

KOKAIN V ŘEKÁCH OHROŽUJE ÚHOŘE

PROBLÉM SE TÝKÁ I VLTAVY NEBO LONDÝNSKÉ TEMŽE STRANA 4

metro

Největší deník v ČR

Úterý, 3. července 2018

Č. 127, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč
/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Radomír

Je milionář. Jen škoda, že si to nepamätuje...
EUGENIO DERBEZ ANNA FARIS EVA LONGORIA



INZERCE

V KINECH
OD 5. ČERVENCE

Jablka jsou v Česku ted' dražší než banány

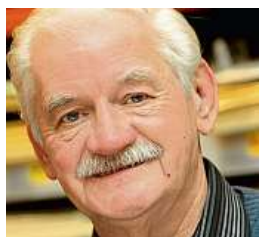
Nejdražší v historii. Kilogram jablek stojí v průměru více než 43 korun. **Důvod.** Malá loňská úroda v Itálii a Polsku. **Počasí.** Mrazy mají na výši úrody větší vliv než extrémní sucho. **Zásoby.** Tenčí se v celé EU STRANA 2



Mladí hasiči bojují v Plzni o medaile. Zájem o tento sport u nás roste

V Plzni včera začalo mládežnické mistrovství České republiky v požárním sportu, které potrvá do čtvrtka. První den soutěžilo 14 desetičlenných týmů mladých hasičů do 15 let. Po nich přišly na řadu osmičlenné dorostenecké skupiny do 18 let. Mají šest disciplín od závodu všestrannosti po požární útok. Zájem o hasičský sport mezi mladými výrazně roste. Počet organizovaných členů od tří do 18 let ve spolcích v celé republice vzrostl za 15 let o dvě třetiny, na 60 tisíc mladých hasičů a hasiček, z nichž podle údajů Sdružení hasičů Čech, Moravy a Slezska 45 tisíc intenzivně sportuje po celý rok. MAFRA





Smutek

Potlesk a slzy včera v krematoriu v pražských Strašnicích provázely poslední rozloučení s hercem Bořivojem Pencem (na snímku nahoře z roku 2010). Spoluzakladatel Divadla Jára Cimrmana zemřel v Praze 26. června ve věku 82 let. Česko přišlo včera o další herečku. V 81 letech zemřela Emma Černá. Hrála například ve filmech Setkání v červenci, Skalpel, prosím, Báječná léta pod psa či Kolja. MAFRA, ČTK



Ceny ovoce a zeleniny letí vzhůru. Kvůli mrazu

Jablka, nejoblíbenější ovoce v Česku, jsou nejdražší v historii.

Kdo v posledních dnech kupoval jablka, asi se nestačil divit. Oblíbené ovoce pořádně zdražilo. Například kilogram červených volných stál včera v Albertu na pražském Andělu 29,90 koruny. Pokud byste měli chuť na sladší jablíčka a koupili si odrůdu Gala, zaplatili byste za kilo 59,90 koruny. V průměru stál v červnu kilogram jablek podle dat Českého statistického úřadu 43,14 koruny. To je nejvíc v české historii. Průměrná cena oblíbeného ovoce je tak paradoxně vyšší než ceny plodin z daleké ciziny. Například kilo banánů stojí 28,34 koruny a kilogram pomerančů se v průměru prodává za

34,13 koruny. Pokud byste hádali, že za zdražení ovoce může extrémní sucho, mylili byste se. „Důvodem je mimořádně nízká úroda jablek v loňském roce v Itálii a Polsku, tedy v zemích, odkud se k nám nejvíce jablek dováží,“ říká Martin Ludvík, předseda Ovocnářské unie ČR. „Mrazy mají na výši úrody daleko větší vliv než sucho,“ dodává Ludvík.

Ceny by mohly klesnout koncem prázdnin. „Se zahájením sklizně letošní úrody jablek koncem srpna by se měly ceny vrátit na běžnou úroveň,“ upřesňuje Ludvík.

Nedostatek jablek není jen v Česku. Jejich zásoba v Evropské unii k začátku června činila pouhých 249 tisíc tun. Pro porovnání – loni v červnu zásoba činila 786 tisíc tun, předloni dokonce 798 tisíc tun. A právě tato čísla mají vliv na cenu jablek v Česku, protože dovoz zajišťuje přes

Dopady sucha

Na úrodu ovoce mají vliv zejména jarní mrazy. Problémem je tradičně sucho.

- Ředkvičky například nedostatkem vody zhořknou, kedlubny zřevnatí a brambory jsou drobné.
- Plodů bude letos méně a budou méně kvalitní. Typickým příkladem jsou například jahody.

Jablka

24

Tolik kilogramů sní v průměru každý Čech za rok. Jablka jsou nejoblíbenějším ovocem v Česku. Podle statistik sklídí Češi na svých zahradách až 40 procent z celkové sklizně. Přesto se k nám jablka dovážejí ze zahraničí. Nejvíce tohoto ovoce se pěstuje ve Středočeském kraji.

polovinu spotřeby jablek u nás.

Ceny za poslední rok však vylétly nejen u jablek. Skokany roku jsou podle statistiků například mrkev nebo ledový salát. Loni v květnu jste v průměru dali za kilogram mrkve 16,20 koruny. Letos v květnu vyšlo kilo oranžové zeleniny na 30,16 koruny. Kilogram ledového salátu vyšel loni v květnu na 19,50 koro-

ny, o rok později už stál 30,52 koruny.

Zajímavé také je, že extrémně zdražila vanilka. Za kilogram této oblíbené příměsi do dortů, krémů či parfémů se nyní platí kolem 13 tisíc korun, stojí tak více než stříbro. Hlavním důvodem je kromě vysoké poptávky i cyklon Ava, který v březnu poškodil mnoho vanilkových plantáží na Madagaskaru. **MAREK HÝŘ**

Moderní zábava. Češi propadají „únikovkám“. Snaží se díky důvtipu utéct ze zamčené místnosti

Před více než čtyřmi lety se v České republice začaly provozovat první tzv. únikové hry. Velký ohlas zaznamenaly ve firmách pro pořádání teambuildingů, své fanoušky mají i mezi jednotlivci. Je to vhodné zábava pro partu kamarádů i rodinu. Provozovatel Standa Pavel prozradil, jak dlouho trvá jejich výroba a proč jsou tak vyhledávané.

V čem tkví princip únikových her a odkud se vzaly?

Únikové hry vycházejí z logických počítačových her, jen je rozdíl v tom, že jsou převedené do reálného prostředí. Přijedete třeba s partou kamarádů na pobočku, kde budete zavřeni a zamknuti do únikové místnosti. Úkolem je dostat se z ní ven. Ve hře můžete využívat různé předměty, získávat informace, můžete šifrovat či hledat. První hra je údajně z Japonska a vznikla zhruba před deseti lety.

Kvůli čemu je tento typ zážitku tak oblíbený?

Je to zábava! Každá úniková místnost má svůj příběh, scénář a podobu. Přitom musíte dohrady rozluštit kdejaké šifry, splnit úkoly a využít prostředí místnosti,

odkud prcháte. Na záda vám dýchá časový limit. U nás ještě navíc i Hannibal Lecter! Únikovky jsou většinou pro dva až pět hráčů a na útěk máte ve většině případů šedesát minut.

Proč jste se začal únikovým hrám profesionálně věnovat?

Nechci být člověkem, který se narodí, studuje, pak je zaměstnaný čtyřicet let a na konci umře. Chci od života něco víc, něco svého! Jak jsem jednou četl: „Pokud nebudete pracovat na svém snu, zaměstná vás někdo jiný, abyste pracovali na tom jeho.“ Tak jsem po osmi letech odešel ze zaměstnání a buduji svoji značku, vytvářím hodnotu a jsem pánem svého času. To je ten hlavní důvod. Tím druhým je, že mě tato práce i prostředí velice baví. Je skvělé rozdávat lidem radost a ještě se tím žít. Většina zákazníků se k nám vrací a to je to, co mi dělá radost. Pak víte, že to, co jste vytvořili, má smysl a je o to zájem.

Může se takové zábavy zúčastnit kdokoli, nebo je třeba, aby měli hráči nějaké schopnosti?



