

BASKETBALISTÉ BUDOU V NEJSILNĚJŠÍM SLOŽENÍ

K ČESKÉMU NÁRODNÍMU TÝMU SE PŘIPOJÍ TAKÉ JAN VESELY STRANA 8

metro



Úterý, 2. srpna 2022

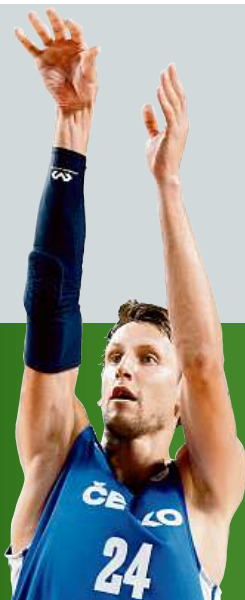
Č. 146, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Gustav

[mojemetro](#) | [denikmetro](#)



Obrana touží po více informacích o lidech

Ministerstvo. Navrhuje zákon, který by mu umožnil shromažďovat údaje o občanech s brannou povinností.
Aktivní zálohy. Pro dobrovolníky chystá úřad vyšší odměny. **Databáze.** Využily by se stávající zdroje STRANA 2



Vinaři sklízeli na Moravě první hrozny. Burčák přijde do prodeje brzy

První letošní hrozny, které poslouží na výrobu burčáku, sklídili včera ve vinohradu na Kraví hoře v Dolních Dunajovicích. Většina obvyklých raných odrůd dozraje až za týden, vinařství Chateau Valtice – Vinné sklepy Valtice bude burčák vyrábět z odrůdy Augustovskij dovezené ze Slovenska. Ta dozrává o osm až deset dní dříve než Irsai Oliver, který bývá ke sklizni připraven jako první. Zmíněné vinařství dává každoročně do prodeje 80 tisíc litrů burčáku. Takto se smí u nás označovat pouze nápoj z českých hroznů. Pokud se vyrábí ze zahraničních, musí nést označení částečně zkvašený hroznový mošt. ČTK



Krátké

Tráva v bazénu

Pětice lidí na Břeclavsku pěstovala marihuanu a prodávala ji do Polska, zadržela je policie. Během posledních dvou let se jim podařilo podle policie vyprodukovat 200 kilogramů sušiny. Prodejem mohli získat 12 milionů korun. „Pro rostliny měli vybavené pěstební stany a hnojiva pro rychlý růst. Místo skleníku využívali třeba i prázdný krytý bazén,“ uvedl policejní mluvčí David Chaloupka. Doplnil, že policie zajistila dva vozy – Mercedes-Benz a BMW, kterými dealéři drogy převáželi. **ČTK**



Divadlo připomene Mílu

Na padesát lidí se letos zapojilo do divadelních dílen pořádaných u Staré plovárny v Jihlavě Divadlem T.E.J.P. a dalšími jihlavskými organizacemi. Dokončují přípravu na představení Míla věnované letošního 100. výročí narození malířky Bohumily Doleželové. Premiéra se koná zítra, následovat budou čtyři reprízy. Představení se rodilo s přispěním všech účastníků postupně na základě pohybových, výtvarných či hudebních dílen. Zapojit se mohli profesionálové i laici všech věkových kategorií. **ČTK**

400 let. Žraloka prozkoumají Češi

Vědci z Přírodovědecké fakulty Ostravské univerzity chtějí s kolegy z Akademie věd ČR rozluštit tajemství dlouhověkosti žraloka malohlavého. Včera vyrazili na expedici na Island. V DNA této paryby, která se dožívá přes 400 let, chtějí najít „gen dlouhověkosti“ s možným využitím k vývoji léků.

Vědci už před lety zkoumali DNA medúz a nyní se chtějí zaměřit na žraloka, který dosud stál mimo zájem vědců. „U žraloka malohlavého nemáme na rozdíl od jiných žraloků k dispozici osekvenovaný genom. Navíc jde z hlediska dožívání věku o skuteč-

ně výjimečného živočicha. A abychom se dobrali některých odpovědí, musíme přimot ke zdroji,“ uvedl za ostrovské členy expedice Jiří Červený z katedry biologie a ekologie.

Účastníci expedice byli už s předstihem ve spojení s tamním rybářem, který by jim měl pomoci. „I když má lov žraloka malohlavého více než dvousetletou tradici, v současnosti už se na něj tamní rybáři cíleně nezaměřují. V minulosti byl loven pro olej, ale s příchodem syntetického oleje poptávka klesla a lov ustal,“ uvedl mluvčí fakulty Stanislav Janalík. **ČTK**

Víc informací? Brannou povinnost čekají změny

Evropa se mění. Stát reaguje.

Ministerstvo obrany bude moci shromažďovat údaje o občanech, kteří mají brannou povinnost. Počítá s tím návrh zákona, který předložilo do připomínkového řízení. Dosud tak mohlo činit až v době ohrožení státu či během války. Úřadu vadí to, že se bez těchto znalostí nemů-

že na kritické situace připravit. Lidé by se také podle návrhu mohli nově přihlásit k tomu, že je stát bude moci v případě krize povolát na mimořádné cvičení. Návrh počítá i se ztraktivnějším aktivní zálohy zvýšením odměn na 24 tisíc ročně. Ministerstvo předložení změn zákonů zdůvodnilo zásadními změnami bezpečnostního prostředí, které spočívá v agresivním chování Ruska, ale i v dalších hrozbách včetně terorismu.

Pro získávání údajů chce úřad využívat už existující databáze a nezatěžovat lidi dotazníky. V praxi by se měla data například o vzdělání nebo třeba o řídičském, zbrojním či leteckém průkazu automaticky propast do registru branné povinnosti poté, co daný člověk dosáhne plnoletosti nebo získá státní občanství. Podrobnější údaje by stát získal až po odvodu. Data bude ministerstvo aktualizovat u lidí mladších 45 let. **ČTK**

Platí to i pro ženy

Český branný zákon počítá s lidmi od 18 do 60 let, a to bez rozdílu pohlaví.

