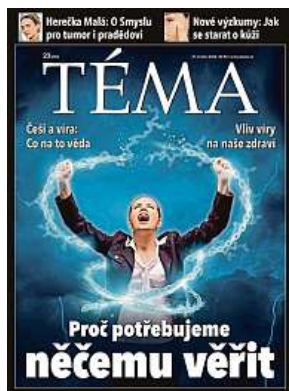
**VOLEJTE ihned:** Nabídka platí do: 21.06.2024

**555 441 920**

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

## Češi a víra. Co na to věda?

O Čechách se říká, že jsou „nejméně věřící“ nebo „nejateističtější národ“ v Evropě. „To je úplná hloupost. Češi kupodivu nejsou na posledním místě v Evropě ani co se týče návštěv kostelů. Existují země jako Estonsko, Finsko a Dánsko, kde se do kostela chodí ještě méně. To, v čem jsou Češi skuteční a nepřekonatelní šampioni, je ale nedůvěra k církvím,“ podotýká religionista Zdeněk Vojtišek. Proč už od náboženství neočekáváme výklad světa, nýbrž jeho hlubší prožitky? Čtete v novém vydání týdeníku Téma.



## Houpe se pro děti

Pohyblivá socha ve tvaru papírové dětské loďky nově stojí na podstavci u Automatických mlýnů v Pardubicích. Pohybovat se začne ve chvíli, kdy divák zaplatí menší či větší poplatek. Vybrané peníze podpoří pardubickou speciální školu Svitání, která je pro děti se zdravotním a mentálním postižením. Autorem interaktivní instalace je David Černý. **ČTK**



# Nejstarší svého druhu

Tradiční pohádkové postavičky otevřely známý festival.

Ve Zlíně začal nejstarší a největší festival svého druhu na světě. Koná se už počtyřiašedesáté. Zlín Film Festival. Včera ho zahájil norský snímek

Lars je LOL, který byl uveden v české premiéře. Film je o přátelství dívky a spolužáka s Downovým syndromem. „Je o přátelství a jak je důležité najít odvahu stát si za tím, v co člověk věří, a najít odvahu být, kým skutečně je,“ řekl režisér snímku Eirik Ster Stordahl. Film vypráví o jednatileté Amandě, která se

sbliží s novým spolužákem Larsem, který má Downův syndrom. Za přátelství se však ve škole trošku stydí a chce zůstat oblíbená. „Film je také o tom, že život může být někdy těžký, ale je důležité najít odvahu stát za věcmi, kterým věříte,“ uvedl režisér. Před uvedením filmu festival zahájilo vedení festivalu

a hosté, kteří přišli do kongresového centra po červeném koberci. Nechyběly tradiční pohádkové postavičky. Zaplněný sál dětí zvolal třikrát hip hip hurá. Prezident festivalu Čestmír Vančura také daroval dětem svou kravatu od výtvarníka Petra Nikla. Zlín Film Festival nabídne téměř 300 snímků z 55 zemí. **ČTK**

INZERCE

**Přírodní prostředek zrychlí metabolismus o 176 % za 48 hodin! Vyzkoušejte ho za 0 Kč!**

### Bioaktivátor metabolismu vám pomůže SPALIT KILOGRAMY TUKU a získat vytouženou štíhlou postavu!

Každé sousto vaší oblíbené sušenky ve vás vyvolává pocit viny? Snažíte se zhubnout, ale nic nepomáhá? Zpomaluje se vám metabolismus a lékař vás děsí cholesterolem, aterosklerózou, cukrovkou? Jste unavení z jakékoli námahy. **Tomu všemu se lze vyhnout. Zbavte se nadváhy s bioaktivátorem metabolismu, který urychlí spalování tuků o 81 %.**

„Tělo se zdráhá využívat tuk uložený kolem boků, hýždí a břicha. **Účinnost této metody** je založena na tom, že nutí tělo přepnout na režim **spalování tuků místo cukru jako hlavního zdroje energie**. Díky tomu se dokážete zbavit až **6 kg tuku za 2 dny. Vše přirozeně, bez jojo efektu nebo půstu**“  
vysvětluje profesor z Institutu pro výzkum obezity

„**Tento prostředek mi pomohl zhubnout 13,7 kg za měsíc!** Doktor říká, že se mi zlepšil krevní tlak a lipidový profil. Dokonce lépe spím, protože už netrpím spánkovou apnoe, mám více energie a už mě neboli záda. – Lidie, 67 let, Kroměříž

„Zkoušela jsem různé způsoby, jak zhubnout, po většině z nich jsem se cítila špatně, bušilo mi srdce, měla jsem problémy s usínáním. **Tento přípravek nezpůsobuje žádné vedlejší účinky a hlavně – funguje!** Po 14 dnech nosím oblečení o 2 čísla menší.“  
– Sylvie, 38 let, Mariánské Lázně

Celostátní studie prokázaly, že u **97 % uživatelů této unikátní metody dochází k téměř okamžitému snížení chuti k jídlu a zrychlení metabolismu**, což má za následek:

- ✓ **Spalujete až 1017 kalorií navíc denně** bez diety nebo cvičení
- ✓ **Oxidace až 9 % tělesného tuku** za týden
- ✓ **Redukce nadváhy** i během spánku
- ✓ **Využití lipidů jako hlavního zdroje energie**
- ✓ **Mobilizace metabolicky aktivní hnědé tukové tkáně**

**Získejte ZDARMA bioaktivátor metabolismu a začněte hubnout**

Pouze do **03.06.2024** si můžete vyzvednout balíček metabolického bioaktivátoru v hodnotě **2500 Kč ZCELA ZDARMA!** Díky tomu získáte svou vysněnou postavu ještě před létem!

**Vše, co musíte udělat, je rychle zavolat na číslo: 555 441 719**

Aktivní nabídka pro první 20 osob nebo do vyprodání zásob. | Pondělí-pátek 8:00-20:00, sobota-neděle 09:00-18:00

## SOUTĚŽ DENÍKU

**metr**  
MOJE MĚSTO, MOJE METRO

# VYHRAJTE

### 2 VSTUPENKY NA KONCERT MICHAL HRŮZA & KAPELA HRŮZY PRAGUE OPEN AIR OBČANSKÁ PLOVÁRNA DNE 23. 7. 2024

**SOUTĚŽNÍ OTÁZKA**

**V jakém roce založil M. Hruza novou skupinu KAPELA HRŮZY?**

**ODPOVĚDI** zasílejte do dnešní půlnoci na adresu [vyhraj@metro.cz](mailto:vyhraj@metro.cz) ve tvaru JMÉNO, PŘÍJMENÍ, ADRESA, TELEFON, SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ (A, B, nebo C), do předmětu e-mailu uveďte: Hruza. **1 výherce získá 2 vstupenky na koncert Michal Hruza & kapela Hruzy dne 23. 7. 2024.** Výherce bude kontaktován e-mailem do 3 pracovních dnů. Více informací o pravidlech soutěže a vyzvednutí cen najdete na [www.metro.cz](http://www.metro.cz)

# umění třídit

umění třídit  
the art of sorting



[www.cervenekontejnery.cz](http://www.cervenekontejnery.cz)

 **asekol**  
ZE STARÉHO NOVÉ!

# Samosběr jahod letos začal dřív. A to i přes dubnové mrazy

**Cena jahod je o něco vyšší než loni.**

O samosběry jahod ve středních Čechách je zájem, nyní se mají naplno rozjet. Ceny jsou oproti loňsku vyšší, za kilogram jahod samosběrači zaplatí zhruba od 89 do 100 korun. O značnou část úrody přišli pěstitelé kvůli dubnovým mrazům. Očekávají, že sezona jahod skončí dříve než loni. Naopak postupně už navazuje sklizeň hrášku nebo česneku.

Na Farmě Vraňany začal letos samosběr 13. května. Bylo to o tři týdny dříve, než je obvyklé. „Očekáváme, že se zájem enormně zvýší,“ řekla Dagmar Hančová z Farmy Vraňany. Podle ní lidé už na samosběry přijíždějí, ale protože až nyní se přiblížil obvyklý termín zahájení jahodové sezony, vzroste i počet zákazníků, kteří si pro jahody

přijedou. Otevřeno je každý den, cena je mírně vyšší než loni, činí přesně 100 korun za kilogram. „Máme to štěstí, že zákazníci to chápou a jezdí nás podporovat,“ doplnila Hančová.

V minulých letech se běžně samosběr jahod protáhl i do letních prázdnin, letos to tak ale podle farmářky nebude. Naopak už zde začal samosběr hrášku, blíží se samosběr česneku a postupně též začne sklizeň okurek nebo rajčat, jejich plochy zde oproti loňsku v důsledku velkého zájmu narostly. Přípravena bude s postupem sezony i sklizeň paprik, melounů, cibule a brambor.

Jahodová pole v Sedlčáncích u Čelákovic zažívají v prvních dnech po spuštění samosběrů velký nápor. Otevřeli je minulý pátek, mimo provoz bylo zatím jen pondělí. „Lidi si prostě chtějí sami natrhat, mít pocit, že si vybra-

li svoji jahodu, plody nestačí dozrávat, ve středu se na samosběrech nasbíralo 2400 kilo,“ řekl majitel jahodárny Jiří Sixta.

Kvůli dubnovým mrazům přišla farma zhruba o 65 procent úrody, část ochránila fólií. Lidé si letos za samosběr připlatí 20 korun, kilo jahod vyjde na 89 korun. Jahody pěstují v Sedlčáncích na deseti hektarech, čtyři hektary má firma ještě v Kolině, loni z nich sklídili přes 200 tun jahod, letos očekávají kolem 100 tun. Sixta předpokládá, že samosběry nyní potrvají měsíc až pět týdnů. „Teď už pojedeme nonstop, postupně to odkryváme,“ doplnil.

Samosběry připravuje také Farma Dryák, ale i zde se vypořádávají s dopady mrazů. Zatímco česnek a okurky nakládačky brzy nabídnou, jahod je málo. „Teprve s nimi letos začínáme,“ řekla Nikola Vedralová z farmy. **ČTK**



## Teplý leden a únor

Na plantáži společnosti Vaklima u Holešova na Kroměřížsku letos mohli lidé začít jahody sbírat o několik týdnů dříve, než je obvyklé. „Je to výjimka a je to způsobeno teplotami, které byly v zimě, to znamená prosinec, leden, únor. V prosinci napadl sice sníh, ale leden, únor byly teplé. To je důvod, proč se to posunulo. Nasazovala dříve pupata,“ řekl jednatel společnosti Jaroslav Valenta. **ČTK**

INZERCE

# Připravte se na zdravý pohyb

**Vysedávání u televize a počítače nebo listování v mobilu nám příliš fyzické kondice nepřinese a tak blížící se léto láká do přírody, k seznamování a různým kolektivním hrám.**

Najednou však zjistíme, že jsme v zimě zanedbali starost o nohy, které mají podat výkon. Při větrání sice již tolik nezapáchají, ale při zátěži ztvrdlá kůže na patách praská až do krve, meziprstí se drolí jako sýr, zahnědlé nehty na palcích zesilují a od lůžka je nadzvedává pěnovitá hmota tak, že při běhu mačkají na botu a bolí.

Připravte své nohy již nyní. Použijte chytrou houbu a zbavte se plísní. Mikroorganismus Pythium oligandrum obsažený v přípravcích vysává plísně, kvasinky a potlačuje růst bakterií. Neprodukuje antibiotika a živý se pouze plísněmi. Proto je nazýván „Chytrá houba“ a v současnosti je považován za nejbezpečnější řešení pro odstraňování plísní.

Dnes jsou v lékárnách k dispozici přípravky pro péči o nohy - **BIODEUR 3x1g**, **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR NAIL**, **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT** a **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT FOOT POWDER**. V BIOkvalitě pak je v nabídce lékáren **BIO BIODEUR FOOT OIL**, **BIO BIODEUR NAIL OIL** a **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIO BIODEUR** což jsou certifikované bioprodukty. **Chytrou houbu** používáme na místa, kde nás trápí

plísně nebo kvasinky. Můžeme s ní odstranit i zkažený dech ústní vodou **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIO PLUS**, případně si můžete v lékárnách koupit certifikovaný koncentrát ústní vody **BIO PLUS FORTE**.

Kvasinky se množí ve vlhku a teple, což může být i riziko při koupání, kdy zůstáváme v mokrych plavkách. Ale i tady je možné použít pro intimní hygienu a místa náchylná k výskytu kvasinek Chytrou houbu v přípravku **FEEL FRESH** nebo čistě biologický přípravek **BIO FEEL FRESH OIL**.

Pythium oligandrum ke svému hodování na plísních produkuje enzymy, které rozkládají buněčné stěny plísní. Zároveň výzkum potvrdil, že blahodárně působí na pokožku, která je náchylná k lupénce nebo atopickému ekzému. Enzymy zklidňují pokožku i na místech, kde se vyskytují opruzeniny a to nejen u dětí. Chytrou houbu oceňují i diabetici, zvláště při suché kůži, která má větší sklony k výskytu plísní. Pro suchou pokožku se sklonem k lupénce a atopickému ekzému doporučujeme přípravky **BIODELTA**,

**BIOGAMA a PYTHIE BIOGAMA JEMNÁ MAST.**

**Přípravky s Chytrou houbou dostanete ve své lékárně.** Vaše otázky, rádi zodpovíme na telefonu: 728814202 akutní dotazy na infolince: 773 773 970, e-mail: pythium@pythium.cz, informace na: www.chytrahouba.cz  
Výrobce: Bio Agens Research and Development – BARD, s.r.o.



# Všichni na Sněžku! Nazí!

„Pomáhám lidem žít kvalitnější život,“ říká Libor Mattuš, biohacker tělem i duší. Certifikovaný neurojazykový kouč, instruktor chladvé terapie, dechových cvičení a asijských bojových sportů, kterého můžete potkat nahého do půl těla, jak si vykračuje na Sněžku.

## Jaká je vaše životní mise?

Moje mise je ukazovat lidem i firmám, jak snadné je pečovat o svoje zdraví i rozumný výkon. Nacházet cesty, jak pro sebe prakticky a v průběhu dne můžeme něco pozitivního udělat, aniž by to vyžadovalo jakoukoli speciální organizaci nebo čas, kterého má většina z nás nedostatek.

## Kdy se vašem životě objevil ten zlom, kdy jste si řekli, že půjdete tímto směrem?

Když mi bylo osm, trpěl jsem alergiemi, astmatem a spoustou dalších problémů s tělem a psychikou. Regulace mého stavu byla základem toho, abych v životě vůbec mohl nějak fungovat a taky si ho užít. Později jsem se dostal k tomu, že se to stalo mou hlavní životní náplní.