Standa Pavel ARCHIV

Únikové hry nejsou o vzdělání, vědomostech ani o žádných jiných zvláštních schopnostech. Pouze o logickém přemýšlení. Lidé chodí na únikové hry hlavně kvůli zábavě. Na chvíli zapomenou na veškeré komplikace běžného života, protože jsou myšlenkami pouze v únikovce a nikde jinde.

Nabízíte hry s různými tématy, o čem je například Hannibalova mučirna?

Ocitnete se v zajetí Hannibala Lectera v jeho mučirně. Cítíte, jako by vás něco táhlo za ruce dolů, a zjišťujete, že to jsou okovy. Jakmile sundáte pytel z hlavy, budete si ho chtít zase nasadit, protože tohle rozhodně není žádný well-

ness. Vaše momentální místo pobytu si spojíte s informací, že se do města vrátil Hannibal a začal vykonávat svou oblíbenou činnost. Napětí stoupá! Cvakne zámek a vchází osoba s maskou na obličej. Hannibal Lecter osobně. Vaším úkolem je tedy dostat se z tohoto místa dříve, než dostane chuť na tatarák.

Jak dlouho trvá výroba jedné únikové hry?

To je individuální. Hru je možné vytvářet dva měsíce, ale klidně i rok. Třeba již zmíněná Hannibalova mučirna mi trvala čtyři měsíce. V létě plánuji otevřít novou únikovku Kriminál, kterou jsem vytvářel tři čtvrtě roku. Vyrobit musíte celé prostředí hry, pokud mají lidé utíkat z věznice, musíte zkrátka vytvořit vězení. V Kriminálu budou hráči rozděleni do jednotlivých cel, musí se navzájem vysvobodit a některé překážky budou překonávat i fyzicky. Po zprovoznění se začne stavět další úniková místnost. Her mám vymyšlených do budoucna deset, z toho jednu pro páry a jednu pro děti.

Mezi jejími provozovateli je nyní už značná konkurence, čím se snažte odlišit?

Nápadem i provedením. Zhruba sedmdesát procent únikových her fungují na bázi visacích zámků. Jsou tedy tvořené tak, že se pomocí různých indicií, šifer, hádank a hlavolamů musí přijít na kód visacího zámku, pod nímž se skrývá další indicie. Tomu se snažím vyhnout. Zaměřuji se spíše na mechanické, elektronické či vizuální indicie. Kromě toho se do hry snažím přidat něco navíc, jako třeba lidský faktor, v Hannibalově mučirně se tým střetne s reálným Hannibalem Lecterem.

Je vhodné, aby se jí účastnili lidé, kteří trpí nějakou fobií?

Jak jsem řekl, jste zamčeni v místnosti, tudíž se hra nedoporučuje lidem se silnou klaustrofobií. Pokud chce člověk svůj strach překonat a poprat se s tím, určitě mu v tom nebráním. Kdyby to ale kvůli klaustrofobii nezvládal, tak ho samozřejmě nevězňím a snažím se vždy vymyslet nějaké náhradní řešení, aby si hru užil. Nestává se ale, že by někdo ukončoval hru dříve. **KRISTÝNA ŠMEJKALOVÁ**

Přichází letní počasí

V červenci bude tak, jak jsme zvyklí.

Po chladnějším počasí konečně přicházejí letní teploty. Podle meteorologů vystoupají k 27 stupňům, někde k třicítce. Slunečno s občasnými přeháňkami bude minimálně do příštího úterý. Naopak ke konci měsíce bude opět chladněji a bude více pršet.

Mrzlo

2,6

Ačkoli v Česku od včerejška panují letní teploty, na horách v noci na včerejšek mrzlo. Pod nulu spadly teploty v mrazových kotlinách na Sumavě či v Jizerských horách. Nejchladněji bylo na Horské Kvildě na Klatovsku – minus 2,6 stupně Celsia.

Vyplývá to z měsíčního výhledu počasí, který včera Český hydrometeorologický ústav (ČHMÚ) zveřejnil na svém webu. „Nejvíce srážek by mělo spadnout v posledním týdnu,“ uvedl ČHMÚ. Průměrný úhrn srážek pro období následujících čtyř týdnů je 81 milimetrů. Podle záznamů vedených od roku 1951 spadlo zatím nejmenší srážek v roce 2013, kdy meteorologové naměřili 15 milimetrů. Nejvíce napršelo v roce 1997, úhrnem 203 milimetrů. Tehdy postihly třetinu ČR rozsáhlé záplavy, nejvíce Moravu a východní Čechy. Dlouhodobá průměrná teplota pro období mezi 2. a 29. červencem je 18,4 stupně Celsia. Nejtepleji bylo v roce 2006, kdy průměr činil 22 stupňů Celsia. Z tím nejnižší průměr, 15 stupňů, meteorologové zaznamenali v roce 1979. Úspěšnost výhledu u teplot se pohybuje kolem 75 procent. **ČTK**

Zprávy krátce

Češi v EU

Více než polovina Čechů podporuje členství Česka v EU. Vyplývá to z průzkumu agentury STEM. Nejméně lidí v historii ČR by hlasovalo o EU v roce 2015 – v Unii by chtělo být pouhých 38 procent občanů.

Zemřela první dáma české advokacie

O víkendu zemřela první ministryně spravedlnosti po listopadu 1989 Dagmar Burešová. Po roce 1969 obhajovala desítky lidí, kteří byli nepohodlní režimu. Zastupovala spisovatele Milana Kunderu či matku Jana Palacha. **ČTK**



Foto z roku 1999 ARCHIV

Otrava. Příčinou potíží z bistra byl stafylokok

Akutní otravu z jídla z bistra v centru Hradce Králové způsobil konzumentům na počátku června zlatý stafylokok produkující střevní jed enterotoxin typu A. Po požití tortilly s kuřecím kebabem, zeleninou a tzatziki onemocnělo 81 lidí. Z nich 57 skončilo v hradcecké fakultní nemocni-

ci. Otravu z jídla, konkrétně stafylokokovou enterotoxikózu, prokázaly laboratorní rozborů. Na webu Krajské hygienické stanice Královéhradeckého kraje to uvedla mluvčí Veronika Krejčí. Již dříve hygienici zmínili, že infekci do provozovny zřejmě zavlekl člověk. „Krajská hygienická

stanice nyní zpracovává veškeré podklady pro Policii ČR,“ uvedla Krejčí. Policie případ vyšetřuje jako podezření ze spáchání trestného činu ohrožování zdraví závadnými potravinami a jinými předměty z nebalosti. V současné době nebyl nikdo obviněn. **ČTK**

Zoopark. Láká nové turisty

Podkrušnohorský zoopark v Chomutově mění po dlouhých letech image. Zubra na propagačních materiálech nahradilo jednoduché logo s nápisem zoopark. Nový bude také informační systém pro návštěvníky. Cílem je přilákat do parku nové turisty. Upoutat pozornost návštěvníků Chomutova i obyvatel chce vedení parku novou reklamou v podobě kreslených zvířat. Na autobusových zastávkách najdou lidé hladovou pandu, růžového plameňáka objeví na lavičkách a mlsného tuleně na plakátovacích plochách. V nové výtvarně stylizaci budou časem všechny informační tabule u expozice zvířat. Změní se také informační systém. **ČTK**



Mají tu nejstaršího v zajetí chovaného tuleně na světě. **ČTK**



Vary. Filmy, ale i průjmy

Na karlovarském festivalu mají premiéru nejen filmy. Známé tváře častokrát vyvedou své polovičky poprvé do společnosti a ukážou se na veřejnosti coby pár. Letos mezi ně patří například syn exprezidenta Jan Klaus. Na snímku nahoře je se svou novou přítelkyní Lucíí. Do Varů přijela také Jenováfa Boková, která se už na zahájení festivalu ukázala po boku vítěze reality show Robinsonův ostrov Martina Složila. Mezi dalšími hosty filmových Varů jsou také tenista Radek Štěpánek a snowboardistka Eva Samková (na druhé fotografii). Na snímku dole jsou akrobaté ze souboru Cirkus Rwanda. Filmoví fanoušci mají možnost vidět dokument o těchto umělcích, jež si do parády vzal principál úspěšného souboru Cirk La Putyka Rosta Novák. Soubor z Rwandy je složený z akrobatů, kteří jsou sirotci a na kousku pláže u jezera Kivu se snaží etablovat moderní cirkus v zemi, již stále rezonuje tragická minulost a která se musí spoléhat na zahraniční pomoc. Cirkus je pro naději k lepší budoucnosti. Karlovarský festival však není bez chybičky. V sobotu lékaři museli ošetřit čtyřicet lidí. Důvodem byly akutní zažívací problémy spojené se zvracením a průjmy. Hygienici nyní zkoumají, co za zdravotními problémy stojí. Jako nejpravděpodobnější se jeví voda. Spekuluje se o tom, že stánky mohly být napojené na vodu z řeky. „Většinu lidí se zdravotními problémy tvořili zaměstnanci stánků u Thermalu,“ konstatoval Vladislav Podracký, mluvčí Karlovarské krajské nemocnice. **3x MAFRA**



Kokain v řekách ničí úhoře

Ryby žijící i v málo znečištěné vodě mohou mít poškozené životně důležité orgány, například žábry.