- Na základě branné povinnosti musí jedinci plnit úkoly ozbrojených složek státu, a to včetně podrobení se odvodnímu řízení, vykonávání vojenskou činnou službu či plnit jiné povinnosti.

Teď by vyhrál Babiš

25,5

První kolo prezidentských voleb by vyhrál předseda hnutí ANO a bývalý premiér Andrej Babiš s 25,5 procenta hlasů. Na druhém místě by byl nejkdejší vysoký představitel české armády a NATO Petr Pavel s 21 procenty. Vyplyvá to z aktuálního volebního modelu agentury Median. Pavel se na Babiše ve srovnání s předchozím průzkumem dotahuje. Na třetím místě je s větším odstupem odborový předák Josef Středula. Zatímco ale Babišův podíl hlasů se proti minulému průzkumu snížil, následujícím dvěma kandidátům podpora roste. **ČTK**

Šéf gangu. Na svobodě se osvědčil

David Berdych, který si odpýkal přes 11 let vězení za loupeže, únosy a vydírání z tzv. Berdychova gangu, je definitivně volný. Soud rozhodl, že muž se v sedmileté zkušební době podmíněného propuštění choval řádně. Gang vstoupil do dějin české kriminalistiky propojením podsvětí s elitními policisty, kteří měli bojovat s organizovaným zločinem. „Z obsahu spisu, popisu rejstříku trestů a závěrečné zprávy probační a mediační služby, bylo zjištěno, že podmíněně propuštěný vedl ve zkušební době řádný život a vyhověl uloženým podmínkám, když současně plnil i uložené přiměřené povinnosti,“ konstatoval předseda senátu Obvodního soudu pro Prahu 6 Kryštof Nový. **ČTK**



Táboří se dál

Hasičům se podařilo dostat k soutěskám v Hřensku, ohniska tam likvidují pozemní i vzdušnou cestou. U požáru v Českém Švýcarsku zasahovalo více než 900 hasičů, na místě je přes 200 cisteren, 18 vrtulníků, z toho 12 z Německa, a pět letadel. Oheň spálil 1060 hektarů lesa. Problémová místa jsou podle hasičů stále v oblasti Hlubokého dolu, Bouřáku, vrchu Větrovce, Křidelní stěny a také přímo v Hřensku. Strážci přírody do parku České Švýcarsko také včera uvedli, že nachází i nyní v lese stopy po táboření a nedopalky cigaret denně. V souvislosti s rozsáhlým požárem přitom platí na území celého Ústeckého kraje zákaz v lesích kouřit či rozdělávat oheň. **ČTK**

Intimní HIT vám dá XXL přirození a 5x silnější erekci.

GENIÁLNÍ OBJEV VĚDCŮ Z NEW JERSEY

VÁM PRODLOUŽÍ PENIS 0 9 cm BEZ OPERACE A NATRVALO

Získejte TURBOgel na
OBROVSKÉ přirození za **0** Kč

Rozlučte se s nefungující erekcí a mizerným sexem

Jediný způsob na domácí zvětšení penisu s účinností potvrzenou výzkumy! Kúra vyvinutá čelními sexuology a urology zachránila před impotencí už 128 754 mužů v 13 zemích Evropy. Uživatelé zaznamenali prodloužení údu o 5–9 cm a nárůst libida. Chcete, aby aktivátor mužství udělal totéž pro vás?



**BEZPLATNÁ BALENÍ
ČEKÁJÍ! Zavolejte na
infolinku výrobce**

Thomas Anderson

POZOR:

To, co si nyní přečtete, se stane vaší propustkou do světa plného vášně a ničím neomezeného sexu jako z XXX filmů. Čekají vás železné erekce trvající déle než 40 minut, naprostá kontrola nad bouřlivým finále a imponující rozměry: prodloužení údu o 5–9 cm a zesílení o 2–3 cm. Američtí vědci tvrdí: tento BIOkoncentrát složený z téměř 3 neobvykle silných afrodisiak postaví do pozornosti naprosto každé přirození a prodlouží ho už po 1. použití. „5 let jsme pracovali nad tím gelovým rozpínačem mužského přirození,“ vysvětluje Thomas Anderson z Urologického institutu v New Jersey. „Jeho první verze přinesla skutečný převrat v intimním životě mužů ve věku od 18 do 89 let. A nyní je k dispozici ještě silnější přípravek na speciální úkoly. Za 48 h prodlouží dokonce i mikropenis!“ – ujišťuje.

**100% USPOKOJENÍ:
+9 cm a sex 4x po sobě**

Stačí doslova pár kapek geniálního EROgelu, abyste v rozkroku získal skutečného obra! Thomas Anderson vysvětluje, jakým způsobem kúra aplikovaná přímo na penis obnovuje 100 % mužské vitality: „Kompletní recept je tajný a chráněný patentem, ale můžu říct, v čem spočívá jeho působení. Blahodárné složení gelu proniká z kůže přímo

do topořivých tělísek penisu a roztahuje je až 3násobně. Navíc látky obsažené v přípravku zvyšují průtok krve v údu a zintenzivňují citlivost těla na podněty. Každý 2. zkoumaný cítí výjimečně silné erekce a nejsou už žádné problémy s předčasným ochabnutím. Nejžádanější efekt je samozřejmě prodloužení a zesílení údu. Až +9 cm je častý efekt u pánů, kteří využili kúru. Metoda je zcela bezbolestná, bezpečná a bez problému ji můžete používat doma!“

**Zde je váš recept na
VELKÝ úspěch v posteli:**

- Masivní přirození – delší o 5–9 cm
- Silná a tvrdá erekce – až 4x po sobě za jednu noc
- Erekce trvající 40 minut a déle
- Připravenost na další styk už 2 minuty po vyvrcholení
- 100% kontrola nad bouřlivým finále
- Skvělý „skluz“ a velká rozkoš pro partnerku