## Jste tedy biohacker?

Biohacker je za mě vlastně každý. Biohacking je o tom, jak dokážeme podpořit stav těla a myšlení skrze životní styl. Za mě je biohacking například to, když si dáte kafe, kus kvalitní hořké čokolády, jdete běhat nebo máte uklidňující předspankové rituály.

## Otužování zažívá docela boom, jak ho dělat jinak, aby to bylo originálnější?

Za mě nejde o to, být originální, ale dělat to správně. Mno-



Méně stresu a lépe fungující mozek? Libor Mattuš má recept. LM

ho rad, se kterými se setkáváme na sociálních sítích, od kamarádů nebo často od některých instruktorů a trenérů, nebývají úplně prospěšné. Ono to totiž není o tom se do otužování nutit. Chlad by vám měl být většinu času příjemný. Přemáhání je hlavně ze začátku chladvého tréninku o tom, že si dovolíte dělat méně, než byste skutečně mohli. Začněte studenou sprchou, jenom omýváním končetin nebo celotělovým ponorem či pouze tím, že ve vodě stojíte po stehna a ponoříte si do ní ruce. Dejte si načas. Není kam spěchat. Proč někdo říká, že otužování není pro něj nebo pro ni, je nejčastěji tím, že nevolili individuálně vhodnou variantu, jak se chladu vystavit, a snažili se začínat příliš rychle a intenzivně. Pokud se nepřipravujete na službu ve speciálních jednotkách nebo nejste výkonnostní atlet, není v chladu potřeba se extrémně překonávat.

## Co se při tom děje v těle?

Tělo se připravuje na krizovou situaci. Učí se, jak fungovat výrazně efektivněji na psychologické i fyziologické

rovně. Zlepšuje se proudění krve i lymfy, která souvisí s funkcemi imunity, a vylučují se látky, jako jsou endorfiny nebo noradrenalin, které nám pomáhají méně vnímat bolest a mít více energie. Působením chladu dochází ke zvětšování mitochondriální hmoty, která energii v našem těle tvoří – jedna jsou energie ATP, adenosintrifosfát, který je elektřinou nebo jakýmsi plátdlem, chcete-li, v našem těle.

## Léčí to nejen tělo, ale i hlavu – může pomáhat třeba zvládat depresi?

Měli bychom být opatrní na slovo léčí. Nicméně působení různých forem chladu nejenom na tělo, ale i na psychiku je vědou aktivně zkoumáno s velmi slibnými výsledky. Například lidé, kteří se ponořili do vody o 4,4 °C na dvacet sekund, vyloučili dvoj až trojnásobnou míru hladiny neuromodulátoru noradrenalinu – který má antidepresivní účinky.

## Všechno souvisí i se správným dýcháním, jak to cvičit?

Dýchání je nejspolehlivější možnost autoregulace – ať už se chcete uklidit ve vypja-

té situaci, nebo třeba aktivovat, když jste unaveni nebo apatičtí. Dýchání je součástí mého krátkého ranního aktivizačního i večerního uklidňujícího rituálu, který určitě doporučuji každému. Dokonce řízená zádrž dechu v nádechu vás sama o sobě umí zahřát i u vstupu do studené vody. Když se mi povedlo životním stylem se zbavit alergií a astmatu a většiny dalších problémů, vnímal jsem, že mám vnitřní potřebu se o možnosti, které nám vlastní životní styl nabízí, podělit. Na základě žité praxe, bez předsudků a dogmat.

## K vašim aktivitám patří i zimní túry do půli těla. Kde vás můžeme potkat?

V tomto oblečení na mě hlavní výstupové hoře Sněžce. Ono vystoupat na Sněžku v zimě v kraťasech zní jako nadlidský výkon, ve skutečnosti i ženy absolventky, do kterých byste to od pohledu nikdy neřekli, po výstupu sdílí, že to bylo celé vlastně úplně v klidu – že se jakýmkoli způsobem nemusely přemáhat. Zimu na chladném vzduchu sice cítíte, ale dokážete s ní fungovat a opravdu si ji užít. Se Sněžkou, kam vodím zimní výpravy v kraťasech devátým rokem, máme na další zimy jeden záměr – chceme s kamarádem ustanovit národní rekord v počtu otužičů, kteří se v tomto stylu na Sněžku vydají. Řídím se heslem, že limity jsou jenom tam, kde si je sami nastavíme. A když se lidé diví, že na Sněžce v kraťasech v zimě musí být přece strašná zima, tak vždycky říkám: A jak to můžete vědět, když jste tam nebyli? **PETR HOLEČEK**

INZERCE

Život umí někdy připravit hodně studenou sprchu. My vám pomůžeme dostat se zpět na výsluní.



Životní pojištění • Penze • Finanční poradenství

Na vás záleží

# AI MŮŽE BÝT NAVRŽENA TAK, AB



Podle Davida Strejce bude schopnost spolupracovat s AGI systémy klíčová pro úspěch.

AUTOERP

## ROZHODOVAT O SPERMIIÍCH?

Umělá inteligence vstoupila do celé řady odvětví, bylo tedy jen otázkou času, kdy se začne uplatňovat také v oblasti reprodukční medicíny.

- „V budoucnu bude pravděpodobně možné, aby proces výběru spermií, injekce spermií do vajíčka a kultivace embryí probíhaly jako auto-

matizovaný a uzavřený proces, do něhož lidská ruka nebude příliš zasahovat,“ říká ředitelka reprodukční kliniky Repromedia Kateřina Veselá.

- Ta už nástroje umělé inteligence, které odborníkům pomáhají s výběrem nejvhodnějšího embrya, do praxe zavedla. **MET**

INZERCE

## JARNÍ AKCE S **VARI**<sup>®</sup> CZ

SEKAČKY / MULČOVAČE / MALOTRAKTORY / KARTÁČE / ŠTÍPAČE / A DALŠÍ

TRAVNÍ SEKAČKY  
OD  
**9 990 Kč**



TRAVNÍ TRAKTORY  
OD  
**63 990 Kč**  
+  
**DÁREK**  
v hodnotě  
3 480 Kč



MALOTRAKTOR VARI IV GLOBAL  
+ PŘÍVĚS ANV-380  
**75 740 Kč**  
**55 000 Kč**



ŠTÍPAČKY  
OD  
**8 690 Kč**



Kompletní nabídku strojů najdete na [www.vari.cz](http://www.vari.cz).   

\* Ilustrační foto

### ZNAČKOVÍ PRODEJCI:

/ Olomouc, AGROCENTRUM DFG, Týnecká 826/55, T 585 154 632 / Ostrava, BG TECHNIK cs, a.s., Místecká-Rudná, T 596 781 718 / Přerov, KONVIČKA, Malá Dlážka 14, T 731 900 330 / Přerov-Lověšice, DANIŠ DAVAZTECHNIK, Hulínská 265, T 581 210 115 / Třinec, TURPIL.CZ, Oldřichovice 164, T 737 363 306 / Uherský Brod, TECHNIKA PETR TROJAN, Vlčnovská 758, T 602 601 316

## AI MATUROVALA

Dějepis na výbornou, čeština chvalitebně a fyzika na výbornou, celkově s vyznamenáním. Tak v pátek skončil experiment na gymnáziu v Příboře na Novojičínsku, kde se místo běžného studenta „postavila“ před maturitní komisí umělá inteligence.

- I přes povedený finální výsledek si organizátoři předem nebyli jisti, jak zkušební nakonec dopadne.
- „Je to trochu bláznivý nápad, který se zrodil asi před měsícem a půl, a mně se líbil. Jsem zastáncem myšlenky, že AI má ve výuce své místo, že před její existencí nemůžeme zavírat oči,“ uvedl ředitel Masarykova gymnázia Příbor Pavel Kerekeš a dodal, že jsou pravděpodobně první školou v Česku, která se k tomuto experimentu odhodlala.
- S myšlenkou přišel absolvent školy, nyní odborník na umělou inteligenci Denis Valášek. „Měli jsme tady pro učitele několik přednášek na téma AI a mne napadlo, že bychom vyzkoušeli, jak si při své současné úrovni poradí umělá inteligence s maturitní zkouškou,“ objasnil Valášek.

- Umělou inteligenci čekaly stejné podmínky jako běžní studenti, kterým na škole maturity skončily o den dříve. „Tedy klasická komise, dva zkoušející, zadání, pracovní list, tedy všechno standardně. Jedná se o ústní zkoušku, takže tážající se ptají a umělá inteligence jim odpovídá hlasem,“ popsal před experimentem podmínky učitel Petr Caloň. **IDNES.cz**

# Y PROSPÍVALA

## Umělá inteligence může mít i hodnoty a znát etické principy.

Díky vzestupu umělé inteligence (AI) se trh zaplavil různými nástroji, které slibují revoluci. Mezi ně patří i populární ChatGPT od společnosti OpenAI či Claude AI od společnosti Anthropic.

Vstupujeme do éry, kdy se umělá inteligence stává nedílnou součástí našich životů a celkově celé společnosti. Tento rychlý pokrok přináší možnosti, ale zároveň vyžaduje i zodpovědný přístup k řešení nejrůznějších potenciálních rizik a etických dilemat spojených s používáním umělé inteligence.

Přestože je to obrovská výzva, experti věří, že s etickými a zodpovědným přístupem můžeme tuto výzvu zvládnout.

Podle Davida Strejce, odborníka v oblasti umělé inteligence z AutoERP, bude do budoucna čím dál důležitější spolupráce mezi vládami, akademiky a technologickými společnostmi na vytvoření robustního regulačního rámce pro vývoj a nasazení AI. „Musíme zajistit, aby přínosy AI byly dostupné pro všechny, ale zároveň minimalizovat rizika a negativní dopady,“ říká Strejce.

### OpenAI, či Claude AI?

Jak už víme, AI není jen jedna, existují další systémy. Jaký je vlastně rozdíl mezi známou firmou OpenAI, která se pyšní svým Chat GPT, a společností Anthropic, která představila Claude AI?

Anthropic je technologický startup založený bývalými zaměstnanci OpenAI. Dario Amodei, Chris Olah a Shane Legg byli původně klíčovými členy týmu OpenAI, kteří se pravděpodobně kvůli obavám ohledně etického vývoje AI rozhodli jít vlastní cestou.

„Stvořili tak Claude AI, který byl vyvíjen a trénován s maximálním důrazem na bezpečnost. Využívá pokročilé metody jako constitutional AI, což znamená, že má hluboce zakořeněné etické principy a hodnoty, které jsou nedílnou součástí jeho fungování. To je zásadní rozdíl oproti například OpenAI a dalším systémům, které často prioritizují výkon a efektivitu na úkor etiky a bezpečnosti,“ vysvětluje Strejce.

### Bezpečná, etická a užitečná

Nejde jen o umělou inteligenci, která bude schopna plnit úkoly, ale také o to, aby tato technologie přinášela skutečné přínosy a pozitivní změny do životů lidí. Jedním z pozitivních příkladů je právě Claude AI. Tento nástroj představuje inspirativní příklad toho, jak může být umělá inteligence navržena s ohledem na potřeby a prospěch lidí, přičemž zachovává důležité principy kyberbezpečnosti.

„Podle mých současných zkušeností se Claude jeví jako mnohem inteligentnější a schopnější než ChatGPT od OpenAI. Komunikace s Claudem

je zábavnější, jeho odpovědi jsou trefnější a celkově působí lidštějším dojmem. A pokud jde o generování kódu, Claude je skutečným mistrem svého oboru. Dokáže psát komplexní a efektivní kód v různých programovacích jazycích, často lépe než mnozí zkušenější programátoři,“ sdílí Strejce.

### AI a kyberbezpečnost

Bezpečnost umělé inteligence je nezpochybnitelně klíčovým tématem, a přesto si mnoho lidí možná neuvědomuje celkové dopady.

Pokročilá umělá inteligence by mohla být zneužita k manipulaci veřejného mínění, šíření dezinformací, ovlivňování voleb, nebo dokonce k vytváření autonomních zbraní. Tyto technologie by mohly dále prohloubit sociální nerovnosti, pokud by byly dostupné pouze pro bohaté a mocné. Bez řádných opatření by AI mohla představovat existenční riziko pro celé lidstvo.

### Existuje ještě chytřejší inteligence

Kromě výše zmíněných systémů AI se také poměrně nově hovoří o takzvané obecné umělé inteligenci (AGI). Ta se snaží replikovat kognitivní schopnosti člověka. Na rozdíl od úzce zaměřené AI, jež je zmiňována v článku výše a navržena pro konkrétní úkoly, má obecná AI schopnost chápat, učit se a aplikovat znalosti v širokém spektru úkolů na úrovni srovnatelné s lidskou inteligencí. Dokáže se přizpůsobit novým situacím, řešit neznámé problémy a vykonávat nejrůznější intelektuální úkoly.

Její očekávaný nástup se datuje k roku 2027 a tím se podle expertů otevírá také nová éra mimo jiné v oblasti vzdělávání. „Transformace vzdělávacího systému se stane klíčovou pro přípravu studentů na novou realitu pracovního trhu a společnosti. Jaké směry by měl vzdělávací systém zvážit,“ popisuje Strejce.

Podle jeho prognózy by mohl být kladen velký důraz na kreativitu a inovace. „Jelikož rutinní úkoly budou automatizovány, vzdělávání se zaměří na rozvoj kreativity, kritického myšlení a schopnosti řešit komplexní problémy. Studenti budou vedeni k tomu, aby přicházeli s originálními nápady a inovativními řešeními,“ dodává Strejce. S tím, jak podle některých budou stroje přebírat stále více kognitivních úkolů, bude růst význam emoční inteligence a schopnosti efektivně komunikovat a spolupracovat s ostatními lidmi i s AGI.

„Hranice mezi jednotlivými obory budou stále více splyvat. Vzdělávání bude klást důraz na mezioborové znalosti a schopnost propojovat poznatky z různých oblastí. Studenti budou vedeni k systémovému myšlení a chápání komplexních souvislostí,“ konstatuje Strejce a dodává, že v rychle se měnícím světě nebude možné vystačit se znalostmi získanými během formálního vzdělávání. Vzdělávací systém bude muset připravit studenty na nutnost neustálého sebezvzdělávání a poskytovat jim k tomu potřebné nástroje a motivaci. **TES**

# PENNY.

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

# 5:0% sleva

Někdo hraje slovní fotbal, my dáváme slevové góly



95% masa



PRAŽSKÁ ŠUNKA REZNÍKŮV TALÍŘ nejvyšší jakosti 100 g

21,45  
42,90

50%



SLUNEČNICOVÝ OLEJ PENNY 1 l

24,90 Kč

23,90  
47,90

50%



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

12,90 Kč

11,45  
22,90

50%



RAJČATA CHERRY balená 250 g 100 g 5,96 Kč

14,90  
29,90

50%

ilustrační foto



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

Odběr zboží z letáku je možný jen v obvyklém množství, maximálně 2 kartony na osobu na den, není-li uvedeno jinak. Fotografie mohou být ilustrační. Vyhrazujeme si právo změnit. Další podmínky nabídky na [www.penny.cz](http://www.penny.cz). \*Taktó označené produkty nenáležejí do stálého sortimentu, mohou být tedy dodány na příslušné prodejny v menším množství, a z toho důvodu jedinečná nabídka na toto zboží platí pouze první den uvedeného období akce. \*\*Doporučená prodejní cena výrobce.