Stopové množství kokainu spláchnutého do řek škodí ohroženým úhořům, zjistila nová studie, o které informoval list The Guardian. Úhoři jsou po požití kokainu hyperaktivní, navíc trpí úbytkem svalů, poškozením žaber a hormonálními změnami.

Účinky kokainu na fyziologii úhořů říčních mohou mařit jejich dlouhou migraci oceány za reprodukci, uvedli vědci zkoumající dopad drogy.

Ve své studii při laboratorních testech použili stejnou stopovou koncentraci kokainu, která je v evropských řekách a vodních systémech v důsledku nelegálního užívání narkotik, především v blízkosti velkých měst.

Úhoři byli vystaveni 20 miliardtinám gramu kokainu na litr vody po dobu 50 dní. Při pozorování se úhoři jeví hyperaktivní a jejich svaly vykazovaly známky vážných poškození včetně rabdomyolý-

zy, tedy rozpadu vláken kosterních svalů, a otoků.

I poté co absolvovali deset dní odvykací kúru, tedy v čisté vodě, měly ryby stále poškozené svaly a zvýšenou hladinu kortizolu. Tento stresový hormon může způsobovat úbytek tuku, ale úhoř říční potřebuje tukové rezervy, aby zvládl úspěšně migraci do Sargasového moře v západním Atlantiku, kde se úhoři trou.

„Všechny tkáně zasažené kokainem hrají klíčovou roli při přežití úhoře,“ řekla Anna Capaldová z Neapolské univerzity Fridricha II., která studii zveřejnila v odbor-

ném časopise Science of the Total Environment vedla.

„Je tedy pravděpodobné, že úhoři vystavení kokainu mají sníženou výkonnost. Poškozené žábry mohou například snížit jejich schopnost dýchat, poškozené svaly jejich schopnost plavat.“

Předchozí studie zjistily přítomnost kokainu v mnoha evropských řekách včetně Vltavy nebo londýnské Temže. Dopad nelegálních drog, stejně jako například antibiotik a dalších znečišťujících látek na úhoře může být ještě závažnější.

„Ve znečištěné řece je nejen kokain, ale například

i morfium, pesticidy, těžké kovy, fenoly a antibiotika,“ uvedla Capaldová. „Všechny tyto látky spolu mohou vzájemně reagovat s nepředvídatelnými následky. Takže poškození, která může úhoř utrpět, závisí na typu kontaminace vodního toku, jež je spojená s okolními lidskými aktivitami.“

Podle Capaldové je třeba provést další výzkum s cílem zjistit, jak může svalové poškození úhořů ohrozit jejich migraci a šanci na rozmnožení, a také to, jak může i stopové množství kokainu způsobit tak velké poškození úhořů fyziologie. **ČTK, MET**

Zprávy krátce

Bavorsko přitvrzuje

Vlastní centrálu pohraniční policie otevřela včera největší německá spolková země Bavorsko. Země zintenzivní příhraniční kontroly u hranic s Rakouskem a Českem. Do roku 2023 se počítá 500 příslušníků zásahových jednotek, které dosud hlídkovaly u hranic, zdvojnásobí a policie získá nové vybavení za 14 milionů eur.

Čína chce získat lidoopy z Konga

Čína požádala Kongo o dodání zvířat ze seznamu ohrožených druhů, například o horské gorily nebo trpasličí šimpanze, aby je umístila ve svých zoologických zahradách. Kongo nemá chovný program a zvířata by musela být odchycena z volné přírody. Organizace ochránců divoké přírody Born Free se obává, že odchyt znamená pro zvířata riziko. **ČTK**

Císař má problémy

Japonský císař Akihito včera zrušil své veřejné povinnosti. Lékaři mu totiž diagnostikovali mozkovou ischemii, při níž dochází k nedostatečnému prokrvování mozku. Čtyřiaosmdesátiletý monarcha, který strávil na trůně bezmála 30 let, chce 30. dubna příštího roku odstoupit. Stane se tak prvním japonským panovníkem za téměř 200 let, který na svůj post abdikuje. **AP**



Devět dní v jeskyni. Děti našli

Dvanáct chlapců a jejich fotbalového trenéra, které v jeskynním komplexu zablokovaly povodně, našli včera v Thajsku živé potápěči po devíti dnech záchranných akcí. Informovala o tom agentura Reuters. „Potápěči thajského námořnictva našli všech 13 osob, vykazují známky života,“ potvrdil dobrou zprávu guvernér provincie.

Na akci se podíleli potápěči thajské armády i zahraniční záchranáři, zapojeni do ní byli také pátrací psi, drony i roboti.

Policisté od pátku šachtou vyhloubenou v jednom ze skalních komínů v úbočí hory shazovali do jeskyně balíčky pro přežití s jídlem, vodou, svítilnami, mapami a mobilními telefony. **SM**

Výlet do jeskyně se změnil v drama se šťastným koncem

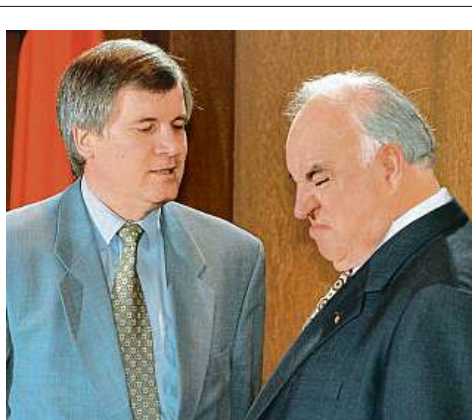
Chlapci ve věku 11 až 16 let vstoupili do jeskyně Tcham Luang Nang Non se svým trenérem 23. června odpoledne.

- Pátrání po nich odstartovala matka jednoho z nich, která oznámila, že se její syn nevrátil z tréninku.

- Práci záchranářů ztěžovala během minulého týdne vysoká hladina vody a bahno.
- Jeskyně, jejíž celková délka se odhaduje na šest až osm kilometrů, bývá zaplavená během období dešťů, které v Thajsku trvá od června do října.

Lynčování. Vesničané ubili ty nepravé

Indická policie včera zadržela 23 lidí podezřelých z veřejného lynčování pěti mužů. Dav je v neděli na západě Indie ubil kvůli podezření, že jsou členy gangu zodpovědného za únosy dětí. Zátahu se zúčastnilo pět policejních týmů. Z podílu na nedělním násilí je podezřelých 40 lidí. Davové násilí v Indii v posledních měsících narostlo kvůli falešným zprávám, jež se šíří na sociálních sítích. Podle nich působí v indických městech a vesnicích gangy unášející děti. Nejméně 16 lidí bylo od začátku května během lynčování zabit a desítky dalších utrpěly zranění. Pětice mužů patřila k indické kočovné komunitě, která ve vesnicích často žebra. Podle svědků jeden z mužů mluvil s malou dívkou, což vyvolalo podezření. Vesničané proto skupinu vyslyšeli. Když nebyli spokojeni s jejich odpověďmi, zbili je bambusovými tyčemi a kameny. **ČTK**



Uvažuje o demisi

Německý ministr vnitra a šéf Křesťansko-sociální unie (CSU) Horst Seehofer (vlevo) chce jednat s vedoucím koaliční CDU a pak se rozhodne, zda podá demisi. Krize vznikla kvůli rozdílným názorům na migraci. Seehofer je i vpravo na snímku s kancléřem Helmutem Kohlem v roce 1996, kdy byl v jeho kabinetu ministrem zdravotnictví. **2X AP**

Vařit se naučíte v každém věku, stačí mít chuť objevovat

Knihkupectví nabízí kuchařky v nejrůznějších podobách a provedeních. Prosadit se v této oblasti není v dnešní době snadné, přesto se však najdou jedinci, které pohání chuť a odvaha proniknout do gastronomie hlouběji a podělit se o svůj kulinářský um s ostatními.