**Ten gel roztahující
penis je tak dobrý,
že ho chtěli zakázat!**

Moc nechybělo a nečetl byste teď o geniálním EROpřípravku, nemohl byste ho získat a byl byste odsouzený k sexuálnímu životu bez uspokojení. Poté, kdy vědci z New Jersey zveřejnili výsledky svých výzkumů, farmaceutické koncerny zažily skutečný otřes! Pro výrobce přípravku na potenci to bylo jasné: tento gel během 2 let smete konkurenci z trhu. Lidé už nebudou muset utrácet za tabletky

HIT v 13 zemích Evropy

Zavolejte, abyste vyléčili poruchy potency a získali libido 20 letého mladíka!

Proč může tento přípravek používat každý muž?

- 1. Snadné použití** – přípravek má podobu rychle vstřebatelného gelu. Můžete ho použít kdykoliv – i těsně před stykem. Nemusíte čekat, než začne působit. 1,5 minuty po namazání jste připravený do akce. Gel se nelepí a nedělá skvrny.
- 2. Diskrétnost** – chcete se jednou provždy zbavit studu pokaždé, když stahujete slipy? Stačí 1 telefonát! Zavolejte na autorizovanou infolinku a kurýr vám přiveze neoznačenou zásilku až domů.
- 3. Bezpečnost** – složení EROgelu je 100% přírodní. Při jeho používání se nemusíte vzdávat léků ani se vyhýbat alkoholu.



zatěžující organismus nebo neúčinné pumpičky, protože místo toho sáhnou po EROgelu dostupném pro každého. „Světové firmy to nechtěly připustit a dělaly, co mohly, aby zastavily

distribuci nového gelu. Naštěstí je po mnoha bitvách v oficiálním prodeji,“ říká Thomas Anderson.

**Šťastné finále bude
vaše – každou noc!**

Imponující výsledky používání EROgelu potvrzuje už víc než 60 tisíc nadšených párů. I vy se k nim můžete připojit! Je zcela nepodstatné, kolik je vám let, v jakém stavu je váš úd, jestli dáváte přednost dlouhodobým vztahům nebo hledáte sex na jednu noc. Přípravek vyvinutý odborníky vám zajistí „nářadí“ a kondici hodnou herce z filmů pro dospělé. Chcete už první noc po jeho užití spatřit, jak vaše partnerka křičí rozkoš? Objednejte si gelový zvětšovač penisu s novým, JEŠTĚ LEPŠÍM složením. Když si pospíšíte, výrobce vám na něj dá 100% refundaci.

**Byl jsem impotent a teď
mám 21 cm při erekci
a miluju se 5x týdně.**



Od té doby, kdy jsem zvětšil své přirození s tím geniálním gelem, neexistuje pro mě v sexu nic nemožného a nikdy neslyším v ložnici slovo „ne“! Žena se chce se mnou milovat noc co noc. Kryštof, 56 let, Plzeň

**Ten gel udělal
z mého „prcka“ obří,
tvrdý klacek.**



+9 cm – takového výsledku jsem dosáhl už po 7 dnech užívání přípravku. Penis vyrostl jak z vody a sex chutná 300x lépe! Ženy si předávají moje telefonní číslo a navrhují mi intimní schůzky. Alexej, 48 let, Opava

ZDARMA PRODUKT

Léto je v plném proudu! Začni pečovat o své zdraví a užívat krás života.

PRVNÍCH 100 OSOB, KTERÉ ZAVOLAJÍ DO 13.08.2022
OBDRŽÍ OD VÝROBCE 100% REFUNDACI PRODUKTU.

Zavolejte: **566 809 507**

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

Kempy. Vlastní jídlo

Provozovatelé kempů a podobných tábořišť jsou na tom s návštěvností různě. Záleží na atraktivitě regionu a na dostupnosti památek a dalších turistických aktivit v okolí tábořišť.

V Moravskoslezském kraji si letní sezonu zatím spíše pochvalují. S průběhem prázdnin jsou spokojeni například v Autokempu Olešná a na Frýdku-Místku. Areál se nachází zhruba 20 kilometrů od Ostravy v rekreační zóně přehrady Olešná na úpatí Palkovických hůrek s výhledem na Beskydy. Plocha stanoviště pro karavany je zhruba čtyři tisíce metrů čtverečních a nabízí přibližně třicet míst vybavených elektrickými přípojkami. „Ví-



Atrakce lákají. ČTK

kendy jsou stále stoprocentně obsazené, přes týden je to obvykle z osmdesáti procent,” říká za provozovatele Jana Adamczyk Vicherová.

O středočeské kempy byl v červenci zájem spíše v pří-

padě kratších pobytů. Tábořiště byla obsazenější díky školním zájezdům z června. Kempy s možností koupání byly plně obsazené hlavně v tropických dnech. Někde lidé ale při pobytu šetří. Do-kládají to zkušenosti provozovatelů.