99Nechám se  
políbit sluncem66

Zažij sílu inspirace.

 Moje dm-app  
 dm.cz



# “Miluji slunce, chráním svou pokožku”



VEGAN

Značka

**SUNDANCE**  
Sensitiv  
dětský sprej  
na opalování OF 50  
200 ml

**199 Kč**  
99,50 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA  
od 07.03.2024 199 Kč



VEGAN

Značka

**SUNDANCE**  
matující fluid  
na opalování OF 30  
50 ml

**104 Kč**  
20,80 Kč za 10 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA  
od 07.03.2024 104 Kč

Značka

**SUNDANCE**  
Sensitiv  
opalovací krém  
a balzám  
na rty OF 50+  
1 ks

**109 Kč**

▼ DLOUHODOBÁ CENA  
od 14.02.2024 109 Kč



VEGAN



Značka

**SUNDANCE**  
balzám  
na rty OF 30  
4,8 g

**44<sup>90</sup> Kč**  
46,77 Kč za 5 g

▼ DLOUHODOBÁ CENA  
od 07.03.2024 44,90 Kč



**NIVEA SUN**  
hydratační sprej  
po opalování  
200 ml

**249 Kč**  
124,50 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA  
od 29.05.2024 249 Kč



ZDE JSEM ČLOVĚKEM  
ZDE NAKUPUJI

# FRAJER

## PŘIJĎTE, NEŽ SE PŘESTĚH

**Studenti UMPRUM se opět chlubí veřejností svými semestrálními pracemi.**

Pokud studujete například na skladníka ve šroubárně či účetnictví, je jen málo pravděpodobné, že si vaši závěrečnou práci bude chtít prohlédnout někdo jiný než pedagog. Naopak tomu bývá u studentů umění. Ti z Vysoké školy uměleckoprůmyslové v Praze (UMPRUM) ze svých prací dali dohromady výstavu. Je možné ji navštívit doslova na místě činu, ve školních prostorech na náměstí Jana Palacha, a to od 6. do 11. června.

„Artsemestr je celoškolní výstava projektů letního semestru UMPRUM. V podobě, jak ji známe, se koná od roku 2004. Historická budova Vysoké školy uměleckoprůmyslové na náměstí Jana Palacha se opět promění v jednu velkou galerii, a to doslova od sklepa až po podkrovní,“ říká pro deník Metro mluvčí školy Kami-



Zahájení výstavy se koná ve středu 5. června od devatenácti hodin v hlavní budově UMPRUM na náměstí Jana Palacha 80 v Praze 1.

la Stehlíková a doplňuje, že letošní ročník je v minimálně jednom ohledu speciální.

„UMPRUM čeká plánovaná rekonstrukce a řada ateliérů se v příštím semestru přesouvá. Studující svými projekty reagují na dění kolem sebe, pokládají si společenské otázky, formulují a zhmotňují vize do konkrétní podoby. Na opuštění svého domácího prostoru reaguje Ateliér ani-

mace a filmu, který se po více než sedmdesáti letech přestěhuje do nových moderních prostor v technologickém centru Mikulandská,“ dodává Stehlíková a upozorňuje, že právě rozloučení se stalo hlavním tématem klauzurních studentských prací.

Veřejnosti se díky tomu otevrou i obvykle nepřístupná místa. V letošním semestru se Ateliér grafického desig-

nu a nových médií zaměřil na dialog o podobě grafického vizuálu výrobce 3D tiskáren. Ateliér designu nábytku a interiéru hledal využití pro odpadní materiál nábytkářské firmy, Ateliér skla zase finalizoval spolupráci s komerční sklárnou.

„UMPRUM je pro své studující především průvodcem a vedle samotné ateliérové výuky na pěti katedrách, získávání praxe s terciální sférou škola klade důraz na mezioborovou spolupráci. Svoje síly a know-how spojil Ateliér K.O.V. s Ateliérem textilu, aby společně našly uplatnění pro českou střížní vlnu, která hledá své současné místo v textilním průmyslu,“ doplňuje pro Metro Stehlíková.

Atmosféra letošního Artsemestru včetně vernisáže se ponese v duchu „Keep it Cool“ s nadhledem, humorem a environmentálním podtextem. Grafika i doprovodný program jsou inspirované letní atmosférou, teploty rostou a začíná připalovat. „Ve žhavém vizuálu najdete otisk studujících, pedagogů

INZERCE

Korunka

# 50 MEGA

## A hned!

Los s **NEJVYŠŠÍ** hlavní výhrou v historii.

Jen u Korunky.



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

# UJÍ. „ZAČÍNÁ PŘIPALOVAT“

i zaměstnanců školy. Artse-mestr léto opět přinese nepřeborné množství prací z oborů designu, grafiky, architektury, užitého a volného umění,“ míní Stehlíková.

Pokud platí tvrzení, že nejzajímavější umění je to, které vyvolá množství otázek, pak bývá výstava UMPRUM unikátní i při pohledu na konkrétní díla studentů. Více o vystavených projektech si můžete přečíst na webových stránkách umprium.cz. **JAR**



Konec akademického roku UMPRUM obvykle nerozlučně uzavírají dvě stěžejní výstavy Artse-mestr a Diplomky a bakalářky. 3x UMPRUM



Heslem Keep it cool se řídí i modelové na plakátech k výstavě. Chladí se na nich nanuky, zmrzlinou, v moři či studenou limonádou.

INZERCE

## Rostoucí podpora pro stranu PRO: Co ji činí tak zajímavou?



JUDr. Jindřich Rajchl

Popularita strany PRO se neustále zvyšuje a proč? Jejich jasný a srozumitelný program, který je zaměřen na reálné potřeby občanů – prosperitu, bezpečnost a suverenitu, získává této straně sympatie stále většího počtu voličů v naší zemi. Jednoduše řečeno, tahle strana dává jasně najevo, že je tu pro lidi a ne pro sebe. Nadto je vedena silným lídrem Jindřichem Rajchlem, jenž je vnímán jako nejtvrdší a neschopnější kritik vlády Petra Fialy a nebojí se opřít ani do bruselských papalášů.

Strana PRO se odlišuje od ostatních politických stran tím, že nabízí **konkrétní řešení a nejen prázdné sliby**. Jejich odvaha pojmenovat problémy a navrhnout expertní řešení získává u občanů velmi rychle rostoucí popularitu. I když je někdy označována za „protisystémovou“, odborníci tvrdí, že její program je naopak velmi konkrétní a pozitivní, přičemž je zaměřen na prosazování tradičních hodnot (rodina, manželství, křesťanské tradice) a národohospodářských zájmů (snížení ceny energií, zamezení migraci a Green Dealu).

Strana PRO není jen další politickou stranou, ale může být klíčem ke skutečné změně. S rostoucí poptávkou veřejnosti po jistotách, se může PRO – Jindřicha Rajchla stát **největším překvapením letošních voleb**. Pokud tedy hledáte změnu, **PRO – Jindřicha Rajchla** by mohla být tou správnou volbou.

Zadavatel a zpracovatel PRO – Jindřicha Rajchla

## Elektrické vozíky a skútry

SCHVÁLENO MINISTERSTVEM DOPRAVY. NEPOTŘEBUJE ŘIDIČÁK ANI SPZ.



Pohyb v každém věku

Doporučuje  
Jirka Krampol





SELVO 31000

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

62 480 Kč 43 990 Kč

vč. DPH

SLEVA 30 %

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

**Olomouc - Bukovany**  
SITTA K+M s.r.o., Bukovany 98,  
tel.: 585 351 730

**Olomouc - Holice (Husqvarna)**  
Agrocentrum DFG s.r.o.,  
Týnecká 826/55,  
tel.: 585 154 632, 608 714 245

**Konice**  
Zahradní technika M. Dlouhý,  
Smetanova 53, tel.: 722 744 267

**Kláštorec nad Orlicí**  
ŽIVA z.o., a.s.,  
Kláštorec n. Orl. 120,  
tel.: 723 533 780,  
465 637 381

**Šumperk**  
Zahradní technika Gronych,  
Zábřežská 66,  
tel.: 583 224 823



Seznam všech prodejců a další produkty najdete na

www.selvo.cz

# „Boty? Ty máme v krvi“

Na zítřek prvního června ne-připadá pouze Mezinárodní den dětí, ale také Mezinárodní den bosé chůze. Toto hnutí zažívá nejen ve světě, ale i v Česku velký boom. Jak jinak tento svátek oslavit než zahodit boty a projít se naboso? Zkusit si obout takové boty, ve kterých se budete cítit bosí? Zajděte zítra před prodejnu Naboso v pražské Poděbradské ulici, kde se bosým nohám budou věnovat odborníci, velký program se chystá také pro děti. Bude tam i vášnivá běžkyně Andrea Součková, která je zakladatelkou této největší české firmy s barefootovou obuví s pobočkami v Praze, Zlíně a Berouně.

## Vystudovala jste mikrobiologii na VŠCHT, ale nyní patříte mezi lídry v propagování takzvané bosé chůze – jak se to seběhlo?

Seběhlo se to na stáži v Kanadě, kde jsem pracovala v laboratoři a začala tam běhat. Bylo mi 27 let a hodně mě bolela kolena. Po návratu jsem začala hledat příčinu bolesti a našla ji v tlumených úzkých teniskách s velkým dropem. Můžu směle říct, že po nuzání barefoot bot a díky tomu i úpravě techniky běhu bolesti přestaly. Změnil se mi život, začal být pohodlný a lehký. A tak jsem se z laboratoře dostala k prvnímu obchodu v Dejvicích, který jsme otevřeli 5. května 2015.

## Kdy se tedy zrodila myšlenka podnikat s barefooty?

Zase se k tomu váže historika s cestováním, které miluji. Výstižné je heslo Cestování je jediná věc, kterou si koupíš a učiníš tě bohatším. Byli jsme v Kambodži a běhali v barefootech kolem chrámu Angkor Wat. Krásnou přírodou, v blízkosti starých chrámů a mě tehdy napadlo, že tohle pohodlí by měl zažít každý. Už ten den večer jsem seděla u počítače a poptávala značky z celého světa. V Praze byla pouze jedna značka, jeden obchod. My jsme jich chtěli přivést více, aby si každý mohl vybrat to, co sedí jeho noze.

## Jak vzpomínáte na začátky podnikání v Praze? Nyní máte v Praze několik obchodů – vypadá to, že si Češi bosonohé boty oblíbili...

Na začátku to byl velký freestyle. Pracovala jsem ještě na univerzitě, odpoledne hned do obchodu, kde jsem přeskakovala mezi prodáváním, objednávkami, účetnic-

tvím, úklidem. Často jsem skončila v ranních hodinách. V prostoru v Praze 6 jsme dokonce tři měsíce bydleli. Prodali jsme skoro vše včetně kola, abychom mohli nakoupit zboží. Chtěli jsme eliminovat veškeré náklady například na nájem. Měli jsme vypočítané, že pokud prodáme jeden pár denně, jsme s náklady na nule. První den jsme prodali rovnou patnáct párů a ano, Česká republika je lídr v počtu prodaných kusů barefoot bot v přepočtu na obyvatel.

## Kdybyste měla tyto boty popsat někomu, kdo se s nimi ještě nesetkal...

Barefootová nebo také bosá obuv má čtyři základní charakteristiky. Prostor pro chodidlo a prsty. Prsty musí mít v botě dostatek místa, aby se mohly volně pohybovat. To pomáhá udržovat stabilní rovnováhu a zlepšuje pohodlí při chůzi. Barefoot obuv respektuje tvar chodidla. Pak flexibilní ohebná podrážka. Je velmi tenká, pružná a dokáže se přizpůsobit pohybu nositele. Chodidlo se může přirozeně hýbat a pracovat, což vede k posílení nožní klenby a pozitivně ovlivňuje celý pohybový aparát. Barefoot bota zprostředkovává blízký kontakt s terémem a umožňuje tak reagovat na nerovnosti. Nulový podpatek. Bota má nulový rozdíl výšky mezi patou a špičkou, tedy nulový drop. Taková bota nemění těžiště pohybového aparátu a následně držením celého těla. Stejně tak barefoot boty nemají jiné podpůrné prvky, které by měly vliv na přirozené fungování chodidla. No a nakonec lehkost. Barefoot obuv je velmi lehká, což se samozřejmě také pozitivně odráží v komfortu chůze a nošení.

## Před několika lety jste založila vlastní značku barefootů, čím jsou jiné?

Ano, už v roce 2016 jsme na Colours of Ostrava měřili nohy tisícovce návštěvníků, abychom zjistili, jak vypadá typická česká noha. Následně jsme ve Zlíně vytvořili kopyto, podle kterého vznikla elegantní kožená barefoot obuv klasických stříhů pod značkou Angles Fashion. Tehdy bylo jen pár značek, které by si mohla vzít například právnička do kanceláře. Druhým rokem máme ještě značku Crave, která je taková street cool pro mladší ročníky, a od loňského roku i dětskou kolekci, kterou jsme vyvinuli ve spolupráci s fyzioterapeuty.



Vystudovala mikrobiologii, ale bolela ji kolena. Založila proto byznys se „zdravými“ botami, který má nyní milionové obraty. ARCHIV FIRMY

## Od začátku podnikání spolupracujete se silnými značkami – nechtěla byste tedy do budoucna dělat jen vlastní boty?

Ráda diverzifikuji riziko. Jsem pyšná na to, že můžeme prodávat větší značky jako Merrell, Xero shoes nebo Leguano a zároveň v menších kolekcích vyrábět to, co mi u nich chybí.

## Pocházíte od Zlína, je možné, že ve vaší krvi je trochu toho obuvnictví?

Určitě. Moje babička pracovala v mrakodrapu u Batů. Byla konstruktérka. Vytvořila formy na výrobu gumáků a byla na to velmi pyšná. Řekla bych, že všichni Zlíňáci jsou. Můj pradědeček dělal v novinách u Bati a moje maminka nastoupila do prvního zalekání, kterou jsme vyvinuli ve spolupráci s fyzioterapeuty.