Patří mezi ně i Vendula Špetlíková, která se prosadila jako blogerka, autorka knižních publikací a moderátorka vlastního televizního pořadu.

Co vás vedlo k tomu, že jste se zaměřila na tradiční českou kuchyni?

Každý jsme jiný, každý vaříme jiná jídla, a hlavně s jiným cílem. Já rovnou říkám, nejsem profesionální kuchařka, jsem normální maminka dvou dětí, která ráda vaří a peče. A protože jsem trochu staromilec, můj cíl je, aby národ nezapomínal na chutě své rodiny, aby české tradiční recepty předával dál.

Když jedeme na dovolenou do zahraničí a já vidím, jak všechny národy zviditelňují národní kuchyni, jak i v malé vesničce připravují jídla po staru, stále si říkám, proč to nemá víc u nás. Proč vařit doma italskou, vietnamskou

nebo jinou kuchyni, když naše česká je tak dobrá a kvalitní? Ale tím neříkám, že ráda neochutnám jiná jídla, jen tu českou mám prostě nejraději. A na zahraniční si raději zajdu k odborníkům třeba někde do specializované restaurace. Nemám žádnou zahraniční kuchyni nejoblíbenější, ráda vždy ochutnám místní speciality. Dokonce jsem už ochutnala smažené brouky, kobylinky a červy.

Odkud čerpáte inspiraci pro své recepty?

Mým největším vzorem a studnicí receptů je a vždy zůstane moje babička Anička a maminka Jitka. Je to právě maminka, které musím znovu poděkovat za trpělivost a ochotu mě ty rodinné poklady naučit. Ale samozřejmě jsem i typ člověka, který má rád staré fotografie z rodinného alba, příběhy a také recepty. Jak ty vystrížené z časopisů, tak ty napsané rukou od své babičky a maminky.

Ráda se jimi inspiroji, některé trochu předělám, jiné nechám tak, jak je vařily či pekly ony samy. Inspiraci pro vaření a pečení si tedy беру především z jejich kuchařských sešitků. Ale pravdou je, že i při našem oblíbeném ces-



V. Špetlíková LENKA PŘIBÁNOVÁ

tování čerpám inspiraci v nějakou tu dobrotu třeba z jiného kraje nebo od přátel a známých.

Babička vás neinspirovala jen v kuchyni, ale i v hudbě, studovala jste kvůli ní hru na akordeon. Hrajete na něj stále?

Přiznám se, že jsem před pár lety, když jsme byli v hospůdce s přáteli, sebrala odvahu a půjčila si od profika akordeon. Ale jinak je ten

Více najdete na

WWW.METRO.CZ

můj schovaný v kuffíku a čeká, zda se ho ujme Vendulka nebo Pěťk. Na to mi již nezbyvá čas. Ale věřím, že se k tomu zase vrátím společně s dětmi.

Je pro vás hudba důležitá při vaření? A co nejraději posloucháte?

Hudbu mám velice ráda. Poslouchám moderní, ale i vážnou muziku. Má nejoblíbenější skladba je od Bedřicha Smetany, Vltava. Tu když poslouchám, mám vždy „husí kůži“, jsem prostě velký vlastenec. Mám ráda české zpěváky i skupiny, ale ráda si poslechnu i zahraniční hudbu.

Jakou pochoutku máte nejraději od svého manžela? Když je navíc vyučený kuchař!

Byl to částečně i on, který mi dával rady a zlepšováky, co a jak lépe a jednodušeji připravit. Ráda od něj mám minutkové pokrmy, třeba steak od něj je „nebe v hubě“. Ale já ho moc do kuchyně nepouštím, to je totiž mé království!

Podarilo se vám vydat vlastní kuchařku, máte svůj vlastní blog i pořad. Jakou nejcennější zkušenost vám to přineslo?

Nejcennější je být stále sama sebou a uznávat důležité životní hodnoty. Jsem velmi společenský a ctižádostivý člověk plný optimismu a životních cílů, který uznává životní hodnoty a ctí rodinu. Proto mé životní motto zní: „V životě můžete dosáhnout čehokoliv, pokud máte odvahu o tom snít, inteligenci k vytvoření realistického plánu a vůli k dotazení tohoto plánu do konce.“

Čím vás vaření obohacuje, co pro vás znamená?

Pro mě je základem rodina, její hodnoty a samozřejmě s tím spojené rodinné stříbro v podobě rodinných receptů od mé maminky a babičky. Je pro mě velmi důležité předávat recepty dalším generacím. Miluju českou kuchyni a díky mé mamince, která mi své recepty předávala, a ještě dnes předává, jsem si uvědomila, jak naši rodinu jídlo stmeluje, obohacuje, a proto jsem vždy chtěla, aby to tak bylo ve všech rodinách. To je to, co mám na vaření nejraději. KRISTÝNA ŠMEJKALOVÁ

Do kina. Filmový Manžel na zkoušku hodlá pobavit

Ve čtvrtek vtrhne do kina romantická komedie s názvem Manžel na zkoušku. V hlavní roli vystupuje bohatý a rozmazlený playboy, který si celý život jen užíval. Ale jak se říká – karma není zdarma.

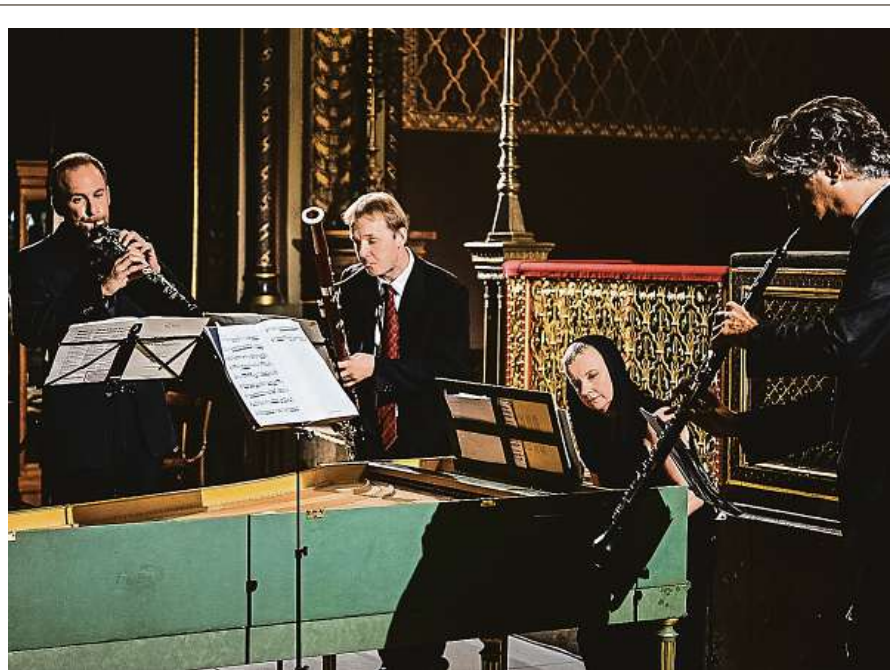
Když z rozmaru odmítne zaplatit za práci úklidové služby, netuší, jak mu to osud vrátí. Po jedné divoké party vypadne z jachty a druhý den ho najdou, jak se bezradně motá v ulicích Oregonu. V nemocnici konstatují, že utrpěl totální ztrátu paměti, a vyhlásí pátrání po jeho rodině. A tehdy nastupuje na scénu Kate – přesně ta, kterou nedávno tak ponižil.

Vybavená širokým úsměvem a falešným oddacím listem si pro něj přijde jako zákonitá manželka! Začátek bude těžký, ale i život běžné-

ho pracujícího muže se třemi dětmi a úžasnou manželkou má něco do sebe. Jak dlouho však dokáže Kate tajit před ním jeho skutečnou identitu a udržet příjemnou idylku?