Autokemp Karlštejn na Be-rounsku, s kapacitou zhruba 320 míst pro ubytování v chatkách, stanech a karavanech, byl v červenci obsazený téměř plně. „Lidi si však s sebou vozi svoje jídlo a pití, což není pochopitelně moc dobré pro naše provozovatele stánků s občerstvením,” uvedla za kemp Michaela Coufalová. Zisk letos snižují i vysoké ceny energií. ČTK a PH

Krátce

Hlubší propast

Hranická propast, nejhlubší zatopená jeskyně na světě, měří minimálně 450 metrů. Do této hloubky se ponořil robot, který do propasti včera spustili speleologové. Dosavadní naměřená hloubka z roku 2016 byla 404 metrů. Dna však stále nedosáhli, zůstala je totiž technická omezení podvodního robota. Kromě nové hloubky jim speciální robot poskytl i cenné údaje. Cestu do hlubin totiž mapoval za pomoci šesti kamer a sonarových paprsků. ČTK

Úspory. Škola bude chytat dešťovou vodu

Energetické úspory u veřejných budov či lepší hospodaření s vodou podpoří více než miliarda korun. Dotace financované z Národního programu obnovy, které schválilo ministerstvo životního prostředí, přispějí na projekty ve více než 70 obcích v Česku. V nyní schváleném balíku dostane přes Národní program Životní prostředí 744 milionů korun 36 obecních projektů. Peníze půjdou na adaptace budov na změnu klimatu. Sokolov například uspěl hned se třemi projekty pro své školní budovy zaměřené na zachytávání dešťové vody. ČTK

Návštěvnická kleptomanie trápí města, ale také botaniky

„Sběratelé“ kuriozit teď vyrazí do Českého Švýcarska nejen pro fotky spáleniště. Kořisti se mohou stát třeba ohořelá dřeva.

Co není přivázané, to zmizí. Leckteří považují veřejné statky za něco, co jim náleží. Doslava a do písmene. Každý kluk asi utrl z městského záhonu růži či tulipán pro dívku svého srdce. K mládí a lásce to patří.

Horší ale je, když se z toho stane záliba. Podobně zřejmě

uvažovala i paní, která se zanořila do okrasných záhonů před pražským obchodním centrem Westfield Chodov. Dvě velké igelitky a také proutěný koš plný vzrostlých květin svědčí o tom, že už pár záhonů předtím obešla. „To já jen na ukázkou, jen jednu květinu,” hájí se žena na výtku, že krade kytky, které tu nevysázela. Prý je potřebuje i na památku a na zkrášlení vlastní zahrádky.

Tak trochu si sáhnou

S tím, že si lidé dělají často, co se jim namane, mají co do činění hlavně v turisticky atraktivních místech. Například ve známých Punkevských jeskyních na Blanensku u pro-

pasti Macocha. „Až příliš často se setkáváme s neukázněnými návštěvníky, kteří si musí na krápníkovou výzdobu sáhnout, a to i přes důrazné upozornění našich průvodců,” posteskl si Hynek Pavelka, vedoucí jeskyňového komplexu. Že by si lidé odnášeli na památku i kousky jeskyní, to řešit nemusejí.

My rostliny nekrademe, my je kupujeme

Se zloději nemají v Dendrologické zahradě v Průhonících u Prahy ztím žádné velké starosti. „Nechtěl bych to zakříknout, ale v posledních letech si příliš nestěžujeme. Krádeže rostlin jsou našťastí okrajový jev,” říká Zdeněk

Kiesenbauer, dendrolog z této známé botanické zahrady. „Samozřejmě nás to vždycky našťastí, pokud k tomu dojde, protože my rostliny kupujeme a nekrademe,” upozorňuje dendrolog. Připomíná, že horší to je v městské zeleni, kde na rozdíl od jejich parku plného okrasných dřevin a květin lidé neplatí vstupné a méně

si prostředí váží. Pokud pracovníkům průhonické zahrady něco vadí, to je především na jaře pobíhání dětí v záhonech. Rostliny teprve raší a jsou nejzranitelnější.

Starosti jsou také s návštěvníky, kteří se ve větších počtech vydávají mimo cestičky, aby se například vyfotili s rozkvetlou loukou. Také ti porost ničí. PAVEL HRABICA

Kradou z městských záhonů ve velkém, i pro nebožtíky


Nenechavost obyvatel trápí malá i velká města.

- Například z nové výsadby na Fügnerově náměstí v Písku někdo vzal nedávno téměř všechny levandule a několik perovskii, šalvějí či okrasných česneků.
- Některá města zaznamenávají případy, kdy člověk přijde s lopatkou, vysněnou květinu

si přesadí do svého květináče a odnese domů.

- Lidé se občas snaží na zloděje upozornit, někdy ale volají strážníky na zaměstnance údržby, kteří v záhonech provádějí úpravy.
- Některá zdůvodnění zlodějů jsou hodně kuriózní. Občas přiznávají, že kytky potřebují na hrob.


INZERCE




Portmonka

TVOJE DIGITÁLNÍ
PENĚŽENKA NA
VĚRNOSTNÍ KARTY

MŮJE NA



Stáhnout v





PRO ZÍSKÁNÍ APLIKACE
NASKENUJTE QR KÓD



Úlovek z veřejných záhonů

METRO

Krátko

Kreml drtí civilisty

Rusko od začátku invaze na Ukrajinu zasáhlo civilní cíle 60krát častěji než ty vojenské, uvádí Centrum pro boj s dezinformacemi (CPD) spadající pod ukrajinskou národní bezpečnostní radu. Moskva od začátku svého vpádu do sousední země z letošního února i přes důkazy odmítá, že by útočila na civilní cíle, připomíná ruskojazyčný server BBC. Ruš-

tí vojáci na ukrajinském území od 24. února podnikli 300 útoků na vojenské cíle a 17 300 úderů na civilní cíle, uvádí CPD.

Gayové se krotí

Ve Španělsku, jež patří k největším ohniskům opičích neštovic na světě, vede nedostatek vakcín gaye k tomu, že někteří sexuálně abstinují, jiní omezují počet partnerů, píše agentura AFP. **ČTK**

INZERCE

Televize Seznam

DNES 20:15

HOŘÍ, MÁ PANENKO

Šišlání na děti má hluboký smysl

Ukolébavky jsou po celé planetě podobně laděné.

Vědci z Yaleovy univerzity v USA zjistili, že způsob mluvy na děti, které se říká „rodičovština“, je univerzální pro lidi na celém světě. „Máme tendenci mluvit vyšším, kolísajícím tónem, a říkáť třeba: ‚Ó, ahoój, ty jsi ale loštomilé miminko!‘,“ přiblížila Courtney Hiltonová, psycholožka z Haskinsonových laboratoří na Yaleu a hlavní autorka studie zveřejněné v časopise Nature Human Behavior.