„Moje babička pracovala v mrakodrapu u Batů. Byla konstruktérka. Vytvořila formy na výrobu gumáků a byla na to velmi pyšná. Řekla bych, že všichni Zlíňáci jsou na boty pyšní.“

ANDREA SOUČKOVÁ,  
ZAKLADATELKA NABOSO

době možnosti vyšetření na podoskopu, plantografu, vyšetření funkce břišní stěny a diastázy mobilní sonografií, vyšetření funkce pánevního dna a vyšetření jizvy po císařském řezu. Stejně jako loni nechybí konzultace psychomotorického vývoje.

## A pro ty děti?

Nemůžeme chybět program pro děti od dětského koutku s babyknihy.cz přes rozhoupané hračky Utukutu, smyslové hrani sensory play až po povídání s Kostíkem o pohybovém aparátu v rámci programu FySport. Bez skákacího hradu, malování na oblčej a bublinkové dílny by to nebyl Den dětí. Prostor mají i naši dodavatelé. Barefoot Fest spolupřidáme se značkou Leguano, několika odborníky včetně fyzioterapie Kínisi. Všem děkuji, že v tom šlapou s námi. Vstup je zdarma.

## Jaké plány máte s firmou do budoucna?

Určitě chceme otevřít další kamenné obchody, aby si lidé mohli vyzkoušet barefoot boty a zažít si pocit pohodlnosti a lehkosti. Ve všem se snažíme zdokonalovat a zefektivňovat procesy. Mít co nejlépe zaškolené asistenty prodeje, aby dokázali poradit nejen s prvními botičkami. Tento rok je konečně zlomový v tom, že máme přichystanou vlastní nadaci, kde budeme pomáhat lidem s pohybovým problémem či maminkám samoživitelkám nebo se vzděláváním dětí. S rodinami chceme pracovat velmi úzce na osobní úrovni.

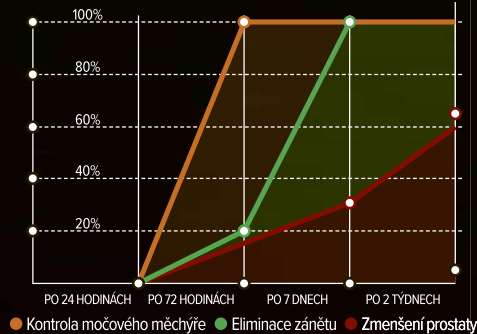


PETR HOLEČEK  
petr.holecek@metro.cz

POSELSTVÍ - ZDRAVÁ PROSTATA V KAŽDÉM VĚKU

# MUŽI, TOHLE UKONČÍ VAŠE NEUSTÁLÉ NÁVŠTĚVY TOALETY!

## METODA PROFESORA HECZKA



## VÝZKUMNÍ PRACOVNÍCI UVÁDĚJÍ:

Muži, kteří se potýkají s: hypertrofií prostaty, stresovou a přepadovou inkontinencí, nočním únikem moči a častým močením. Nyní si můžete vyzvednout neúčinnější těsnění močového měchýře **ABSOLUTNĚ ZDARMA** a již po 3 dnech klidně spát bez přestávek na toaletu.



V rámci programu náhrad rozdáváme **100 balíčků ZDARMA** prvním 100 lidem, kteří zavolají na toto číslo!

**ZAVOLEJTE NYNÍ A ZÍSKEJTE REVOLUČNÍ BLOKÁTOR ÚNIKŮ ZA 0 Kč!**

**576 779 193**

Díky tomuto přípravku nepotřebujete chirurgický zákrok, abyste se zbavili nepříjemného problému úniku moči, pomalého mikčního proudu, pocitu neúplného vyprázdnění močového měchýře a sexuální dysfunkce. **Už se nemusíte stydět**; tyto stavy postihují miliony mužů na celém světě. A co je nejdůležitější, nyní se můžete zbavit nepříjemných pocitů v oblasti močového měchýře, neustálé potřeby močit, inkontinence během spánku, úniku moči při kašli a kýčání za pouhých 7 dní. **Zapojte se do programu úhrady ještě dnes a získáte zdarma balení revoluční zátky proti úniku moči, která vás během 2 týdnů zbaví těchto nepříjemných potíží a potlačí hypertrofii prostaty.**

Prof. Pavel Heczko,  
specialista v oboru urologie

## „Jedině tak se vám podaří zastavit 100% únik moči po sedmi dnech.“

Farmaceutická lobby přístup k tomuto prostředku účinně blokuje, protože se obává ztráty zisku z hygienických vložek a plen, které používají miliony lidí postižených problémem s močením. Proto specialistu napadlo vytvořit jedinečný program pro muže, pro které je tento přípravek jedinou šancí, jak ukončit návštěvy toalety během 72 hodin. Metoda profesora Heczka již zachránila od trapasu téměř 120 000 mužů a toto číslo každý měsíc roste. **Nyní se do programu můžete zcela zdarma zapojit i vy!**

## Jak můžete omezit hypertrofii prostaty za 2 týdny?

Toto expresní těsnění močového měchýře komplexně působí na potlačení hypertrofie prostaty, posílení svalů pánevního dna, obnovení 100% kontroly nad močovým měchýřem a odstranění „slabého proudu“ a pomalého močení.

## „Je to neúčinnější metoda boje proti močové inkontinenci u mužů - a první, která je určena pouze jim!“



Albert Král,  
odborník na urologii

Specialista urologie  
objasňuje jako můžete  
ublažit čekat 98% upalnih  
stanja mjehura u 7 dana:

Celostní působení této metody zaručuje její úspěch při zastavení úniku moči a zmírnění nepříjemných pocitů a bolesti močového měchýře již od 1. použití. Ve složení přípravku najdete:

► **vrbovka malokvětá** - která má protizánětlivé, antiparazitární účinky a reguluje hladinu testosteronu a potlačuje hypertrofii prostaty během 2 týdnů.

► **lykopen** - snižuje riziko vzniku rakoviny močového měchýře.

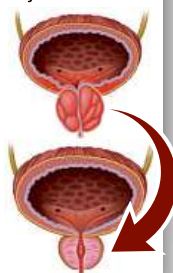
► **extrakt z dýňových semen** - odstraňuje zánět močového měchýře a zabraňuje 98 % recidiv.

► **výtažky z ženšenu** - 7x zvyšují libido a podporují dosažení a udržení erekce již od 1. užití.

► **mangan** - tento prvek příznivě působí na svaly pánevního dna, zvyšuje jejich schopnost kontrolovat proud moči a zabraňuje nekontrolovanému úniku moči.

Komplexní působení účinných látek zaručuje, že do 72 h znovu získáte 100% kontrolu nad močovým měchýřem.

**Muži, pokud se potýkáte s nepříjemným problémem močové inkontinence - nečekejte! Zapojte se do programu úhrady a získáte zpět svůj život bez studu za pouhých 7 dní!**



## Vyzkoušejte ji na 7 dní a rozlučte se s mokřými skvrnami!

V celé Evropě se programu zúčastnilo již 119 843 mužů a 100 % z nich se zbavilo náhlých návštěv toalety a nepříjemných pocitů při močení 3 dny po zahájení léčby. A co víc, rozhovory s účastníky se opakovaly 2 měsíce po skončení programu. Zde je pádný důkaz, že tento prostředek nebývale zvýšil jejich komfort.

Josef, 59 let



Den 7.

► Konečně mohu klidně spát, aniž bych musel každé dvě hodiny běhat na záchod. Pocit "nemočení" zmizel po 1. dni a už se nevrátil. Skončily také úniky moči při fyzické aktivitě a smíchu.

Po 2 měsících

► Můj život se změnil o 180 stupňů. Plenky jsem vyhodila do koše, chronická bolest močového měchýře je minulostí a trešničkou na dortu je, že mám libido jako puberťačka!

Jaroslav, 63 let



Den 7.

► Zjevení! Mám pocit, že jsem konečně získal 100% kontrolu nad močovým měchýřem. Těch 7 dní této kúry mi dalo vše, čeho se mi nedostalo návštěvami specialistů a užíváním dalších chemických tablet. Toto je neúčinnější způsob, jak skoncovat s problémy s močením.

Po 2 měsících

► Pokud už vás nebaví běhání na záchod, nepříjemný zápach, skvrny na oblečení a rozpaky - pak vězte, že tento prostředek je stoprocentní jistotou, jak skoncovat s problémy s močením a záněty močového měchýře. Stačí 7 dní a mikce se vrátí do normálu a bolesti močového měchýře zmizí - to vám potvrdí tisíce mužů, kteří stejně jako já tento program absolvovali. Pane profesore Heczko - děkuji vám z celého srdce!

Odhodte stud a užívejte si aktivní život - se 100% absencí úniku moči a plnou kontrolou močového měchýře.

**576 779 193**

Prvních 100 lidí, kteří se ozvou do 21.06.2024, obdrží od výrobce **100% NÁHRADU!**

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

Vyplňte dotazník, **ZÍSKEJTE PŘÍPRAVEK ZA 0 Kč** a zapomeňte na mokré skvrny na spodním prádle a problémy s prostatou!

VYPLŇTE DOTAZNÍK A ZAVOLEJTE 576 779 193.  
POSPĚŠTE SI, POČET BEZPLATNÝCH BALENÍ JE OMEZEN!

- ANO  NE Narodili jste se před rokem 1985?  
 ANO  NE Jste občanem České republiky?  
 ANO  NE Máte problémy s nekontrolovaným močením?  
 ANO  NE Máte podezření na hypertrofii prostaty (zbytnění prostaty)?

POKUD JSTE ALESPŇ TŘIKRÁT ODPOVĚDĚLI ANO,  
MÁTE NÁROK NA **BEZPLATNÉ OPATŘENÍ.**

Účastí v programu úhrady skončujete s naléhavými cestami na toaletu - a to vše v pohodlí vašeho domova!

# Merkur v době digitální. Jak se zachraňuje legendární hračka

Příští rok oslaví sto let. Býval označován za Lego východní Evropy. Akademik Otto Wichterle s pomocí Merkuru vyrobil své první kontaktní čočky. Přesto slavná stavebnice potřebuje silný doping rovnou do žíly. Už pátým rokem se o to snaží Richard Hrbáč, který značku koupil. Rozhovor se netýká technické stránky Merkuru, ale jeho „reinkarnace“.

## Šel byste do toho, i kdybyste za sebou neměl čtvrtstoletí úspěšného podnikání v hračkářské branži? A dostatečné finanční zázemí?

Možná bych měl větší odvalu než teď, scházely by nám ty peníze. Merkur je pro mě nejen hračka a stavebnice, ale i společenská zodpovědnost. Že v hračkách vyděláváme peníze a chceme téhle branži i něco vrátit. Firmu jsme získali před covidem, při útlumu jsme si užili, a pořád si ještě částečně užíváme, těch tmavších stránek. Doufám však, že Merkur, se kterým příští rok oslavíme 100. narozeniny, tu bude i dalších sto let.

## Co rozhodlo, že jste podepsali kupní smlouvu?

Za A možnost Merkur získat, za B, že mu dokážeme prodloužit život.

## Oživit staré dobré značky je obtížné. Botas se o to opakovaně pokouší, známé pražské obchodní domy jako Máj, Kotva či Bílá labuť tím procházejí už tři desítky let...

V Merkuru je dokonce pozůstatek atmosféry starého Rakouska-Uherska, už tehdy se ta myšlenka u jeho zakladatele pana Vancla rodila. Když jsme výrobu i obchod firmy převzali, věděli jsme, že máme zázemí šesti hračkářských značek, které jsme vymysleli, postavili a uspěli s nimi u nás i v Evropě. Teď jsme třeba začali shánět prostředky přes crowdfundingo-



Z Merkuru lze sestavit téměř všechno. Majitel značky Richard Hrbáč říká, že to chce hodně vymýšlení a trpělivosti. Možný úspěch nových modelů se ověřuje také u dětí zaměstnanců.

2x METRO

vou platformu HitHit. Chceme si tímto také ověřit, jak značka rezonuje v mladší populaci.

## Rezonuje?

Čtyřicátníci plus Merkur znají, protože si s ním ještě hráli. U 40 minus je to špatné. Děti o něm někdy slyšely, možná tuší, že je to „nějaká“ stavebnice. Co je na Merkuru zajímavé – je to hračka, která se dědila a ještě dědí. Pořád ještě žijí kroužky nadšenců, kde dospělí vedou děti a učí je se stavebnicí pracovat a tvořit. Chceme na to víc navázat, to už ale nestačí. Proto plánujeme další aktivity.

## Co spojení s elektronikou, počítači?

Existuje relativně dostupná elektronika, kterou lze do modelu zapasovat. Hardware je sice stoletý, ale to navíc je z 21. století. Studenti ČVUT se učí s pomocí stavebnice principy mechaniky. Máme

robotickou ruku z Merkuru, umí něco namalovat, přemístit. Jak říkám, složitá technologie z našich automobilů lze takto přenést do jednoduchých strojů. Tímto směrem se chceme také rozvíjet.

## Neodrazuje vedle složitosti cena?

Poměrově jsme ji dokonce zlevnili. Ano, za první republiky to byla technická novinka, něco velmi moderního, osmičková řada odpovídala měsíčnímu platu dělníka, mohli si ji dovolit ti bohatší. Po našem vstupu do firmy jsme zredukovali počet míst, kde se stavebnice vyráběla. Těch bylo pět. Což bylo logisticky i organizačně náročné a drahé. Staré stroje jsme nahradili moderními CNC. Logistika také odpovídá 21. století, už jsme přidali i nějaký marketing. Merkur je retro značka, ale nostalgie nestačí. Ale máme i pár kusů pro ty, kteří nechtějí nebo nemohou dát tisícovku za stavebnici a nemají záruku, že si ji dítě oblíbí. Ale dvě stě nebo dvě stě padesát korun na vyzkoušení obětují.

## Jako obchodníci víte, že nestačí vyrobit, důležité je prodat. Mýlím se?

Nemýlíte. V principu jsme opravdu víc obchodníci než výrobci. Nasloucháme zákazníkům, co chtějí. I proto obrátily v stavebnice rok od roku rostou.

něco vymysli, něco postav a snaž se.

## Merkur je tradiční klukovská hračka. Co holčičky?

Připravujeme domeček pro panenky, panenku asi ne. Ale už teď máme stavebnicové dinosaury a jiná zvířátka, to už je unisexové.

## Zaujalo mě, že nabízíte stavebnici dokonce i po hradech a zámcích.

Hračková sezona je strašně krátká, tak dva a půl měsíce v roce. Rozhodují Vánoce. Ale vy musete lidi živit celý rok, každého patnáctého je výplata. Návštěvní sezona je na zámcích a hradech od jara do podzimu. Podařilo se nám kastelány a majitele přesvědčit. Výhodou hraček v naší době je, že se prodávají vlastně všude. Na benzinkách, v drogeriích, v supermarketech. Tak proč ne na hradech? Reakce návštěvníků je poměrně pozitivní. Horší je sekundární efekt, kdy si z výletu přivezou stavebnici domů a dítě zjistí, že ten vrtulník nesestaví hned, ale potřebuje k tomu čas. Možná chceme, aby byl Merkur v rodině jako společenská hra. Místo dostihů nebo monopolu se sejdou rodiče i prarodiče s dětmi a montují díl A k dílu B...