Manžela na zkoušku, arogantního milionáře, hraje Eugenio Derbez, jeho (ne)zákonitou manželku Kate ztvárnila Anna Farrisová, která se proslavila především hraním v bláznivých hororových komediích Scary Movie. Ve vedlejší roli se ukáže herečka Eva Longoria.

Film režíroval Bob Fisher, který pracoval na scénáři úspěšné komedie Nesvatbovi. S ním se režie ujal Rob Greenberg. Oba dva se také podíleli na scénáři a režisérky je to tak jejich debut u celovečerního filmu určeného pro kina. MET



Koncerty festivalu Bach for All se vrací

Světová mezzosopranistka Markéta Cukrová, uznávaný jazzman Najponk, titulární varhanice Irena Chřibková a další umělci se od 17. do 28. července představí v rámci festivalu Bach for All v Praze. Nejznámější díla Johanna Sebastiana Bacha se už podruhé rozezní pražskými sakrálními stavbami.

BACHFORALL.CZ

Sudoku

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

Napište svou bublinu



Napište bublinu a reagujte na sloupek na: www.facebook.com/denikmetro



Počasí

DNES Min. 21 Max. 25	ZÍTRA Min. 25 Max. 29	ČTVRTEK Min. 26 Max. 30	PÁTEK Min. 25 Max. 29
---------------------------------------	--	--	--

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1
Mírná zátěž. Stupeň zátěže umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.
Teplotní rekord: 34,4 °C
Rok výskytu: 1952

Kvíz

- Jako Mungibeddu neboli Krásná hora je známá italská sopka s názvem:
a) Vesuv
b) Etna
c) Krakatoa
- Francouzský politik Maximilien de Robespierre byl popraven v roce:
a) 1694
b) 1794
c) 1894
- Bohyně moudrosti a vítězné války v řecké mytologii je dcerou boha Dia – jmenuje se:
a) Athéna
b) Artemis
c) Afrodita
- Wales se nachází na západě Velké Británie. Jeho hlavním městem je:
a) Cardiff
b) Liverpool
c) Manchester
- Zpěvačka Kylie Minogue letos oslavila své už padesáté narozeniny, pochází z:
a) Austrálie
b) Velké Británie
c) Brazílie

Znáte správné odpovědi dnešního kvízu? **Řešení:** 1-b, 2-b, 3-a, 4-a, 5-a.

ČT1

- 13:20 Přátelé Zeleného údolí (11/12)
- 13:50 Profíci
- 14:20 To je vražda, napsala IV Jsou hvězdy, které nehasnou
- 17:00 Cestománie
- 17:30 AZ-kvíz
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Kde domov můj?
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Festivalové vteřiny 2018
- 20:00 Branky, body, vteřiny



- 20:10 Vypřávej Seriál (ČR, 2009-2013). Někdy to i bolí... Oblíbený seriál o tom, že v každé době toužíme po štěstí. Hrají: R. Vojtek, A. Kerestěšová, V. Freimanová, S. Skopal a další. Režie B. Arichtev, M. Dolenský, J. Steiger-Antošová
- 21:05 Naše děti Komedie (ČR, 2001)
- 22:24 Výsledky losování šťastných 10 a EuroMillions Jo Komedie (Fr., 1971)
- 23:50 O mrtvých jen dobře Detektivní film (ČR, 1985)
- 01:10 AZ-kvíz
- 01:35 Banánové rybičky
- 02:15 Dobré ráno
- 04:45 Žijěj jenom 2x

ČT2

- 13:55 Muž, který rozluštil Hitlerovy šifry
- 14:40 Divnopis
- 14:50 Kostarika, most mezi Tichým oceánem a Karibským mořem
- 15:40 S kuchařem kolem světa
- 16:35 Život a doba královny Alžběty II.
- 18:10 Illes Medes
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Cestománie
- 19:20 Zašlapané projekty
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 Velká vlastenecká válka: Kyjev 1941 Pád Kyjeva byl další velkou prohrou Rudé armády. Po obsazení hlavního města Ukrajiny 19. září 1941 se nacisté také vypořádali s místními Židy
- 21:00 Letecké katastrofy: Zlověstné ticho
- 21:45 Experti Komedie (ČR, 2006)
- 23:10 Šťastné údolí (1/6)
- 00:05 Sexuální výchova v Čechách
- 01:10 Folklorika
- 01:35 Evropa dnes
- 02:05 Slabší v ofsajdu
- 02:30 Příběhy železné opony
- 02:45 Rozmáče dokofán – Hranolky polsko-české
- 03:10 Ze zoo do zoo

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:30 Správná dvojka II (11)
- 12:50 Ordínace v růžové zahradě 2 (239)
- 14:00 Můj přítel Monk (6, 7)
- 15:55 Námořní vyšetřovací služba XII (23)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:20 Co na to Češi
- 18:15 Helena (7)
- 18:50 Hospoda (7)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 Kriminálka Anděl II (3) Krimiseriál (ČR, 2010). Komu patří kostra nalezená ve starém hrobě na Malvazinkách? Hrají: M. Stropnický, D. Švehlík, M. Taclík, H. Dvořáková a další. Režie I. Pokorný
- 21:35 Comeback (10, 11)
- 22:40 Kriminálka: Oddělení cybernetiky (2)
- 23:35 Beze stopy III (16)
- 00:30 Můj přítel Monk (5)
- 01:25 Můj přítel Monk (6)
- 02:05 Námořní vyšetřovací služba XII (22)
- 02:45 Správná dvojka II (11)
- 03:25 Co na to Češi
- 04:05 Ordínace v růžové zahradě 2 (238)
- 04:55 Novashopping

PRIMA

- 12:15 Jake a Tlustoch III (26)
- 13:15 Poslední polda (6)
- 14:15 Návrat komisaře Rexe XIV (1) Oslava diplomky
- 15:20 Návrat komisaře Rexe XIV (2) Poslední poločas
- 16:25 Odpolední zprávy
- 16:45 Dávám tomu rok Romantická komedie (VB, 2013)
- 18:55 Velké zprávy
- 19:40 Divošky
- 19:55 TOP STAR



- 20:05 3 + 1 z Jetelína (3) Komedijní seriál (ČR, 2016). Hrají: J. Ježková, J. Štátný, R. Genzer J. Hána, L. Molinová, M. Procházková, L. Benešová a další. Režie V. Balko
- 20:20 Polda (1) Detektivní seriál (ČR, 2016). Hrají: D. Matásek, I. Orozović, O. Pavelka, a další. Režie J. Fujt
- 21:35 Vůně zločinu (2)
- 22:50 Jak se stává sen – extra
- 23:55 Policie v akci
- 00:50 Návrat komisaře Rexe XIV (1)
- 02:00 Návrat komisaře Rexe XIV (2)
- 03:00 Poslední polda (6) Krimiseriál (N, 2010)
- 04:00 Policie v akci

PRIMA COOL

- 12:15 Futurama (11)
- 12:45 Simpsonovi III (16, 17)
- 13:40 COOLfeed
- 13:50 Simpsonovi III (18)
- 14:20 Simpsonovi III (19)
- 14:50 Teorie velkého třesku V (3, 4)
- 15:45 Futurama (12)
- 16:10 Americký chopper VIII (3)
- 17:10 Top Gear V
- 18:15 Simpsonovi III (20)
- 18:40 Simpsonovi III (21)
- 19:10 Simpsonovi III (22)
- 19:40 Simpsonovi III (23)
- 20:05 COOLfeed



- 20:15 To nejlepší z Top Gearu: Top 41 (1)
- 21:20 Teorie velkého třesku V (5) Sitcom (USA, 2011)
- 21:50 Teorie velkého třesku V (6) Sitcom (USA, 2011)
- 22:20 Partička
- 23:05 COOLfeed
- 23:15 Americký chopper VIII (3) Seriál (USA, 2011)
- 00:15 Partička
- 01:00 Druhá šance (11) Sci-fi seriál (USA, 2015)
- 01:55 Zornův syn (5) Komedijní seriál (USA, 2016)
- 02:25 Druhá šance (11) Sci-fi seriál (USA, 2015)
- 03:30 Zornův syn (5)
- 03:50 Bylo nebylo V (5)