Hiltonové pomáhalo více než 40 vědců, kteří shromáždili a analyzovali 1615 hlasových nahrávek od 410 rodičů ze šesti kontinentů v 18 jazycích z různých komunit: venkovských i městských, izolovaných i kosmopolitních, při-



„Rodičovština“ je celosvětovým jazykem.

PROFIMEDIA

pojených na internet i bez počítačové sítě, od lovců v Tanzanii po městské obyvatele v Pekingu.

Zveřejněné výsledky ukázaly, že v každé z rozličných kultur se způsob, jakým rodiče mluví a zpívají svým dětem, lišil od toho jak komunikovali s dospělými – a že tyto rozdíly byly v jednotlivých skupinách velmi podobné.

Cody Moser, postgraduální student kognitivních věd

na Kalifornské univerzitě v Mercedu a asistent Courtney Hiltonové, dodal: „Když lidé zpívají ukolébavky nebo mluví na kojence, mají tendenci to dělat stejným způsobem.“

Podle Mosera právě „rodičovština“ může kojencům pomoci lépe si zapamatovat slova a umožňuje jim spojit si zvuky s tvary úst, což vnáší smysl do chaosu kolem nich. **HAL a ČTK**



První obilná vlašťovka

Z Oděsy včera ráno vyplula první loď s ukrajinským obilím v rámci dohody, kterou 22. července uzavřely v Istanbulu Ukrajina, Rusko, Turecko a OSN. Uvedla to turecká mutace stanice CNN. Zprávu později potvrdilo i turecké ministerstvo obrany a také Kyjev. Cílem nákladního plavidla (na fotce) byl Libanon. Vyplutí první lodi s obilím v rámci istanbulské dohody potvrdil ukrajinský ministr dopravy Oleksandr Kubrakov. „Konečně vyplula z přístavu,“ napsal na Twitteru. „Vývoz obilí, dosud zablokovaného v přístavech, přinese ukrajinské ekonomice přinejmenším miliardu dolarů a umožní zemědělcům naplánovat setí na příští rok,“ uvedl Kubrakov v prohlášení, zveřejněném ministerstvem.

AP

Rusko. Vlastenecká výchova ve škole

Ruští studenti, kteří se na podzim vrátí do školních lavic, se budou učit o národních hodnotách.

Od 5. září budou školy po celé zemi věnovat hodiny takzvaným „rozhovorům o důležitých věcech“, řekl agentuře TASS šéf kremelského oddělení pro sociální projekty Sergej Novikov.

Podle webových stránek Kremlu se Novikov věnuje úsilí ruského prezidenta Vladimira Putina „posílit duchovní a morální základy ruské společnosti“ a zlepšit „vlas-

teneckou výchovu mladých lidí“.

Školy po celé zemi budou navíc od začátku nového školního roku denně slavnostně vyvěšovat ruskou vlajku a hrát státní hymnu. Vláda plánuje utratit přes 970 milionů rublů, v přepočtu 373 milionů korun, za vlajky a erby.

Snahy Kremlu o vlasteneckou výchovu ve školách dostaly nový impulz po invazi na Ukrajinu, jejímž cílem je podle Kremlu „demilitarizovat a denacifikovat“ svého západního souseda. **ČTK**



O zlatý jsme přišli, přežila aspoň „pětka“

Přesně před 130 lety, 2. srpna 1892, se celé Rakousko-Uhersko ponořilo do měnové revoluce. Zlatý, který platil od časů Marie Terezie, byl doplněn korunou. Ta jej definitivně nahradila k 1. lednu 1900. Nicméně zlatý přetrvával v běžné mluvě do dnešních dnů, a to v lidovém výrazu „pětka“ pro desetikorunu. Koncem 19. století totiž platilo, že 1 zlatý = 2 koruny, a tedy 5 zlatých = 10 korun. Obrazově přikládáme desetikorunu a 20korunovou minci s portrétem císaře Františka Josefa I.

HAL

Sudoku

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

Luštěnka

K	Á	J	O	V		
1						
L	E	Z	O	Ž	E	
				2		
D	Ě	N	E	L	E	
		3				
B	U	C	I	E	L	
			4			
CH	Y	V	Á	K	A	Z
		5				

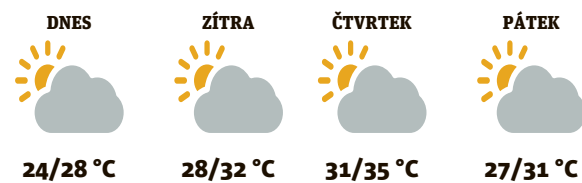
Přeházejte písmena a vyjdou vám slova. Ta doplňte do prázdného řádku pod písmeny.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Napište svou bublinu