## Jak si vede stavebnice Merkur v zahraničí?

Jako v bývalém východním bloku to není. Jezdíme ale po výstavách, jen letos jsme byli v Miláně, ve Varšavě nebo v Paříži a na dalších akcích. Všichni Merkur obdivovali, nejraději by modely kupovali už sestavené. Tímhle směrem opravdu jít nechceme, to bychom se pak přesunuli do suvenýrů. PAVEL HRBÁČ



K pětadvaceti původním sestávám přidali v posledních letech stejné množství novinek. Najdete mezi nimi i legendární Velorex.



Prvorepubliková klasika. Velká stavebnice stála tolik, kolik tehdy vydělával dělník za měsíc.

MAFRA

# Terapeutický chlad v masti odstraňuje bolest jakéhokoli původu během 50 vteřin

## První bylinná kryoterapie proti bolesti kloubů, svalů a páteře

Rozdáváme 100 balení **ZDARMA!**



### Doporučení Světové zdravotnické organizace WHO

Záchrana při bolestech bederní páteře, kolen nebo loketních kloubů během změn počasí. Lék proti bolesti po nehodách a poslední záchrana, abyste nemuseli na operaci. To vše říkají odborníci o této chladivé masti a ještě dodávají:

„Už **po 50 vteřinách zapomenete na bodání, praskání a pálení v těle.** Jedná se o vynikající kombinaci léčivých vlastností kryoterapie a bylin“. **Získejte přípravek na regeneraci páteře a svalů již za 0 Kč!**

### Obnovte svůj pohybový aparát zdarma

Chcete konečně chodit, ohýbat se a vstávat ze židle bez bolesti? Máte už dost stlačujících ortéz a neskladných berlí? Ztrácíte trpělivost s léky proti bolesti, které mají opožděné a navíc nežádoucí účinky? Nechcete slyšet o žádné léčbě ani injekcích?



„Chladivá mast proti bolesti **postaví na nohy každého,**“ ujišťuje profesor Adrien Moreau z francouzské Kliniky pro obnovu pohybového aparátu. „Zklidňuje podráždění a zmírňuje ztuhlost kloubů již od 1. použití. Poskytuje úlevu od bolestivých křečí a otoků. Poskytuje lokální znecitlivění během 50 vteřin, tlumí bolest a působí proti zánětu. Váš věk nehraje roli. Nezáleží ani na tom, jak dlouho vás trápí problémy s pohyblivostí. Tato mast příznivě působí na čerstvé pohmožděnině, zlomeniny a popáleniny. Stejně tak blahodárně působí na dlouhodobé poškození kloubů,“ dodává profesor Moreau.

Léčba tohoto typu byla **doposud dostupná pouze ve specializovaných ordinacích.** Díky úsilí Kliniky pro obnovu pohybového aparátu ji však nyní máte doslova na dosah ruky. Chcete vyzkoušet chladivou zklidňující mast ZDARMA a bez nutnosti vycházení z domu?

**Mast, která léčí bolest chladem, se pouze nyní rozdává ZDARMA!** Zavolejte na telefonní číslo uvedené v dolní části stránky a získáte jeden ze **100 bezplatných balíčků.**



„Tento geniální lék je prvním, který kombinuje až 2 přelomové lékařské objevy. Patří mezi ně kryoterapie a bylinná medicína,“ vysvětluje profesor Moreau. Kryoterapii neboli léčbu chladem **používali již staří Egypťané.** Účinnost kryoterapie potvrzují nejvýznamnější vědecké instituce včetně Světové zdravotnické organizace WHO. Chladivý účinek v naší masti znecitlivuje bolestivá místa a uvolňuje napjaté

svaly. Vysoce kvalitní rostlinné výtažky již od 1. aplikace ▶ bojují proti zánětům, otokům a zarudnutí ▶ působí protirevmaticky ▶ posilují svaly, klouby a kosti ▶ a obnovují jejich pružnost. S touto mastí se každý den vrátí k plné fyzické aktivitě v průměru 199/200 tzv. beznadějných případů.“ „Ve vědecké komunitě se domníváme, že tato mast je lepší než tradiční lázeňská léčba,“ říká profesor Moreau.

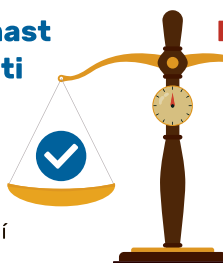
## Nejedná se o tiskovou chybu.

ROZDÁVÁME 100 BALENÍ MASTÍ ZDARMA

### Proč je lepší než tradiční metody?

#### Chladivá mast proti bolesti

- ✓ Účinná a bezpečná
- ✓ Neprochladí celé tělo
- ✓ Její používání je pohodlné
- ✓ Nezatěžuje organismus
- ✓ Vydrží na 568 aplikací



#### Klasická kryoterapie

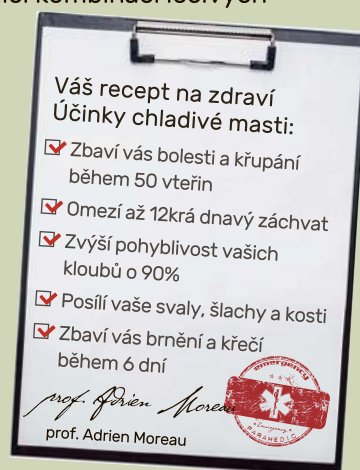
- ✓ Není vhodná pro osoby se srdečními problémy
- ✓ Nemůžete ji používat sami
- ✓ Může podráždit kůži, způsobit omrzliny
- ✓ Chladí celé tělo
- ✓ Je těžko dostupná a drahá

### Zbavuje bolesti bez nutnosti operace

Již 3,5 milionu lidí z celé Evropy se díky této masti zbavilo křupání a praskání v kloubech, bolestí zad nebo pocitu „těžkých“ nohou na konci dne. A dlouhodobé výsledky jsou přímo imponující! Pravidelné používání masti zmírňuje necitlivost, parézy a kontraktury. Až 26% uživatelů uvádí, že se díky tomu vyhnují rehabilitaci, invalidnímu vozíku nebo chodítku.

### Efektivnost bez nákladů – jedinečná příležitost!

Vyjádření profesora Adriena Moreau: „Vytvořili jsme metodu, která čerpá to nejlepší z kryoterapie i bylinné medicíny. Je ve formě praktické masti, která působí proti bolesti kostí, svalů a kloubů již během 50 vteřin. Proč rozdáváme takový průlomový přípravek ZDARMA? Nejsme charitativní organizací. Víme, že účinky naší léčebné metody vzbudí obdiv a brzy se o nich bude mluvit



i v této části Evropy. A pak budeme zaplaveni objednávkami. Jedná se tedy o jedinečnou příležitost vyzkoušet tuto mast za opravdu příznivých podmínek. Později bude jistě mnohem dražší.

### „Škoda, že ji nevyalezli už před 30 lety.“

Ze začátku jsem se této masti bála. Myslela jsem, že mi po ní bude zima. Přípravek však chladí pouze v místech, kde ho rozetřete, a navíc tak příjemně. Mast jsem použila na kyčel, která mě trápila už 30 let. Bolest přešla asi po minutě. Po 4 dnech jsem zahodil berli do kouta. Růžena, 60 let, Brno



Chcete se zbavit bolesti svého života a získat zpět svou kondici ZDARMA? Zavolejte na níže uvedené telefonní číslo.

**Bolest zmizí jako mávnutím kouzelného proutku.**

Získejte jedno balení masti za 0 Kč!

Zavolejte: **359 409 864**

Nabídka platí do 21.06.2024

Po-Pá 08:00-20:00, So 8:00-20:00.  
Běžný místní hovor bez dalších poplatků.

**Pozor! Na jednu domácnost připadá jedno balení.**

# Bylo to super, ale trochu klaustrofobické, říká Tábořský



František Tábořský je nejen kapelníkem skupiny Chinaski, ale také vášnivým pilotem. K 50. narozeninám dostal let s Flying Bulls Aerobatics Team.



2x ADAM MARŠÁL

Kapelník skupiny Chinaski je nejenom hudebník, ale také milovník letadel a létání. Začátkem měsíce oslavil padesátiny a dostal k nim originální dárek – absolvoval tréninkový let se čtveřicí leteckých akrobatů Flying Bulls Aerobatics Team, kteří zítra a pozítří vystoupí i před českou veřejností na Aviatické pouti v Pardubicích. „Já jsem začal létat během covidu, kdy byl čas a nehráli jsme s kapelou,“ říká František Tábořský, kytarista české kapely a majitel pilotního průkazu.

## Jak jste si užil dárek k padesátinám?

Bylo to super, ale současně stísněné, až klaustrofobické. Příznám se, že na začátku jsem měl trochu strach. Sám jsem pilot a létám na cessnách vyhlídkové lety, ale akrobacie je něco úplně jiného. Měl jsem přetížení až 5G. Tedy musím říct, že akrobacii už jsem zažil ve větroni, kde jsem to měl i s vývrtkami, takže jsem trochu tušil, do čeho jdu. Bylo hezké vědět, že pilot Stanislav Čejka, se kterým jsem se svezl, létá

i na gripenech. Všichni čtyři členové formace jsou zkušení a měl jsem v nich obrovskou jistotu.

## Co vás baví na létání?

Já jsem začal létat během covidu, kdy byl čas a nehráli jsme s kapelou. Tehdy jsem si řekl, že si splním dětský sen a stanu se pilotem. Původní myšlenka byla, že budu létat na koncerty a ušetřím tím čas na cestování, ale ono to tak ve finále úplně nefunguje, protože se nejdřív musíš dostat na letiště, nějakou dobu letíš a pak se zas musíš dostat z letiště, takže létání беру hlavně jako zábavu.

## Jak často sednete do letadla?

Každý týden se snažím nalétat co nejvíc. Když nelétáš, vypadneš z toho a zvyšuje se riziko, že uděláš něco špatně a nabouráš, takže se musíš udržovat a létat. Čím víc létáš, tím větší máš jistotu.

Nemá smysl mít pilotní průkaz a nelétat.

## Na kterém letišti jste doma?

Létám v Mladé Boleslavi na Cessnách 152 a 172 a pak na dvoumotorovém Piperu PA-34 Seneca. Na dvoumotorák jsem si musel udělat zvláštní papíry.

## Každý chce vždycky slyšet nejděsivější nebo naopak nejzábavnější letecký zážitek, máte takové?

Nejděsivější představa je, že ti v tom jednomotorovém letadle vypne motor a musíš doplachtit. V cessnách se nelétá s padáky. Když ti vysadí motor, musíš přistát na poli nebo na louce. Člověk se na takové situace musí pořad připravovat, ale zatím se mi to nestalo a doufám, že ani nestane.

## A nějaký letecký sen máte? Ať už destinaci, kam byste si

## rád zaletěl, nebo nějaký stroj?

Sen je, že bych si udělal papíry na malý proudový bizjet nebo velký pilatus (turbovrtulový letoun Pilatus PC-12). Každý pilot pokukuje po rychlejších nebo větších letadlech. Taky bych si někdy chtěl udělat pořádný výlet – vzít letadlo a obletět Evropu. Snad se mi to jednou podaří.

## Zaujalo vás něco konkrétního v programu letošní Aviatické pouti?

Úplně stará letadla mě moc nezajímají, protože jsou moc pomalá. Třeba messerschmitt z druhé světové, to už je něco jiného, ale ze všeho nejvíc mě zajímá gripen. S tím bych se proletěl moc rád, ale to se mi asi nepoštěstí.

**IVETA BENÁKOVÁ**  
iveta.benakova@metro.cz

INZERCE

**SOUTĚŽ DENÍKU**

**metro**

MOJE MĚSTO, MOJE METRO

**VYHRAJTE**

**2 VOUCHERY DO KINA NA NOVÝ RODINNÝ FILM IMAGINÁRNÍ PŘÁTELE**



**SOUTĚŽNÍ OTÁZKA**

**Jaký je název filmu v angličtině?**

**A) IF**  
**B) PIF**  
**C) GIF**

**ODPOVĚDI** zasílejte do dnešní půlnoci na adresu [vyhraj@metro.cz](mailto:vyhraj@metro.cz) ve tvaru JMÉNO, PŘÍJMENÍ, ADRESA, TELEFON, SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ (A, B, nebo C), do předmětu e-mailu uveďte: Přátelé. 5 výherců získá 2 vouchery do kina na rodinný film Imaginární přátelé. Výherci budou kontaktováni e-mailem do 3 pracovních dnů. Více informací o pravidlech soutěže a vyzvednutí cen najdete na [www.metro.cz](http://www.metro.cz).

## LETECKÁ PODÍVANÁ

Zítra a pozítří proběhne na letišti v Pardubicích 32. ročník Aviatické pouti.

- Po 15 letech se s akrobatickým speciálem Corvus Racer 540 vrátí maďarský pilot Péter Besenyeyi.
- Vystoupí i akrobatický pilot Martin Šonka, předvede se také na cvičném letadle Z-142C AF z pardubického Centra leteckého výcviku státního podniku LOM Praha, kde působí jako instruktor při výcviku nových vojenských pilotů.

• Více na [aviatickapout.cz](http://aviatickapout.cz)

## CHINASKI SLAVÍ 30 LET NA SCÉNĚ

Za tři desetiletí na hudební scéně se kapela Chinaski psýní téměř padesáti rádiovými hity, mnohé z nich zlidověly.

- V rámci oslav připravila koncert v pražské O2 areně, který vyprodala, a přidala další. Proběhnou 11. a 12. prosince. „Na obou zahrajeme 30 písníček, které k naší kaple neodmyslitelně patří. Dostane se určitě i na věci, jež jsme na koncertech roky nezahráli. Těšíme se i na songy s dechovou sekci, Petrem Kužvartem a Štěpánem Škochem, kteří se k nám na část koncertu připojí,“ říká ke koncertům frontman

Michal Malátný. Vstupenky jsou v prodeji v sítích Ticketportal a Ticketmaster. Pro nejvěrnější fanoušky jsou i na přidáném koncertu připraveny vstupenky, které zahrnují dárek od kapely a setkání před koncertem.

- Dalším dárkem je album, na kterém se kromě několika nových písní objeví i desítka těch zásadních z historie s novým aktuálním zvukem. Chinaski ho v únoru vyrazili nahrát na britské ostrovy do Walesu, do světznámého studia Rockfield, kde už v roce 2014 vzniklo jejich stejnojmenné album. **IBE**



U příležitosti oslav 3 000 000 prodaných balení kultovního přípravku na klouby rozdává výrobce 100 přípravků za 0 Kč!