ÓČKO

- 06:00 Ranní fresh Šťavnatý, lahodný a osvěžující. Takový je Ranní fresh na Óčku!
- 09:00 Moje desítka Top 10 klipů podle diváka Óčka
- 10:00 Óčko trendy Nejsledovanější videoklipy k aktuálním hitům
- 12:00 Óčko hity Největší hity z českých a světových hitparád
- 13:00 Óčko hity
- 14:30 Ukaž profil



- 14:35 Óčko hity Klipy a polední news
- 18:00 Zpátečka V pořadu Zpátečka můžete vidět klipy, které ti ÓČKO hrálo přesně ve stejný den, ale před několika lety!
- 19:00 CZ & SK Playlist, ve kterém reflektujeme českou a slovenskou scénu a přinášíme exkluzivní premiéry domácích interpretů Óčko hity
- 20:00 Óčko hity Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube
- 22:00 Óčko flirt Proud klipů se vzácky diváků Óčka

Sloupek

JAKUB KOHÁK

TAK TROCHU TONY HAWK



ZPĚT V ROCE '81

Mládí, svoboda, nenucenost, sport, uvolněnost, slunce, přátelství, skateboard. Tato slova mě v rychlosti napadají, když si vybavím 24. ročník právě uplynulého Mystic S8 Cupu, který se už tradičně konal v Praze na Štvanici. Podářilo se mi do areálu přijít až poslední, finálový den, ale užil jsem si ho velkolepě! Hned po příchodu si mě všiml Tomáš Rejman – hlava, plíce a srdce celého podniku, a než jsem k němu došel, abych mu poděkoval za pozvání, už na mě čekalo načepované pivo. Tomáš je jedna u ústředních postav českého skateboardingu, viděl už vše, co se ježdění týká, a ví o tomto sportu hodně...

Citát

Stejně jako když na nebi letí jestřáb, kluk sviští na prkýnku.

jako jeden ze zasloužilých borců, kteří „to tady“ zakládali. Tomáš tedy „legendu, kterou nikdo nezná“ odvádí i se synem na tribunu, aby sledovala finále v bowlu, což je simulace úplných prapočátků skejtování. Začalo to totiž tak, že mladíci v Kalifornii jezdili na prkýnkách s kolečkama v prázdných bazénech, což mně přijde jako báječný nápad. K vidění jsou vysoké skoky, náročné triky... ovšem co mě nejvíc na tom všem baví, je atmosféra. Je to jedním slovem jakási SVOBODA – stejně jako když na nebi letí jestřáb, kluk sviští na prkýnku. A kolem jsou lidé, kteří to cítí stejně. A náhodou i největší legenda skateboardingu je jestřáb – Tony Hawk. A co že nás spojuje? Jsme oba vysocí přes 190 centimetrů, takže pro sk8 absolutně nevyhovující parametry, je nám přes 40 let, nosíme kšiltovky... a milujeme svobodu.

Dopisy a vzkazy

Zatloukej jako tvůj chleboďárce

Český národ žil několik dní otázkou, zda nová šéfkyně justice Taťána Malá opsala diplomovou práci vědomě, nebo jestli diskutované pasáže okopíroval například někdo, kdo diplomku za úplatek napsal za ni, a chudák studentka neměla o takovém podfuku ani ponětí. Ponechme stranou fakt, jakou rychlostí se o letitím prohrěšku donedávna zcela neznámé paní odněkud z jižní Moravy dozvěděli novináři (nebo že by vytáhli trumf z rukávu?), stejně jako ignorujeme diskusi o kvalitě právního vzdělání na, rovněž celkem neznámé, slovenské škole. Alarmující spíše je, jak paní ministryně suverénně lže tváří v tvář objektivním důkazům. Je evidentní, že od svého chleboďárce a šéfa se už naučila to podstatné: zatloukat, zatloukat, zatloukat... a když tě náhodou při něčem chytl, no tak zase zatloukat!

PROKOP BUBEN, VALAŠSKO

dopisy@metro.cz,
www.facebook.com/
denikmetro

V dopisu uveďte jméno a adresu. Metro si vyhrazuje právo editovat dopisy.

Výrok dne



„Dáša Burešová byla dáma se srdcem lvice. Nesmírně obětavá a statečná žena.“

PAVEL RYCHETSKÝ
PŘEDSEDA ÚSTAVNÍHO SOUDU
Na zesnulou porevoluční ministryni spravedlnosti vzpomínají s úctou nejen její kolegové.

Slovo dne

OBJEKTIVNÍ

(Z dopisu čtenáře na této straně)

Shodující se se skutečností, nestranný, nezaujatý, nepředpojatý

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP na úterý 3. 7.

POZNEJ SVOU BUDOUCNOST
– STRÁVÍŠ V NÍ ZBYTEK ŽIVOTA!

Volej na **906 70 30 35** nebo piš SMS ve tvaru **85ZFV** a tvůj text na **904 30 55**

poradkyně KARMEN



Beran 21/3–20/4

Planety slibují splnit přání nezadaným. Je čas vyrazit hledat své štěstí. Máte velké šance dosáhnout úspěchu. Tak směle do toho!



Váhy 23/9–23/10

Dnes si všimnete, že váš sex-apel působí i na vašeho nadřízeného v práci. Flirt na pracovišti by se vám teď ale fakt nevyplatil.



Byk 21/4–21/5

V tomto období dost upřednostňujete svou nezávislost a to se nelíbí vašemu partnerovi. Kvůli tomu u vás hrozí pořádná hádka.



Štír 24/10–22/11

Červenec je měsícem bohatým na nevsední zážitky v milostné, ale i citové oblasti. Nezapomeňte na to a vykročte jim směle vstříci!



Blíženci 22/5–21/6

Použijte svou vyřídku k tomu, abyste získali pozornost zajímavé osoby. Komunikace je v tomto měsíci klíčem k vašemu štěstí.



Střelec 23/11–21/12

Nenechte se svým partnerem vyprovokovat k neuváženým vyjádřením. Platí to jak v pozitivním, tak v negativním smyslu slova.



Rak 22/6–22/7

Manželské páry pocítí hned z rána ve vztahu pořádné dusno. Stačí jen špatně pochopené nebo pronesené slovo – a velká hádka je tu!



Kozoroh 22/12–20/1

Rozpálení jste nejenom ze žáru letních dnů, ale také díky působení planet. Ty ve vás probouzí intenzivní vášně a touhu po lásce.



Lev 23/7–22/8

Nezadaným se v úterý naskytne příležitost k flirtu. Ten se může změnit v dlouhodobý vztah, tak si své štěstí nenechte uniknout.



Vodňář 21/1–20/2

Také zadání letos pocítí kouzlo romantické letní lásky. Snažte se ale nikomu neublížit! Ostatně je na vás, jak s tím naložíte.



Panna 23/8–22/9

V červenci si v citech vychutnáte řadu skvělých příležitostí. Dostanete šanci nečekaně se seznámit se svou novou, životní láskou.



Ryby 21/2–20/3

Musíte dát někdy přednost rozumu před emocemi, jinak hrozí pořádný výbuch. Planety láscie a vztahům v tyto dny opravdu moc nepřejí.

PŘÍŠTÍ MĚSÍC JAKO NA DLANI!

KONEC OBAVÁM! **JASNÝ VÝKLAD BUDOUCNOSTI.**

POŠLI SMS VE TVARU **59FMU** A SVŮJ TEXT NA **904 30 46**

Tuto službu poskytuje: E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, technicky zajišťuje Materna. 1sms/55Kč vč. DPH, 1min/70Kč vč. DPH, max. délka hovoru 17 minut, www.ema.bz, www.platmoblem.cz

Řešení sudoku

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

Anketa Jak budete trávit prodloužený víkend?



Marek Loukotka
Práci pustím k vodě.

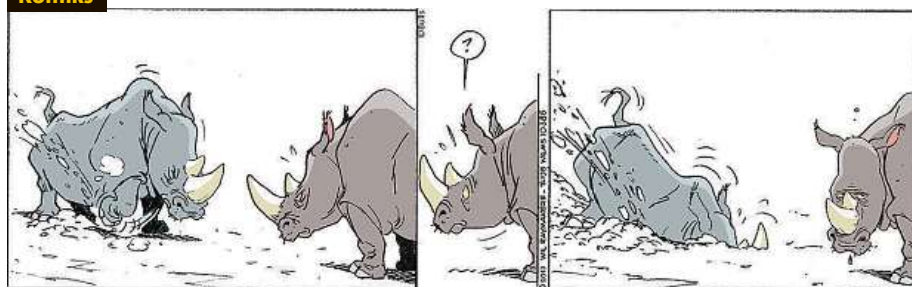


Miloslav Plevač
Užiju si festival Rock for People.