Počasí



Teplotní rekordy: ↓ 9,7 °C (1935) ↑ 34,1 °C (1943) Bio: ❤️❤️❤️



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

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
16.10 Zdravotní škola III (3/6) 17.00 Cestománie 17.30 AZ-kvíz 18.00 Události v regionech 18.25 Kde domov můj? 19.00 Události 19.56 Branky, body, vteřiny 20.10 Gympl 22.00 Komisař Moulín 23.30 Schimanski 01.05 Bydlení je hra 01.25 Zajímavosti z regionů 01.55 AZ-kvíz 02.20 Dobré ráno 04.50 Žijíš jenom 2x 05.20 Etiketa 05.30 Události v regionech	16.00 Hroši v Africe 17.45 Procházka po Galicii 18.40 Cyklotoulky 18.50 Parta Maraton (6) 19.40 Postřehy odjinud 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce 20.00 Samuraj 21.50 Hibernatus 23.15 Vraždy ve Valhalle (6/8) 00.05 Fargo II (7/10) 01.05 Hitlerův kruh zla (4/10) 01.55 Zmařené naděje (5/8) 02.50 Náš venkov 03.15 Na moll 03.45 Před půlnocí	17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny 17.40 Na lovu 18.50 Hospoda (32) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí Šéfka (7) 20.20 Uzavřená oblast. Krimiseriál (ČR, 2022) 21.40 Souboj na talíři 22.45 Policie Chicago VI (11) 23.35 Dr. House (17) 00.30 Dr. House (18) 01.25 Policie Chicago VI (11) 02.05 Souboj na talíři 02.45 Na lovu 03.45 Doktoři z Počátků (116) 04.45 Novashopping	15.50 Policie v akci 16.50 Prostřeno! 17.45 Singl švindl 18.55 Hlavní zprávy 19.40 Krimí zprávy 19.55 Showtime 20.15 Pohádkových 7 pádů Honzy Dědka 21.25 Máma na zabítí (5) 22.30 7 pádů Honzy Dědka 23.45 Ano, šéfe! 00.50 Z místa činu 01.50 Námořní vyšetřovací služba VII (21) 02.50 Rizzoli & Isles. Vraždy na pitevně (2) 03.45 Komisař Rex (9) 05.25 Pohoda u krbu	06.00 Ranní fresh 09.00 Flashback 11.00 Óčko hity 14.30 Formuj se s Mottlicí 14.35 Óčko hity 15.00 Mixxxer Live 17.00 Óčko hity 17.30 Gamingmania 17.35 Óčko hity 21.30 Naked Warm-up 22.00 Naked Attraction 22.30 Óčko flirt

Klimatizace přináší úlevu, pozor ale na její nadměrné používání

Chladný vzduch by neměl foukat přímo na tělo.

Přílišné horko přináší především nepohodlí. Negativně však také působí na náš zdravotní stav, organismus se přehřívá, může se objevit dehydratace a vyčerpání, které se projevují křečemi, bolestí hlavy a ztrátou koordinace. To může nastat již při teplotách nad 28 stupňů. Pokud je venku tepleji, riziko stoupá.

Teplota pro každého

To, jak správně klimatizovat, bývá svárem v mnoha situacích – doma, v autě či na pracovištích. Někdo chce ochladit vzduch na minimum, jiný nechce klimatizovat vůbec.

„V moderních kancelářských a výrobních budovách

je řízení teploty díky vzduchotechnice a klimatizačním jednotkám jednodušší. Často ale není snadné se shodnout na ideální teplotě pro všechny zaměstnance, někteří si totiž naopak stěžují na chladné prostředí. Snažíme se ale se zaměstnavateli najít vždy nejlepší kompromis,“ říká Ondřej Mareček ze společnosti SSI Group, která zajišťuje údržbu a správu budov.

„Naše doporučení je nastavení centrálního vzduchotechnického systému v letních měsících na parametry nejméně vhodné pro šíření bakterií a virů, tedy udržovat vnitřní prostředí budovy při 22 stupních a relativní vlhkosti vzduchu kolem 50 procent,“ doporučuje Mareček.

Větší chlad, více rizika

Pokud si budete chtít vzduch ochladit více, riskujete zdravotní následky. Tělo totiž velké teplotní výkyvy



Horko dá zabrat. PROFIMEDIA

nemá rádo. Pokud je venku vedro k zalknutí a vy si v místnosti nastavíte teplotu o 15 stupňů nižší, můžete si uhnat zdravotní potíže.

K těm nejčastějším patří kašel, rýma či bolest v krku. Kromě toho na organismus útočí choroboplodné zárodky, které se přes chladicí systémy v budovách dostávají ke každému, kdo do nich vejde a setrvá.

Lékaři se s tímto fenoménem setkávají v poslední době stále častěji. Záněty v oblasti nosu, krku, uší, průdušek a sliznice trápí zejména ty, jejichž imunitní systém je oslabený, kromě změnami počasí, také stresem a častým cestováním.

Předejít těmto problémům můžete, pokud začnete klimatizaci používat s větším rozmyslem. Nenastavujte si v autě 19 stupňů, když venku je nad 30 stupňů. Rozdíl mezi venkovní a vnitřní teplotou by neměl být větší než osm stupňů.

Podporujte své zdraví

Jezte více vitamínů a snažte se podpořit imunitní systém. A to především, pokud jste v poslední době brali antibiotika. Ta totiž sice pomohou zlikvidovat infekci, ale zároveň naruší střevní mikroflóru, kde má imunitní systém základnu.

Na posílení imunity ve střevech slouží laktobacily. Jsou obsaženy v některých kysaných nápojích nebo si je můžete koupit v lékárně ve formě kapslí nebo kapek.

Nesprávné používání klimatizace ale můžete pocítit i na svalech. Při přímém působení chladného vzduchu na odkryté části těla může dojít k lokálnímu podchlazení, a tím i k zatuhnutí, zablokování a bolesti svalstva. Pokud tyto problémy necháte bez odezvy, mohou se z akutních potíží stát potíže chronické.

Nejnáchylnějšími partiemi při nadměrném působení klimatizace jsou krční páteř, oblast ramen, ale i bederní páteř a křížová oblast. Chladný vzduch by rozhodně neměl foukat přímo na tělo, jinak hrozí zatuhnutí nejenom šíjových, ale například i obličejových svalů. Nadměrný chlad pak může zapříčinit také bolest hlavy. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Srdce. Jak ho během teplého počasí chránit

V tomto týdnu nás opět čekají tropické dny, kardiaci by se proto měli mít na pozoru. Vyšší teploty totiž mohou společně s dehydratací způsobit rozšíření cév a přivodit tak kolísání krevního tlaku.