# BOLESTI KLOUBŮ, ZAD A KOLEN ZMIZELY ZA 6 MINUT

BEZPLATNÉ BALÍČKY ČEKAJÍ NA ČÍSLE: **354 978 489**



Právě v této budově vytvořil profesor James Scott se svým týmem preparát, který obnovuje kloubní chrupavku až o 90 % během 14 dnů.

Za svůj objev získali prestižní ocenění Nejlepší lékařský objev roku 2022.

**Toto** je jediná příležitost, jak si zdarma vyzvednout inovativní prostředek na klouby, který odstraňuje bolest, necitlivost a otoky nohou, rukou a zad během pouhých 6 minut. Již více než 3 000 000 lidí po celém světě potvrzuje, že tato vynikající kúra odstraňuje bolesti po úrazech a problémy s artritidou již po 1. aplikaci. Specifický výrobek vyvinul významný odborník profesor James Scott. Jak vznikl?



**„Chtěl jsem najít způsob, jak se zbavit bolesti.“**

Dobré ráno, jmenuji se James Scott. Rád bych vám pověděl o produktu, který mě před několika měsíci zachránil a dnes pomáhá milionům lidí po celém světě. Pravdou je, že donedávna chyběla účinná léčba, která by si poradila s artritidou. Sám jsem si to vyzkoušel na vlastní kůži. Před několika lety jsem se potýkal s hroznými bolestmi páteře a necitlivostí končetin. Bolest byla tak nesnesitelná, že jsem se nemohl soustředit na práci. Upřímně řečeno, už jsem nebyl schopen ničeho, ale nemohl jsem se smířit s myšlenkou, že takový bude od nynějška můj život. Smutný, prázdný... mrtvý.

Rozhodl jsem se bránit. Dal jsem dohromady tým špičkových vědců a společně jsme vyvinuli vzorec, který pomáhá doplnit až 87 % deficitu kloubní synovie. A to znamená, že se vaše klouby brzy přestanou o sebe třít, mikropoškození kloubní chrupavky se zregeneruje a bolest, otoky a záněty navždy zmizí. Přesně to se stalo v mém případě.

Dnes jsem zdravý, fit a aktivní muž, který si užívá života. Doufám, že náš vzorec bude dělat totéž i pro vás.

Věděli jste, že každý, kdo je starší 35 let, musel až dosud počítat s tím, že jeho klouby budou každým rokem tužší a méně odolné vůči zranění? Naštěstí se to díky profesorovi Scottovi změnilo. Lidé v nejlepších letech už nejsou odsouzeni k poklesu kondice. Ne nadarmo je jeho inovativní vzorec mnohými odborníky označován za zázračný preparát proti artritidě. A přestože od jeho uvedení na evropský trh uplynulo teprve několik měsíců, získal již řadu ocenění v oboru.

Jedná se o jednu z nekomplexnějších a nejdražších léčebných metod, které kdy byly vyvinuty. Donedávna byla dostupná pouze na soukromých klinikách v zahraničí. Nyní se vám může dostat do rukou zcela zdarma.

**Nezáleží na tom, zda vás artritida postihla po úrazu či poranění, nebo se objevila s věkem.** Nezáleží na tom, zda trpíte bolestmi zad, kyčlí, kolen nebo loktů - v každém případě můžete nepříjemnosti porazit působením „zevnitř“. To je velký krok vpřed v prevenci a boji proti problémům s klouby.

## Jaké účinky můžete očekávat?

- Okamžitá úleva od bolesti kloubů, kolen a páteře
- Odstranění slzení, necitlivosti a tření kloubů do 6 minut
- Snížení otoků
- 90% rekonstrukce chrupavky
- 3násobné zvýšení produkce kolagenu v těle
- Úleva od revmatické a artritické bolesti
- Urychlení zotavení po úrazech, pohmožděninách a poraněních.
- Obnovení plné pohyblivosti nohou a rukou
- Eliminace vystřelování v kolenou a loktech při ohýbání

## Pro koho je tato akce výhodná?

Každá osoba žijící v České republice, která zavolá na uvedené číslo a odkáže na tento článek. Nemusíte nic podepisovat ani posílat žádná potvrzení.

## Do kdy je nabídka platná?

Tuto nabídku můžete využít do **14.06.2024** v nebo do vyčerpání zásob propagačních přípravků. Proto je velmi důležité zavolat co nejdříve, abyste si mohli balení rezervovat.

## Proč rozdáváme balení ZDARMA?

Protože společnost výrobce letos slaví 20. narozeniny a minulý týden dosáhl prodej jejího nejoblíbenějšího přípravku (nejprodávanějšího přípravku na klouby) 3 000 000 balení! Nejlepším způsobem, jak tento úspěch oslavit, je uspořádat akci, v rámci které mohou ti, kteří ještě neměli tu čest konkrétní preparát užívat, získat za 0 Kč.

**Pozor na podvodníky!** Na trhu je nyní mnoho padělků tohoto opatření. Nechte se oklamat. V naší zemi si originální preparát Prof. Scott nekoupíte v žádné lékárně, získáte ho pouze prostřednictvím specializované infolinky.

## Zavolejte a získajte ZDARMA regenerátor kloubů

Prvních 100 lidí, kteří zavolají na číslo **354 978 489**, obdrží od výrobce 100 % refundaci.

V souladu s podmínkami akce platí omezení: 1 balení na domácnost.

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

# Modelingová show

Elite Model Look, globálně nejproslulejší modelingová soutěž, se vrací do Prahy v sobotu 15. června.

Metropole bude hostit světové finále soutěže Schwarzkopf Elite Look již potřetí. Naposledy to bylo před dvěma lety ve Španělském sále na Pražském hradě.

Nejprestižnější modelingová soutěž na světě oslavuje 40. výročí svého založení a organizátoři galavečera si při té příležitosti pro hosty připravili řadu novinek. Tou nejnásadnější je změna samotné lokace. Finále proběhne v pražské O2 areně, přičemž na dramaturgii večera se spolupodílí Transmission Festival, jenž každoročně pořádá velkolepou show kombinující špičkovou technologii a ohromující speciální efekty za doprovodu živých vystoupení.



Nejproslulejší modelingová soutěž

ELITE MODEL LOOK

Finalisté z celého světa si užijí ubytování a služby Mama Shelter Prague, oficiálního partnera 40. světového finále Schwarzkopf Elite Model Look. Lifestyleový hotel s designovou restaurací a pestrobarevnou terasou poskytuje organizátorům i finalistům komplexní zázemí v srdci pražských Holešovic. Jeho jedinečné fotogenické prostory navíc tvoří estetickou

synergii s konceptem celé soutěže.

„Elite Model Look slaví 40 let a je neuvěřitelné, že je více než tři dekády součástí i mého života. Zažil jsem zlatou éru modelingu, kdy Linda a Naomi byly součástí projektu a mezi finalistkami se objevovala jména jako Gisele Bündchen, Alessandra Ambrosio či Lara Stone. Jsem nesmírně hrdý na naše objevy

z Schwarzkopf Elite Model Look ČR a SR – vzpomenu na mátkou Lindu Vojtovou, Hanu Jiříčkovou, Michaelu Kociánovou, Barboru Podzimkovou Černou nebo Michaelu Hlaváčkovou,“ bilancuje před jubilejním ročníkem Saša Jány, producent světového finále a ředitel agentury Elite Prague.

Role moderátora se na 40. světovém finále Schwarzkopf Elite Model Look ujme slovenský zpěvák, skladatel a tanečník Adam Pavlovčín, známější pod svým uměleckým pseudonymem Adonxs. Ani tentokrát nebude chybět ochutnávka jeho vlastní tvorby. Z hvězdných hudebních hostů vystoupí duo zpěvačky a textařky Annet X a DJ a producent NobodyListen, který hudebně zastřeší celý večer.

Čtyřicet finalistů se bude moci spolehnout na rady mentorů, konkrétně se jim budou věnovat portugalský topmodel Ruben Rua a slovenská topmodelka Michaela Kociánová.

## S pejsky

Dětské centrum Kolín je zaměřené především na děti se závažným zdravotním postižením a na podporu rodin s postiženým dítětem. Včera zde s velkým úspěchem proběhla canisterapie.



## Otevřou kavárnu

Středočeský Malešov už nebude proslulý jen pivovarem, tvrzí a křmou se středověkým kempem.

Zítřka ve 13.00 přivítá své první hosty kavárna Zrnko v hrnku. Slavnostní den vyvrcholí v 18.00, kdy vystoupí smyčcové Duo Vespral. Více na Instagramu @zrnko.v.hrnku.



Malešov leží u Kutné Hory. MM

# Výstava stanů a všeho vybavení do přírody!

Od 31. 5. do 25. 8. 2024 pořádá 4camping již 27. ročník největší akce svého druhu ve střední Evropě.

Navštivte PVA EXPO Praha Letňany a prolezte si 185 postavených stanů pro rodiny, páry i jednotlivce, vyzkoušejte si 300 modelů obuvi do přírody a uveleďte se v desítkách různých skládacích křesel. Nechybí ani výběr z nabídky oblečení, 500 batohů všeho druhu a oblíbený kempingový

vý nábytek.

Lákadel je mnohem víc. Opět se můžete těšit na prostro unikátní spacákové ležení kde je možné se zachumlat do 350 modelů spacáků mumiových, dekových, péřových i dětských i testovací prostor pro porovnání pohodlí všech vystavených ka-



rimatek samonafukovacích, nafukovacích i pěnových.

„Jak je vidno, Výstava stanů

není jenom o stanech. Prohlédnout, osahat a vyzkoušet si můžete pestrou paletu vybavení, bot

a oblečení na turistiku, volnočasové aktivity a kemping. I letos můžete očekávat atraktivní výstavní slevy, speciální akce, dárky k nákupům a oblíbenou soutěž o ceny za 650 000 Kč.“ doplňuje marketingový manažer 4camping Vít Hruška.

S výběrem vám pomůže proškolený odborný personál, který je po celou dobu akce připraven se vším poradit a zodpovědět jakékoliv dotazy. Otevřeno je každý den od 10:00 do 20:00, včetně víkendů a svátků. Parkování a vstup jsou ZDARMA!

# Nejprodávanější model Škoda Auto prošel modernizací

**Škoda Auto zmodernizovala čtvrtou generaci svého ikonického modelu Octavia, jejíž úspěšný příběh začal před 65 lety, kdy byl uveden na trh první model Octavia, kterého bylo celkem vyrobeno 360 000 vozů, z toho více než 54 000 tvořil model Octavia Combi.**

První novodobá generace modelu Octavia byla uvedena na trh v roce 1996, od té doby se s více než 7 miliony prodanými vozy nejprodávanějším modelem značky Škoda, který svou oblibu dokládá řadou prestižních mezinárodních ocenění.

My jsme novinku vyzkoušeli ve vinařské oblasti v okolí malebného Mikulova. Modernizaci prošly obě karosářské varianty liftback i kombi a jsou k dispozici ve výbavových stupních Essence, Selection, Top Selection, Exclusive Selection, Sportline a RS, v nabídce nechybí ani devět variant interiéru. Octavia má nyní nový přední a zadní nárazník, díky kterým se délka obou karosářských verzí prodloužila o devět milimetrů na 4698 mm. Osvěžený vzhled zahrnuje přepracovanou masku chladiče a nové Matrix LED přední světlomety druhé generace ve spojení se zadními svítilnami Top LED s animovanými ukazateli směru a několik nových designů kol z lehké slitiny. Přední světlomety vytvářejí nový světelný podpis a obsahují dva LED moduly s novým designo-

vým prvkem Crystallinium a 36 individuálními světelnými segmenty, zajišťujícími lepší osvětlení a zároveň účinně chránící řidiče protijedoucích vozidel před oslněním. Kromě toho se zvýšil podíl udržitelných materiálů v interiéru. Zejména na sedadlech, přístrojové desce a výplních dveří. Příkladem je ekologicky zpracovaná kůže, k jejímuž vyčínění se používají udržitelné materiály, včetně slupek z kávových zrn. V nabídce nechybí ani ergonomická přední sedadla s certifikací AGR a ventilační a masážní funkce. Další premiérou pro model Octavia jsou v interiéru a na volantu použité ozdobné lišty v odstínu Dark Chrome. Modernizovaná Octavia má ještě bohatší standardní výbavu, včetně volně stojícího desetipalcového infotainmentu a zcela nového desetipalcového virtuálního kokpitu mini, který nahrazuje analogový přístrojový panel. Poprvé v této modelové řadě je k dispozici také infotainment s 13palcovým centrálním displejem. Digitální displeje a obrazovky infotainmentu

mají přepracovanou grafiku pro ještě intuitivnější ovládní. Dvouzónová automatická klimatizace Climatronic je součástí standardní výbavy všech modelů, stejně jako nová funkce „Výhřevy (Heaters)“. Ta dokáže stiskem jediného tlačítka v menu zapnout všechny funkce vyhřívání ve voze, včetně vyhřívání předního a zadního skla, volantu a sedadel. Od výbavového stupně Selection je v interiéru k dispozici také

do hlasové asistentky Laury integrovaný chatbot ChatGPT založený na umělé inteligenci. U inovované verze modelu Octavia nebude chybět ani asistent pro manévrování s přívěsem. Škoda Octavia je k dispozici se čtyřmi benzinovými a dvěma naftovými motory s výkony od 85 kW (115 k) až po 195 kW (265 k) u modelu Octavia RS, který na trh dorazí později, stejně jako motor 2,0 TSI o výkonu 150 kW (204 k), který bude



rychlé bezdrátové nabíjení chytrých telefonů s výkonem 15 wattů s aktivním odvětráváním. USB C konektory mají nyní výkon 45 wattů a nabízejí tak třikrát vyšší nabíjecí výkon než dříve. Nová funkce bezklíčového systému KESSY automaticky odemkne nebo zamkne vozidlo. Pro zlepšení uživatelského zážitku bude

standardně dodáván s pohonem všech kol. Model Octavia startuje na 629 900 Kč, v provedení kombi pak na 669 900 Kč. Obě novinky v nás zanechaly dobré dojmy, jak jízdně, tak i komfortem jsou zase o krok dále.

Text: Martin Štěřba  
Foto: Archiv

## Peugeot 308 SW: Když chcete mít na výběr

Kombi Peugeot 308 SW vás na první pohled uhrane svým atraktivním designem a ladnými křivkami. K tomu přidává bohatou výbavu na úrovni vyšších segmentů, ultramoderní interiér Peugeot i-Cockpit a dokonalou konektivitu. Kromě těchto lákadel sází i na širokou paletu motorů. Jako jeden z mála vozů na českém trhu vám umožní vybrat si takřka ze všech možností pohonů, které v současné době existují. Volit můžete mezi klasickým dieselem a benzinem, dále přidává hybrid a dvě varianty plug-in hybridního pohonu a sestavu uzavírá plně elektrická verze

s dojezdem až 409 km. Svými přednostmi Peugeot 308 SW přesvědčil i odbornou porotu složenou z fleetových manažerů a vysloužil si tak titul Flo-tilový automobil roku 2024.