Tomáš Polák
Jako každý rok jedeme na vodu.

Komiks



SCIENCE AROUND US

Activity 1

Before you read, match the word to a definition.

1. fingertip
2. joint
3. knuckle
4. nerve
5. sense

- a. ability to see,

- hear, taste, touch, smell
- b. something that takes electrical messages to and from the brain
 - c. the end of a finger
 - d. the place where your fingers join your hand
 - e. the place where two bones meet

DEAR READERS

THIS IS THE LAST ENGLISH PAGE BEFORE SUMMER. WE'LL BE BACK IN SEPTEMBER.

Lesson No. 13



from the maps it has. 'This experiment tried to find those maps.'

Strength of feeling

These mistakes may be due to how the brain understands different parts of the skin. 'Our brains "see" areas as larger where the skin feels touch strongly,' says Dr Longo. Body parts don't appear as their true size, but appear bigger or smaller depending on how strongly they feel touch. Our lips, for example, have more nerves than our nose. So our brain 'sees' lips on its map of

the body as being bigger than our nose. The same thing happens for other parts of the body which have lots of nerves.

Dr Longo believes that more research in this area may help us to understand eating problems better.

This simplified version by Martha Henderson, adapted from the original article by John O'Reilly.

Cubed is an online magazine from British Council Science that highlights exciting UK research. To see more, visit www.britishcouncil.org/cubed

Keep up-to-date with the science that's bringing a new dimension to everyday life

Wider and shorter

Dr Longo and his team did an experiment, covering the left hands of 100 people. Then, they asked the people to point to where they thought their fingertips and knuckles were. They made some quite big mistakes.

'People think their hand is wider than it actually is,' says Dr Longo. The fingers appear shorter than they are. This mistake increases as you go across the hand from the thumb to the little finger.

Sense of position

'It is connected to our sense of position,' explains Dr

Longo. This is our ability to tell where different parts of our bodies are, even when we can't see them. 'It tells us whether a joint is straight or not,' he says. It also tells us whether we are going up or down in a lift. That information comes from signs from nerves in real time. 'We also need to know the distance between joints,' he continues. The brain knows the size and shape of our body

Mistakes about body shapes

When we know somewhere well, we say we 'know it like the back of our hand'. But new research has shown that how we think of our hands is wrong.

Activity 2

Read the text again. Choose the correct answers from the box.

1. brain
2. fingers
3. fingertips and knuckles
4. hand
5. joints
6. lips

Example: What did the people

in the experiment point to? **fingertips and knuckles**

1. What feels wider than it really is?
2. What feel shorter than they are?
3. What do we need to know the distance between?
4. What feels bigger than your nose?
5. What sees parts of the body as larger than they are?

Activity 3

Look at this sentence from the text:

Dr Longo and his team did an experiment.

When some verbs go well with some nouns, we say they 'collocate'. In the

example, we can say that the verb **do** collocates with the noun **an experiment**.

Do these words and phrases collocate with 'make' or 'do'? Write them in the correct boxes. The first one has been done for you.

an experiment	a list	a mistake	notes
a plan	research	a study	a test
do		make	
an experiment			

Activity 4

Try the experiment with a friend: cover their hand and ask them to point to their knuckles, little finger and thumb. Tell them why they made mistakes.

Answers

Activity 1 1. c; 2. e; 3. d; 4. b; 5. a
Activity 2 1. hand; 2. fingers; 3. joints; 4. lips; 5. brain
Activity 3 Do: a test; research; a study Make: a mistake; a plan; notes; a list

This English series is presented by the British Council and Metro. www.britishcouncil.cz

INZERCE



NEZAPOMEŇTE,

JSME I ONLINE. METRO.CZ

Střevní potíže umějí dovolenou pokazit. Proto pozor na hygienu

V létě hrozí převážně bakteriální infekce z nedostatečné hygieny.

Třetinu průjmových onemocnění mají na svědomí viry. Vyskytují se zejména u dětí, přičemž u těch nejmenších bývá nejčastější příčinou obtíží rotaviry. Ale původcem může být i bakterie, případně parazit.

Právě v létě nejvíce hrozí bakteriální průjmy, které souvisí s nedodržováním základních hygienických zásad, například nemytím rukou po použití toalety či nedostatečným omytím ovoce a zeleniny. Nakazit se lze ale i kontaminovanými vejci a produkty z nich, masem (převážně nedostatečně tepelně upraveným) či mléčnými výrobky.

Častým zdrojem bakterií je také voda, a to i v potoce či rybníku, nebo kontaminované kostky ledu. Důvodem bývá nedodržení teplotního řetězce, kdy potraviny jsou uchovávány ve vyšších teplotách a nastanou vhodné pod-



Průjem v počátcích řeší lidé samoléčbou.

PROFIMEDIA.CZ

mínky pro pomnožení patogenů.

Akutní průjmová onemocnění mají většinou typický průběh. Začátek bývá náhlý, u nemocných se objevuje několikrát denně vodnatá stolice doprovázená celkovou slabostí, zvracením, nevolností a často i horečkou.

Ztráta tekutin jde ruce v ruce se ztrátami iontů. Pokud nejsou tekutiny a ionty doplňovány, nastane nebez-

pečí rozvratu vnitřního prostředí, což může vyústit až v selhání některých orgánů, hlavně ledvin.

Průjem v jeho počátcích řeší většina pacientů samoléčbou. Pokud vás postihne, je třeba dodržovat určitá režimová opatření. Nezapomínejte na doplňování tekutin a minerálů. Vhodné jsou neslazené čaje, nesyčené minerální vody nebo iontové nápo-

Hlídejte si váhu

Průjmy mohou způsobit i zdravotní komplikace, mezi které patří:

- Rychlá dehydratace – je nutné dohlédnout na dostatečný přísun tekutin.
- Velký úbytek důležitých minerálů – především nedostatek draslíku může vyvolat poruchu srdečního rytmu a u starších osob může vést až k cévní mozkové příhodě.
- Úbytek na váze – u pacientů s dlouhodobým průjmem dochází k významnému úbytku na váze, který může vést až k podvýživě.

ce doplní chybějící draslík. Součástí léčby by měla být i strava bohatá na vitaminy a minerály, která však nezatíží trávicí ústrojí. V rámci diety zařaďte pšičky, banány nebo rýžový odvar. Jakmile se zdravotní stav zlepší, můžete do svého jídelníčku přidat vařené brambory a vařené nebo dušené bílé maso.

Léčbu průjmů je možné řešit i prostřednictvím volně prodejných léků. Protože

není často známa příčina onemocnění, tedy není zřejmé, zda se jedná o průjem virový, nebo bakteriální, je vhodné vybrat takovou léčbu, která funguje na všechny typy průjmu. Je vhodné použít přípravky, které působí na přírodní bázi, dokážou navázat toxické látky, nezrychlují ani nezpomalují trávení a mají minimální nežádoucí účinky, protože se nevstřebávají. Léčivé přípravky by však neměly barvit stolici. Krev ve stolici totiž může upozornit na vážnější onemocnění.

Zmíněným obtížím je možné předjet. Pokud se chystáte na cesty, měli byste pečlivě vybírat místo své dovolené, pít pouze balenou vodu, vyvarovat se některých druhů jídel – zmrzliny, některých sýrů, paštik, mléka, nedostatečně tepelně upraveného masa, plodů moře, ovoce, jež nelze oloupat, a neokrájené zeleniny a dodržovat základní hygienické návyky. Jestliže trpíte průjmy opakovaně, poraďte se o dalším postupu se svým lékařem, který by měl najít příčinu onemocnění a zvolit vhodný způsob léčby. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Cestovní lékárníčka. Sbalte ji na míru. Myslete včas na léky na předpis, ty nahradíte nejhůř

Nic nezničí vysněnou dovolenou tak účinně jako zdravotní potíže. Buďte na ně připraveni a připravte si cestovní lékárníčku. Před náročnější cestou mimo civilizaci počítejte s návštěvou praktického lékaře. „Můžete potřebovat léky, které jsou dostupné jen na recept,“ upozorňuje předseda Sdružení praktických lékařů Petr Šonka.