Teplotní rozdíly

Lidé trpící hypertenzí by si měli dávat pozor na teplotní rozdíly, především při přechodu z klimatizovaných místností do venkovního prostředí.

„Příliš studená klimatizace není obecně zdravá. Situace může být podobná se saunováním, proto je důležité se poradit se svým lékařem,“ doporučuje profesor Michal Vrablík, garant projektu Srdce v hlavě. „Rozhodně se také nedoporučuje skákání do ledové vody, ale spíše postupné ochlazování. Jisté je, že pacienti s onemocněním srdce a cév, kteří berou léky, musí počítat s větší zátěží při horkém počasí,“ upozorňuje Vrablík.

Dehydratace

Tělo se vyrovnává s horkým počasím za pomoci jemu vlastních regulačních procesů, jako je rozšíření cév, současně se zvýšeným pocením, se kterým dochází i k úbytku vody a minerálních látek z těla.

Dehydratace může stát za kolísáním krevního tlaku. Navíc některé léky předepisované na snížení tlaku mohou více odvodňovat organismus. V létě je proto důležité a nezbytné dodržovat pitný režim v podobě čisté

vody či neslazených čajů. Vyhněte se také v příliš horkých dnech pití mnoha šálků kávy či alkoholu, ty odvodňují. Pít by se mělo rovnoměrně po celý den, ideálně alespoň dva litry. Pijte i když nemáte žízně, to platí především u seniorů, kteří pocítují menší žízně.

V létě je méně infarktů

I když je to paradox, v létě bývá podle lékařů méně infarktů. Horké počasí může vést k roztažení cév a tím ke snížení hladiny krevního tlaku. To může způsobit menší výskyt mozkových příhod či infarktů. Paradoxně je tedy více infarktů v zimě, protože chladné počasí klade na kardiovaskulární systém větší nároky.

Nebojte se sportu

Existuje několik mýtů o tom, že kardiaci by se neměli v létě příliš zatěžovat a sportovat. Pokud berete léky na tlak či cholesterol a je vám nad 65 let, rozhodně není dobré běžet ve vedru maraton nebo cvičit v posilovně se silovou zátěží. Ale pravidelný pohyb po celý rok určitě prospívá.

„Zejména pro pacienty s rizikovými faktory aterosklerózy, tedy vysoký krevní tlak, vysoká hladina cholesterolu či vyšší tělesná hmotnost, je pravidelný pohyb nezbytnou součástí jejich léčebného režimu. Navíc vhodný pohyb může pomoci snížit počet léků, které mají předepsány,“ uzavírá Vrablík. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

Získejte zpět plnou kontrolu nad svým MOČOVÝM MĚCHÝŘEM

BEZPLATNÝ výrobek může močový měchýř utěsnit do **18 h**

Již 2139 Čechů **obdrželo ZDARMA VÝROBEK**, který pomáhá odstranit pocit neustálého tlaku na močový měchýř. Pouze 1 dávka přípravku stačí k šanci na obnovení sliznice močové trubice a učiní ji pružnější a **těsnější než kdykoli předtím.**

Získejte přírodní pomoc při problémech s močovými cestami. **Odstraňte problém u zdroje**, uzavřete močové cesty a zablokujte únik moči.

Účinnost přípravků zavděčuje především rostlinné bázi, 100% ale bezpečné dávce, která díky svým regeneračním vlastnostem dokáže obnovit správné napětí svalů pánevního dna a zároveň zastavit nadměrnou reaktivitu močového měchýře.

Specialista urologie

S blokátorem úniku moči můžete dosáhnout:

- ✓ Pomáhá **eliminovat** problém inkontinence za pouhých 14 dní
- ✓ Může **uzavřít** močové cesty do 18 hodin

MOČOVÁ INKONTINENCE NEMÁ ŠANCI

Překonejte jakýkoliv typ močové inkontinence rychle, efektivně a bezpečně!

Získejte produkt v hodnotě 2523 Kč **ZCELA ZDARMA:**

296 849 610

Po - Pá 8-20 hod., So - Ne 9-18 hod. (Obyčejný místní hovor bez dodatečných poplatků)

Fond 100% náhrad je platný do 05.08.2022. **POZOR: pořadí přihlásek je rozhodující!**

Vyzkoušejte produkt za 0 Kč!

- ✓ Umožňuje šestnásobně **prodloužení** času vydržet s plným močovým měchýřem
- ✓ Poskytuje možnost rychlého **odstranění** pocitu tlaku na močovou trubici

Zastavte jakýkoliv typ inkontinence

- ➔ námahový
- ➔ naléhavý
- ➔ z přeplnění



„Díky přípravku nemám jakákoli nepříjemná překvapení, žádné skvrny, žádné noční vstávání. Plně ovládnám.“



„Po narození dítěte jsem pořád přetékala s bezplatným blokátorem můj močový měchýř funguje jako titanový tmel. Jsem v šoku!“

Pouze pro prvních 50 lidí!

Připojí se také Krejčí s Veselým

Čeští basketbalisté se budou chystat na ME v nejsilnější sestavě.

Přesně za měsíc vstoupí před domácím publikem svěfenci trenéra Ronena Ginzburga do Eurobasketu duelem proti Polsku. Na šampionát se budou připravovat v plné palbě s Tomášem Satoranským nebo navrátilci Janem Veselým s Vítem Krejčím. Konečně dvanáctka hráčů ze současných patnácti bude jasná po srpnových přípravných zápasech v Pardubicích, Hamburku a dvou kvalifikačních duelech o postup na mistrovství světa s Francií a Maďarskem.