Cena začíná na 529 000 Kč včetně pětileté záruky. Na operativní leasing můžete Peugeot 308 SW pořídit již od 7168 Kč/měs.



## Na skútru zábavně a bezpečně!

České zastoupení motosekce Suzuki uspořádalo pro majitele skútrů značky Suzuki zajímavou a zábavnou akci v podobě vyjíždky plné krásné přírody, nádherných vyhlídek a zajímavých míst. Přijeli mladí, staří i páry. Zhruba 60kilometrová trasa z Kunratic na Karlštejn nabídla kromě krásných vý-

hledů krajinou také zábavné úkoly a soutěže o ceny. Účastníkům náladu nezkazilo ani nepříznivé počasí a společně si užili nabitý den. Výletu se zúčastnila také herecká manželská dvojice Markéta a Patrik Děrgelovi a moderátorky Kristina Kloubková a Nikola Červinková.

Maš



# Vylepšený Peugeot 208

**Nový Peugeot 208 před nedávnem dorazil na český trh. Ikonický model řady Peugeot a nejprodávanější vůz v Evropě v roce 2022 nyní dostává nový rozměr. Zejména pak jeho elektrická verze E-208, která získává dojezd až 409 kilometrů. Celá modelová řada 208 pak profituje z nového designu, špičkových technologií a potěšení z jízdy, které je umocněno novými motory.**

V nabídce naleznete tři úrovně výbavy (Active, Allure, GT) a pět pohonných jednotek, včetně nového, již zmínovaného plně elektrického motoru o výkonu 115 kW/156 k a nových mild-hybridních pohonů Hybrid 75 a 100 k. My jsme měli možnost vyzkoušet variantu Hybrid 100, tedy nový mild-hybridní pohon, kde je osvědčená benzinová jednotka 1.2 PureTech s výkonem 74 kW (100 k) doplněna

o 48V technologii. Motor je nově spojený s šestistupňovou dvouspojkovou elektrifikovanou převodovkou e-DCS6, jejíž součástí je i elektromotor. Díky této elektrifikaci výrobce



slibuje až o 15 % nižší spotřebu paliva a ve městě slibuje, že více než 50 % času můžete jezdit ve 100% elektrickém

režimu s nulovými emisemi. Při jízdě byla přítomnost elektrifikace znatelná zejména ve městě při rozjezdech. Také při brzdění bylo slyšet hučení generátoru a bylo znatelné, jak systém získává zpět kinetickou energii. Co se týká spotřeby, po okresech jsme jezdili se spotřebou do 5 litrů, překvapivě ve městě se zážrak nekonal a naše spotřeba byla v městském provozu okolo 6,2 litru, což je však pro městský provoz docela dobrý výsledek, nicméně 50 % úsporu jsme nezaznamenali, úspora však odpovídá udávaným 15 %.

Nová 208 na nás i tak udělala dobrý dojem, je to taková stylovka, která funguje, jak má, a svým neotřelým designem zaujme převážně mladší generaci. Ta určitě ocení plnou konektivitu díky



bezdrátovému zrcadlení (Apple CarPlay/Android Auto) nebo on-line navigaci TomTom.

V provedení Allure může být vůz za příplatek vybaven i 15W indukční nabíječkou pro chytré telefony (dříve 5 W), pro GT je tato nabíječka dodávána sériově. V našem voze nechyběl ani

systém sledování mrtvého úhlu nebo 360° obraz bezprostředního okolí vozu, což výrazně usnadňovalo parkování, stejně jako parkovací kamera s vysokým rozlišením. Líbil se nám také bezklíčový přístup a startování, Full LED světlo- mety nebo desetipalcový digitální přístrojový panel s 3D zobrazením. Ceny modelu 208 začínají ve výbavě Active na akční ceně 397 000 Kč.

Text: Martin Štěrba  
Foto: Archiv

## „Rád přicházím věcem na kloub“

**Soutěž Škoda Challenge, kterou každý rok pro své autorizované servisy pořádá mladoboleslavská automobilka, zná letošního vítěze v České republice. Stal se jím David Tetour z autorizovaného servisu Auto CB s pobočkami v Plzni a Přešticích. V tomto náročném klání sympatický mechanik přítom boduje opakovaně.**



### Škoda Challenge zaručuje kvalitu

Každý rok zahajuje automobilka Škoda svou soutěž Škoda Challenge určenou různým pracovním pozicím v rámci autorizované servisní sítě online kolem, do kterého se může přihlásit každý a vzejde z něj v každé kategorii pět nejlepších. Ti se následně utkají v celorepublikovém klání, které už probíhá přímo ve školícím centru v Mladé Boleslavi a na účastníky si zkušební technici přichystají celou řadu skrytých závad a „špeků“, díky kterým prověří jejich skutečnou odbornou znalost. Hodnotí se nejen nalezení či oprava problému, ale i správný postup a třeba i pořádek na pracovišti. I tato soutěž tak v rámci autorizované servisní sítě Škoda významně přispívá ke , kterou personál značky Škoda zákazníkům poskytuje.

Při bližším pohledu na letošní i předchozí výsledky různých kategorií, které jsou v rámci Škoda Challenge vypisovány, si nelze nevšimnout nejen opakujícího se jména David Tetour, ale také často se vyskytující společnosti Auto CB, jejíž zaměstnanci se v této prestižní soutěži pravidelně umisťují na nejvyšších příčkách. Čím to je, že je Auto CB takovou líhni na talenty? Zeptali jsme se letošního vítěze kategorie Automechanik Davida Tetoura. Jen těžko totiž v Česku hledat někoho povolanějšího, protože David se nejen opakovaně umisťuje na „bedně“, ale v roce 2022 vyhrál i celosvětové kolo a stal se tedy nejlepším automechanikem značky Škoda na světě.

### V jakém věku jste si uvědomil, že chcete být automechanikem?

Auta mě bavila od malička a už jako malý jsem si kupal Svět Motorů, který jsem četl pod lavicí. Dá se tedy říct, že mě časopisy o autech přivedly k tomu, co teď dělám. Když mi bylo tak třináct, tak jsem si uvědomil, že bych se této oblasti chtěl v životě věnovat naplno. Šel jsem tedy na plzeňské dopravní učiliště na obor Autoelektrikář. Chtěl jsem se sice vyučit na automechanika, ale to mi rodiče nedovolili, protože automechanik je přece 'každé druhé'.

### Jaká cesta vás po vyučení přivedla do Auto CB?

Po škole jsem nastoupil do jednoho autoservisu, kde jsem ale vydržel jen měsíc a odešel jsem ve zkušební době, pak jsem pár měsíců dělal v autobazaru a následně jsem přišel do Přeštic do Auto CB. A tam už jsem 17 let.

### Jaké klíčové vlastnosti by měl mít dobrý automechanik?

Základními předpoklady jsou logické technické myšlení, pečlivost, dobrá pracovní morálka a měl by samozřejmě chápat, jak technické věci a auta fungují. Určitě bych ještě dodal, že by se automechanik neměl bát se ušpinit.

### Kde je podle Vás důvod, proč je Auto CB doslova líhni talentů pro soutěž Škoda Challenge?

Už podle toho, jak dlouho jsem tam já, je evidentní, že jsme stabilní tým a dobrá parta. Vždyť já jsem na dílně v Přešticích



pořád ten nejmladší! Vedení nám zajišťuje dobré pracovní podmínky, ani na plat si nestěžuji. Z odborného hlediska je pro mě důležité, že si navzájem sdílíme znalosti a byť všichni umíme všechno, tak se každý z nás i na něco specializuje. Já třeba na diagnostiku.

### Jak vám v profesním zlepšování pomáhá zázemí automobilky Škoda Auto?

Určitě hodně, protože získáme díky automobilce opravdu spoustu podstatných informací, ať už jde o různá školení, servisní konference, kde se dozvíme novinky, nebo třeba dílenské příručky a produktové informace, v kterých už jsou přesně popsány správné postupy řešení různých servisních situací. To mi ušetří opravdu spoustu času. K tomu všemu pak máme i možnost si napsat přímo na servisní podporu do Mladé Boleslavi, kde nám také ochotně poradí.

# Astra kombi za cenu hatchbacku

**Kdo si počká, ten se dočká. Tak nějak bych asi popsal moje čekání na Opel Astra Sports Tourer. Tento oblíbený kombík, jsem několikrát viděl staticky a dokonce jsem byl i na jeho slavnostním odhalení v ČR začátkem loňského roku.**

A i když jsem se těšil, že se s vozem svezu již v loňském létě, příležitost jsem dostal až teď. Možná to tak mělo být. Loňské léto jsem si tak užil týden s krátkou Astrou, která mě natolik nadchla, že již stojí v rodinné garáži.

Přesto nejde zapomenout, že můj první služební vůz byl diesellový kombík Astra Caravan několik generací zpět. A i když již neříkáme Caravan, ale Sports Tourer, je to pořád ten maximálně využitelný kombík, s kterým jsem něco zažil. A tak jsem rád, že si po všech peripetích s dodávkami vozů do ČR můžu tento bestseller pořádně vyzkoušet.

Astra je vůz, který dokáže zaujmout každou generaci, vždy je zde něco, co ji vyzdvihuje a co má navíc. Proto také sbírá jednu prestižní cenu za druhou a vůbec nezáleží na tom, zda se jedná o pětidveřový hatchback nebo o kom-

bi verzi. Naposledy to byla cena za produktový design Red Dot Award 2023. Právě design nové Astry je výjimečný v rámci celé kompaktní třídy. Přední maska Opel Vizor přispívá k modernímu a atraktivnímu vzhledu vozu a Astra působí širší a stabilnější. Opel Vizor také dokonale integruje nejmodernější technologie, jako jsou tenké světlomety Intelli-Lux LED@ a přední kamera systému Intelli-Vision, které přispívají k celkové sofistikovanosti vozu. To stejné platí i pro interiér vozu. Plně digitální Pure Panel v interiéru nové Astry nabízí kombinaci moderní technologie a německé preciznosti. Tento kokpit se vyznačuje širokoúhlým digitálním přístrojovým štítem, který zahrnuje dva desetipalcové displeje. Tyto displeje jsou perfektně integrovány a plynule přecházejí do výdechů klimatizace, což vy-



**Víte, že pro auta existují i asistenční služby bez limitů? Třeba MAX+ od Kooperativy**



tváří elegantní a sjednocený vzhled. Rozměry nové Astry Sports Tourer činí 4,64 me-

tru a vůz nabídne základní zavazadlový prostor 597 litrů, který se dá rozšířit až na 1634 litrů. Manipulaci se zavazadly usnadňuje nízko položená hrana zavazadelníku ve výšce 60 cm.

Opel Astra je ukázkovým vozem, jak by to mělo vypadat při volbě pohonu. Každý zákazník má mít možnost volby. Nabídka je opravdu komplexní a je čistě na vás, zda zvolíte benzinový tříválec 1.2 Turbo 81 kW/110 k nebo 96 kW/130 k, případně diesellovou 1.5 CDTI 96 kW/130k. K dispozici je také moderní plug-in hybridní verze s výkonem až 225 k, případně plně elektrická va-

rianta s dojezdem až 413 km s rychlým dobíjením.

My jsme si vyzkoušeli čistě diesellovou variantu, která se prodává pouze s osmistupňovým automatem a je perfektním spojením designu a funkčnosti. Je to vůz, který je postaven na dlouhé jízdě a potěší nízkou spotřebou něco málo nad 5 litrů. Cena benzinové Astry Sports Tourer začíná na 599 990 Kč a diesel pořídíte již za 719 990 Kč. V současné době však je k dispozici i akční ceník HIT, kde lze pořídit kombi za cenu hatchbacku.

Text: RŠ  
Foto: archiv

## Asistence bez limitu vás nenechá ve štychu

**Není nad službu, která vyřeší skutečně všechny obtíže. „Proto jsme pro motoristy připravili unikátní asistenční program MAX+, který nabízí bezlimitní asistenci při poruše, havárii, řádění živlu, vandalismu, částečném odcizení, a to nejen u nás, ale i v zahraničí,“ vysvětluje tiskový mluvčí Kooperativy Milan Káňa.**

**Řidiči stále více upřednostňují širší a kvalitní asistenčních služeb. Vycházejí jim vstříc?**

Každý, kdo jezdí autem, ví, že nehoda nebo porucha ho může potkat kdykoliv. Opravu nebo odtah pak po-

může vyřešit kvalitní asistenční služba. A unikátní asistenční program MAX+ se neomezuje žádnými limity.

**Kolik výjezdů Vaše asistenční služba ročně realizuje?**

V případě automobilů každoročně vyrazí asi na 60 tisíc zásahů. Nejčastěji volají klienti asistenci k poruše vozidla, tyto zásahy představují téměř 80 % výjezdů, ostatní jsou zásahy po dopravních nehodách. V téměř polovině zásahů

naše asistence řeší poruchy motoru, pak poškozené pneumatiky, problémy se spojkou nebo automatickým startem vozidla. A každoročně se nám ozve přes 150 klientů, kterým palivo došlo a využívají asistenci k jeho dovozu. Ale řešíme i velmi drahé zásahy, například vloni jsme zajišťovali odvoz porouchaného vozu ze Španělska, přes 2200 kilometrů. Naštěstí měl klient sjednaný neomezený program MAX+, protože cena odtahu přesáhla 117 tisíc Kč.



**Milan Káňa**  
tiskový mluvčí Kooperativy

# PLAY

## Májka!

Večerní máj byl lásky čas. Hrdliččin zval ku stavbě hlas, kde borový zaváněl háj. Třeba jste si toho ani nevšimli, ale já ty slavné verše trochu upravil. Jelikož prožívám lásky čas po celý rok, tentokrát jsem se soustředil na tu stavbu. Stavbu májky. Vydal jsem se do míst, kde nezaváněl borový háj, ale bylo tam pěkně rušno: na návěs ve středočeské obci Chyňava. To víte, v našem kraji se jarních tradic držíme víc než právě vylézající klíšťata. Já, Martin, Petr a devět dalších chlapů jsme se chopili práce, jen Uda chyběl. Jenže není to jen tak, jde

**” Vykopat krumpáčem dva a půl metru hlubokou díru je pořádná fuška.**

o náročnou proceduru. Chlapi si museli vzít na májku celodenní dovolenou a den předtím navíc museli nasbírat a ozdobit břízky, které v noci položili před domy dívek, se kterými potom tančí během sobotních slavností. Taky musejí opatrně pokácet statný strom a vyrobit z něj Krále, tedy tu májku, která se hrdě tyčí nad obcí do výše dvaceti sedmi metrů. Jde o smrk, který při pádu nesmí prasknout. Jéje, to je ale dřina! Vykopat krumpáčem dva a půl metru hlubokou díru je pořádná fuška. Chlapům jsem píchnul a notně se zadýchal, o bagru ale nemůže být řeč. Je to rituál! Ještěže byl naražený sud a žízeň jsme mohli postupně zahánět pivem. Tedy mimo mě, protože je nepiju, a navíc řídím. O to rychleji ale kopu a hloubím! Pak přichází na řadu řezání a pilování. A náročný proces ukončuje jeřáb, který pomáhá s ukotvením kmene. Je u toho celá Chyňava! A všichni se už těší na noční hlídání a sobotní slavnosti. Inu, hrdliččin zval ku májce hlas.