„Nevím, jestli jde o nejsilnější český tým v historii, ale na papíře jde za poslední roky asi o ten nejlepší. Jsem rád, že každý z hráčů dorazil a bude reprezentovat svou zemi,“ řekl Ginzburg. Vedle zmíněných hvězd nechybí ani další opory Ondřej Balvín, Patrik Auda, Jaromír Boháčik nebo kapitán Vojtěch Hruban. Jádrem tak tvoří hráči, kteří se podíleli před třemi lety na šestém místě na mistrovství světa nebo loni hráli na OH v Tokiu. „Všichni jsme natěšení. Je to vyústění nějaké generace, která dlouhé roky nebyla, a myslím, že z toho může být velký úspěch,“ uvedl křídelník Tomáš Kyzlink, jenž sice na těchto dvou vrcholných akcích chyběl, ale vypracoval se

Širší nominace ČR na ME

Rozehrávači: Tomáš Satoranský, Ondřej Sehnal, Viktor Půlpán, Tomáš Vyoral
Křídla: Jaromír Boháčik, Tomáš Kyzlink, Vojtěch Hruban, Lukáš Palyza, David Jelínek, Vít Krejčí
Pivoti: Jan Veselý, Martin Kříž, Patrik Auda, Ondřej Balvín, Martin Peterka

v minulých kvalifikačních okenech o MS v platného člena.

Čerstvá posila Barcelony Veselý se připojí k týmu v sobotu. Rozehrávač Oklahomy Krejčí, jenž je jediným Čechem v NBA, se může kvůli regulím zámořské soutěže připojit k týmu ve čtvrtek. **ČTK**



CZECHCANOE.CZ

Kanoisté zabojují v Kanadě

Česká výprava rychlostních kanoistů odletěla na mistrovství světa do kanadského Halifaxu. Na šampionátu, který se uskuteční od zítřka do neděle, se představí kompletní česká špička, včetně trojnásobného mistra světa Josefa Dostála, dvojnásobného světového šampiona Martina Fuksy (na snímku), silného čtyřkajaků a deblkajaků i mladších nadějí v čele s kajakářkou Anežkou Paloudovou či deblkanoisty Antonínem Hrabalem a Jiřím Zalubilem. „Kromě toho, že se jedná o absolutní vrchol letošní sezony, nastíní světový šampionát také šance pro kvalifikaci na olympijské hry v Paříži, která se jede už za rok na mistrovství světa v Duisburgu,“ popisuje šéftrenér reprezentace Pavel Hottmar. **MET**

Krátce

Alonso za Vettela

Dvojnásobný mistr světa formule 1 Fernando Alonso bude v příští sezoně jezdit za Aston Martin. Jednačtyřicetiletý španělský pilot v týmu nahradí čtyřnásobného šampiona Sebastiana Vettela. Alonso podepsal s Aston Martinem víceletou smlouvu.

Hudáček do Třince

Slovenský hokejový útočník Libor Hudáček se stal posilou mistrovského Třince. Bronzový medailista z OH v Pekingu dokončil minulou sezonu v Dinamu Minsk a působil v ní předtím také v Nižněkamsku a Luganu. V české extralize už hrál za Liberec.

Novým šéfem Volf

Michal Volf se stal novým ředitelem Olympu, sportovního centra ministerstva vnitra. Uspěl ve výběrovém řízení, v němž se hledal nástupce Pavla Kubeše. Toho ministr Vít Rakušan odvolal v dubnu. Volf má zkušenosti také z fotbalového svazu.

Soutěž na Ďolíček

Příspěvková organizace hlavního města Pražská developerská společnost vypíše architektonickou soutěž na rekonstrukci vršovického fotbalového stadionu Ďolíček, rozhodli radní. Součástí rekonstrukce by měla být přístavba s komerčními prostory.

Až šest zápasů

Fotbalisté Sparty se zřejmě na nějakou dobu budou muset obejít bez útočníka Jana Kuchty. Ten byl v utkání úvodního kola ligové sezony proti Liberci vyloučen za surovou hru a podle disciplinárního řádu mu hrozí trest až na šest soutěžních zápasů. **ČTK**

Plzeň. Těžký úkol zní Šeriff Tiraspol

Fotbalisty Plzně po suverénním vyrazení Helsinek čeká druhý soupeř v kvalifikaci Ligy mistrů. Čeští šampioni se dnes od 19 hodin v úvodním duelu 3. předkola utkají v Kišinevě s Tiraspolem a budou si chtít vytvořit příznivou pozici do domácí odvety v příštím týdnu. Moldavský Šeriff hraje v azylu v Kišinevě, protože Tiraspol leží v prorusky orientované separatistické oblasti Podněstří, kde se z rozhodnutí UEFA ne-

mohou konat pohárová utkání kvůli vojenské invazi Ruska na Ukrajinu. Mírným favoritem na postup je Plzeň.

„Šeriff má v týmu výrazné individuality a budeme se muset zaměřit na to, abychom je pokryli. Na druhou stranu by mužstvo Tiraspolu nemuselo být úplně kompaktní. Toho bychom zase měli využít naším týmovým výkonem,“ řekl před odletem plzeňský asistent trenéra Pavel Horváth. **ČTK**

Posun v žebříčku

20

Tenistka Marie Bouzková se po triumfu na turnaji v Praze posunula v žebříčku WTA o 20 míst na 46. příčku. **MET**



Patera chce vštípit Spartě nový systém

Hokejisté pražské Sparty začali pod taktovkou nového kouče Pavla Patera (na snímku vpravo) další část přípravy na nový ročník prvním tréninkem na ledě v holešovické Sportovní hale Fortuna. Chystají se na nabítku sezonu, ve které úřadující vicemistr bude vedle útoku na nejvyšší pozice v extralize chtít uspět i v Lize mistrů a na Spenglerově poháru. Na ledě postupně bude Patera s asistenty Patrikem Martincem a Jaroslavem Hlinkou týmu aplikovat herní systém, kterým se chce prezentovat. „Budeme chtít hrát co nejlépe na puku, po ztrátě kotouče být aktivní a okamžitě ho získávat zpátky,“ řekl Patera. **ČTK**

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

Auto-moto - poptávka

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