ZUŘIVÝ REPORTÉR  
**ALEŠ RŮŽIČKA**  
VYSÍLÁ KAŽDÉ VŠEDNÍ RÁNO NA RÁDIU IMPULS



## @mojemetro



Proslulý lovec graffiti **@fotojukl** v Bohnicích odchytil povedenou podobiznu slovnitého vynálezce. Kterého? To odhalíme v posledním metrotagu. **#artedistrada #czechgraffiti #praguegraffiti #praguestreetart #prahagraffiti #grafflife #graffitiart #streetartpraha #streetartprague #nikolatesla**

## #METROTAG

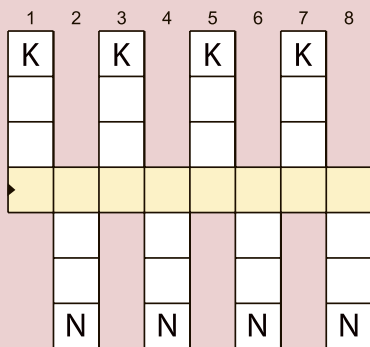
**Tohle je místo na váš vzkaz!** Do žlutého rámečku napište přání, výzvu, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfotíte a sdílejte s hashtagem **#METROTAG** na svém Instagramu. Vzkaz lze poslat i jako zprávu přes Facebook nebo e-mailem na [mms@metro.cz](mailto:mms@metro.cz). Váš výtvar dáme do novin!

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

REŠENÍ SUDOKU:  
LUŠTĚNKA: NÁKRČNÍK

### LUŠTĚNKA

1. přední část zástěry
2. patřící Áje
3. chlapec (hovor.)
4. bylina podobná heřmánku
5. doplněk k zámku
6. neonové světlo
7. vozka
8. palčivá zelenina



## TĚŽKÝ ŽIVOT KNIHOMOLŮ #13

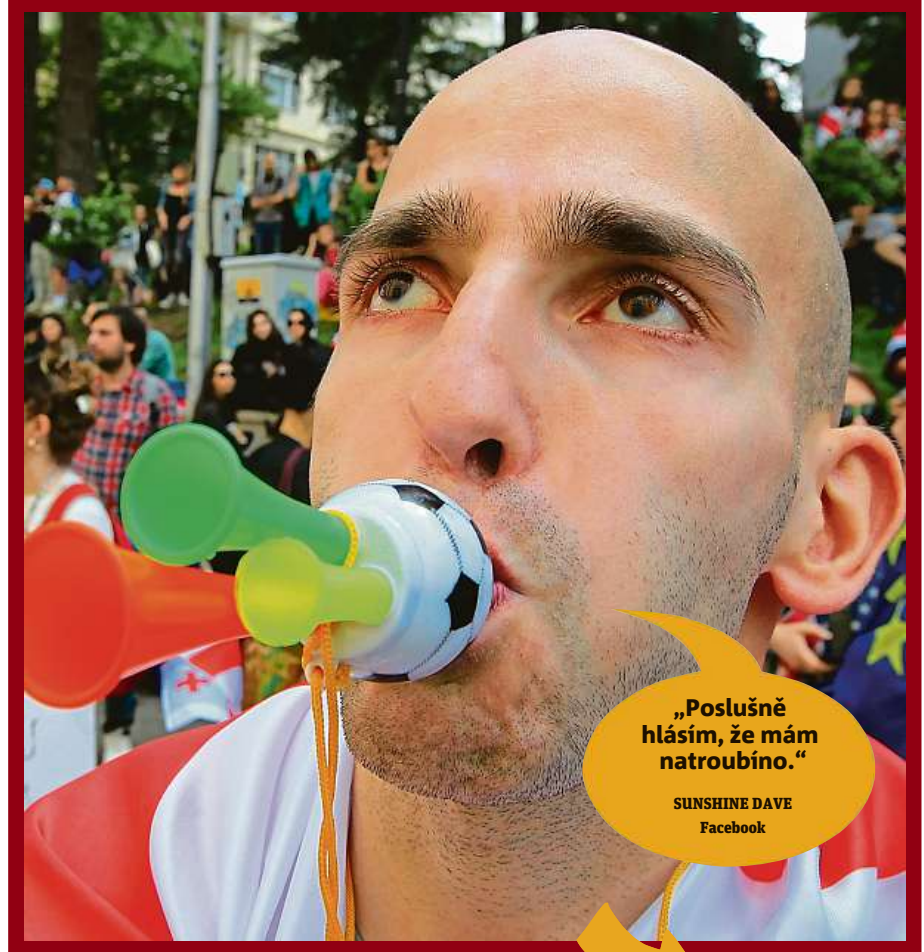
KNIHOMOLSKÉ STRIPY KRESLÍ HANKA GREHOVÁ A PÍŠE MEDOJED. OBJEDNEJTE SI JEJICH KNIHU NA [WWW.YACTU.CZ](http://WWW.YACTU.CZ)!



## SUDOKU

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

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



## POČASÍ

DNES	ZÍTRA	NEDELE	PONDĚLÍ
18/22 °C	17/21 °C	18/22 °C	17/21 °C

Teplotní rekordy: ↓ 3,8 °C (1864) ↑ 32,5 °C (2008) 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 Doktor Martin 2 (4)**  
Láska pod psa. Seriál (CR/SR, 2015). Hrají: M. Donutil, J. Cvančarová, N. Lichý, G. Marcinková

**21.05 Všechnopárty**  
Talk show Karla Šípa

**22.00 Hercule Poirot**  
Smrt na Nilu. Detektivní seriál (VB, 2004). Hrají: D. Suchet, J. Fox, E. Bluntová, J. Parfittová

**23.40 Komisař Montalbano**  
Motýlí křídla. Krimiseriál (It., 2008). Hrají: L. Zingaretti, C. Bocci, P. Mazzotta

**01.35 AZ-kvíz**

## ČT2



**20.00 Konvoj**  
Akční drama (USA, 1978). Hrají: K. Kristofferson, A. MacGrawová, E. Borgnine, B. Young. Režie S. Peckinpah

**21.55 Dillinger**  
Gangsterka (USA, 1973). Hrají: W. Oates, B. Johnson, M. Philipsová, H. D. Stanton, R. Dreyfuss. Režie J. Milius

**23.45 Vzpomínky na den D (1/2)**  
6. června 1944 se 156 000 mužů zúčastnilo největší obojživelné operace v historii

**00.30 Konec války v barvě (2/5)**  
Američané na Labi

## NOVA



**20.20 Kdo mi jde po krku**  
Akční thriller (USA/Kan., 2021). Elitní záchranářka, trénovaná na úniky z požárů, se stále vzpamatovává z minulé neúspěšné mise. Hrají: A. Jolie, J. Bernthal, A. Gillen, F. Little. Režie T. Sheridan

**22.30 Nechte ho jít**  
Krimidrama (USA, 2020). Hrají: K. Costner, D. Laneová, L. Manville, K. Carterová. Režie T. Bezucha

**00.45 Kriminálka Miami VII (6, 7)**  
Krimiseriál (USA, 2008). Hrají: D. Caruso, K. Alexanderová, A. Rodriguez, E. Procterová

## PRIMA



**20.15 Máme rádi Česko**  
Zábavní pořad Máme rádi Česko opět prověří nejen znalosti diváků, ale především vědomosti českých celebrit. Co všechno vědí o České republice? To se dozvíte v zábavní show, kterou vás provede Libor Bouček. V roli kapitánů se opět proti sobě postaví Jakub Prachař a Vojta Kotek

**22.05 Máme rádi Česko**

**23.50 Ano, šéfe!**  
Jsme tu proto, abyste v hospodách nejedli blafy!

**01.00 Policie v akci**

## ÓČKO



**18.55 NN NIGHT RUN A AVON BĚH: Brno**

**19.00 DESPERADOS DJ NO.1 PLAYLIST**  
Finalisti DJ contestu vybírají nej party songy

**20.00 Party ride**  
Příprava na dnešní mejdan

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

**22.00 Virtuální svět TV**  
Vydejte se na cestu kolem světa z pohodlí vašeho domova

**0.00 Óčko flirt**



## Sport. Masy. Moc. Fotbal hráli také vězni

Fotbal není a nikdy ani nebyl apolitický. Na to se snaží upozornit nová berlínská výstava Sport. Masy. Moc s podtitulem Fotbal za nacionálního socialismu, která ukazuje také, že kopanou hráli i vězni v koncentračních táborech. Výstava, jež je kulturním doprovodem nadcházejícího ME a která sází na komiksový doprovod a využití moderních technik, jako je 3D tisk, svou formou zaujala německá média. Ta si pokládají otázku, zda zjednodušený přístup dokáže zmapovat tak složité a vážné téma, jakým bylo zneužití sportu nacisty. Výstava potrvá do 31. července a otevřená je denně s výjimkou dnů, kdy Olympijský stadion bude hostit utkání evropského fotbalového šampionátu. Vstup je bezplatný. ČTK

## ČÍSLA DNE

# 1,7

Pražská Sparta nabízí FAČR za to, že bude moci na Strahově postavit místo chátrajícího stadionu Evžena Rošického novou arénu, třicetiletý nájem ve výši 1,7 miliardy korun. Na sociální síti X to uvedl generální ředitel letenského klubu Tomáš Krivda. Částku 95 milionů korun by ligový mistr vyplatil ihned po podpisu smlouvy.

# 52

Na mistrovství Evropy do Říma pojedou 52 českých atletů. Je to o tři méně, než měla předloňská rekordní výprava ze šampionátu v Mnichově. K početnosti výpravy přispívá účast čtyř štafet. Medaile budou obhajovat oštěpař Jakub Vadlech a koulař Tomáš Staněk. Šampionát se uskuteční od 7. do 12. června. ČTK

## KRÁTCE

### Šampionka

Puškařka Sára Karasová se stala mistryní Evropy ve střelbě z malorážky vleže. Na šampionátu ve sportovní střelbě z kulových zbraní v Osijeku navíc spolu s Veronikou Blážíčkovou a Kateřinou Štefánkovou získaly v této neolympijské disciplíně zlato v soutěži družstev, a to v novém rekordu ME.

### Za šest let

Praha by v roce 2030 mohla spolu s dánským Herningem a polskými Katovicemi hostit mistrovství Evropy házenkářů. Pražský primátor Bohuslav Svoboda a prezident svazu Ondřej Zdráhala podepsali dopis na podporu pořadatelství. V případě zvolení se finálové boje uskuteční v české metropoli. Letos už Česko získalo spoluřadatelství ME 2026 a MS 2031 házenkářek. Obě akce se uskuteční v nové brněnské hale. ČTK

# „Ceny si odvezu do Srbska a vystavím si je v pokoji“

## Fotbalová Sparta dál sbírá ocenění po úspěšné sezoně.

Nejlepším hráčem končící sezony první fotbalové ligy byl poprvé zvolen srbský křídelník Veljko Birmančević, který pomohl Spartě k obhajobě titulu. V hlasování trenérů, kapitánů a vybraných novinářů zvítězil před plzeňským Pavlem Šulcem a Oscarem Dorleym ze Slavia. Letenští ovládli i kategorii o nejlepšího trenéra, podruhé za sebou zvítězil jejich dánský kouč Brian Priske. Výsledky včera zveřejnil organizátor ankety Ligová fotbalová asociace, která v tuzemsku řídí profesionální soutěže. Birmančević ve své první sezoně v české lize kraloval i kategoriím cizinec a záložník sezony. Osobností ligy se stal Marek Matějovský z Mladé Boleslavi a objevem Tom Slončík ze vstupujícího Zlína.

### Vyšlo mu, na co „sáhl“

Birmančević se hned ve své první sezoně ve Spartě stal

nejproduktivnějším hráčem soutěže, když zaznamenal 16 branek a 11 asistencí. Zároveň si připsal nejvíce nahrávek do gólové šance. Šestadvacetiletý srbský křídelník do poslední chvíle bojoval o korunu pro krále střelců, za lídrem tabulky kanonýrů slávistou Václavem Jurečkou zůstal o tři branky. S letenským mužstvem ovládl i domácí pohár a získal s ním ceněný double.

V hlavní kategorii ankety Birmančević s přesvědčivým náskokem 45 bodů porazil Šulce. Třiatdvacetiletý ofenzivní univerzál Plzně zaznamenal v ligové sezoně 18 branek a až v posledním kole nastavby ho mezi střelci předstihl Jurečka. Dominanci záložníků v hlavní kategorii potvrdil třetím místem Oscar, pětadvacetiletý liberijský záložník, ale ztratil na Šulce propastných 91 bodů.

„Je to úžasné, poprvé v životě jsem dostal něco takového. Ve Švédsku jsem byl vlastně nejlepším mladým hráčem, ale získat tři trofeje je opravdu skvělé. Nejspíš si je odvezu do Srbska a vystavím si je



„Asi to byla má nejlepší sezona v kariéře,“ říká Birmančević.

ve svém pokoji,“ řekl spokojený Birmančević.

### Stoprocentní bilance

Mezi trenéry podle očekávání znovu triumfoval Priske, který i druhou sezonu v české lize proměnil v zisk titulu. Sedmačtyřicetiletý dánský kouč dovedl Spartu k první obhajobě po 23 letech, jeho svěřenci zároveň vytvořili nový bodový rekord v samostatné historii soutěže a měli nejlepší útok. O 28 bodů méně než Priske v anketě po-

sbíral v 72 letech nejstarší ligový trenér Miroslav Koubek, který s Plzní obsadil třetí místo a v Evropské konferenční lize ji dovedl k historické účasti ve čtvrtfinále. Jindřich Trpišovský potřežil za sebou skončil se Slavií v tabulce na druhém místě a v anketě byl znovu třetí.

Doprovodné ankety byly vyhlášeny už v úterý. Nejlepším útočníkem je sparťan Jan Kuchta, obráncem Robin Hranáč z Plzně a gólmanem Jindřich Staněk ze Slavia. ČTK