Zapomeňte na to, že do kufříku narychlo přihodíte lékový balíček, s kterým jste v zimě cestovali na hory. Podle Leoony Štěpkové z Alphegia lékárny Međa v Hostomicích nad Bílinou je důležité cestovní lékárníčku připravit sobě na míru. „Jinou lékárníčku si porídí sportovec do hor, jinou rodina s dětmi k moři, jinou lidé jezdící na kolech,“ radí Štěpková. Jednoduché osnova je ale může držet každý.

1. Pravidelně užívané léky

Zní to jako samozřejmost, ale podle Šonky se to běžně stává. Denně užívané léky si

lidé nechají doma. Předcházejte tomu a vložte si je včas do zavazadla. Pilulku, kterou máte polknout v den odjezdu, raději odstrihněte z platičky a nechte stranou. Bez svých léků se na dovolené obejdete těžko a jejich shánění může prázdniny pokazit. Rozhodně přibalte i léky, po kterých doma saháte často. „Někdo trpí na opary, někdo na zácpu,“ podotýká Štěpková. Třeba zácpa bývá cestovní obtíž mnoha žen.

2. Alergie

V cestovní lékárníčce nesmí chybět léky na alergii – jak gely na kůži, tak tablety nebo sirupy pro vnitřní užívání. Podle Tomáše Rohovského z brněnské alergologie a imunologie Hornmed s sebou alergik musí mít všechny léky, které bere dlouhodobě, i ty pro dočasné obtíže. „Pro ‚strýčka Příhodu‘ by asi každý, i nealergický, člověk měl mít k dispozici na dovolené volně prodejné antihistamin-

kum, například Zyrtec nebo Xyzal, a oční kapky proti alergii,“ vypočítává Rohovský. Na projevy kožní alergie doporučuje Fenistil.

3. Bolest a nachlazení

Tradiční léky na teplotu a bolest jsou asi tím prvním, po čem při balení lékárníčky sáhnete. Lépe je mít při ruce jak ty s obsahem paracetamolu, tak s ibuprofenem. Paracetamol doporučuje Šonka jako lék první volby při horečce, naopak přípravky s ibuprofenem jsou podle něj vhodnější při potížích vyvolaných zánětem. „V případě potřeby je lze i kombinovat, ale doporučuji dodržet alespoň čtyřhodinový odstup mezi jednotlivými dávkami,“ dodává Šonka.

I na dovolené dovedou potrápít rýma, kašel a bolest v krku. Způsobují je hlavně přechody mezi interiérem s klimatizací a venkovním vedrem. Zvolte svůj oblíbený lék v dospělé nebo dětské variantě.

4. Zažívací potíže a cestovní nevolnost

Kinedryl je po generaci záchranný prostředek všech rodičů, jimž děti zvrací v autě. Dospělí mohou sáhnout také po žvýkačkách proti nevolnosti. Obě varianty jsou podle Štěpkové osvědčené. „Fungují při cestování autem, letadlem i lodí,“ doplňuje.

Pro případ zažívacích potíží je dobré mít v zavazadle tradiční živočišné uhlí, je však potřeba počítat s tím, že sníží účinnost dalších zároveň užívaných léků.

Zavedeným prostředkem proti urputným průjmům bývá lék Endiaron, ten však aktuálně na trhu chybí. Zkušený lékárník ho však podle Štěpkové dovede nahradit. „Doporučila bych Hylak nebo Enterol, jsou to registrované a spolehlivé preparáty.“

Při cestách do letovisek typicky v Egyptě je podle Šonky jednodušší spolehnout se na zásoby místních lékárníků. „Tamní směs patogenů je

jiná než v Česku, a když máte cestovatelský průjem, poradí vám tam každý lékárník. Antimikrobiální preparát je tam volně prodejný a funguje výborně,“ popisuje Šonka.

5. Odřeniny a úrazy

Povinnou výbavu lékárníček bývají prostředky na ošetření ran – dezinfekce, náplasti, obvazy a nůžky. Na hory a turistiku přibalte náplasti na puchýře. Chybět by nemělo obinadlo na případný výron a masti na bolestivé svaly a otoky, například Voltaren. K užítku může být také antibioidická mast.

6. Péče o kůži a oči

K vodě je nezbytností kvalitní opalovací kosmetika – krémy s vysokým UV faktorem, mléka po opalování a pro jistotu ještě pěny s obsahem pantenolu, kdybyste to na sluníčku přehnali. „Pro lidi s citlivou pokožkou a děti bych volil klidně ochranné faktory kolem 50,“ radí Šonka. **MET**



James bude křísit Lakers

Jedna z největších hvězd NBA LeBron James už podruhé v kariéře opouští Cleveland. Třiatřicetiletý čtyřnásobný nejužitečnější hráč zámořské basketbalové ligy se totiž dohodl s Los Angeles Lakers na čtyřletém kontraktu. Ten mu vynesne 154 milionů dolarů (3,44 miliardy korun). V kádru šestnáctinásobného vítěze NBA, který pětikrát po sobě nepostoupil do play-off, se Král James pokusí oprášit starou slávu slavného kalifornského týmu. **AP**

Karolína ano, její sestra Kristýna ne

Tenisová dvojčata Plíškových otevřela v českých barvách letošní Wimbledon. Postoupila jen Karolína.

Čtyřiašedesát zápasů bylo v programu úvodního dne Wimbledonu a sestram Plíškovým organizátoři určili stejný čas začátku. Jejich otec Radek proto přebíhal mezi kurty šest a dvanáct. Oba zápasy se natáhly na tři sety a každý měl jiný konec.

Byla to dřina. A místy úmorná. Karolína Plíšková ale roli favoritky splnila a v prvním kole Wimbledonu porazila domácí Harriet Dartovou 7:6, 2:6 a 6:1. „Měla jsem dobré i horší úseky. Je to vybojované a cenné vítězství,“ řekla Karolína. O premiérový postup do třetího kola Wimbledonu bude hrát s bývalou světovou jedničkou Viktorií Azarenkovou z Běloruska.

Londýnský grandslam už skončil pro Kristýnu Plíškovou. Prohrála s Rumunkou Alexandrou Dulgherovou 4:6, 6:1, 2:6 a popáté za sebou vypadla na okružku v 1. kole. S Wimbledonem se loučí i kvalifikantka Barbora Štefková. **SIM a ČTK**



Karolína Plíšková se v 1. kole Wimbledonu dost nadřela. **AP**

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

Intimní

E.M.A. Europe sro, PO Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zaj. Materna, od 18let, 1sms/50Kč, 1min/80Kč vč DPH, max. délka hovoru 15 minut, www.ema.cz, www.platnobilem.cz



• **MEGA PRSA!** Chceš vidět libové fotky? Piš SMS ve tvaru 86EGU a text na 909 15 45



• **Pánové z Prahy,** najdu pohodáře na občasně a nezávazně souložení? Rozvedená brunetka Mirka 41 z Kobylis. Zavolej mi na 909 801 801 nebo mi klidně pošli SMS na 909 15 50 s kódem 30GGS a tvůj text!



Atletika

4

Česka Lucie Sekanová splnila na mítinku v Székesfehérváru v běhu na 3000 metrů překážek limit na mistrovství Evropy. Časem 9:51,95 vyhověla požadovanému kritériu o více než čtyři sekundy.

Zprávy krátce

Stěhování v NHL

Český hokejový útočník Vladimír Sobotka se stěhuje ze St. Louis do Buffala v rámci výměny za kanadského forvarda Ryana O'Reillyho.

Baník zúžil kádr

Kádr fotbalistů Ostravy se ztenčil o dvě jména. Ukrajinský stoper Azackij míří na hostování do gruzinského Torpeda Kutaisi, bek Helešic jde do Českých Budějovic.

Opět v roce 2020

Světový pohár tenisových družstev se od roku 2020 vrátí do kalendáře. Někdejší tradiční soutěž mužských týmů budou pořádat ve spolupráci s australským svazem na začátku sezony. **ČTK**



Tour de France. Froome jede, nedopoval

Britský jezdec Chris Froome nedostal za překročení povoleného množství léku na astma od mezinárodní cyklistické unie (UCI) žádný trest. UCI se totiž přiklonila k závěru Světové antidopingové agentury WADA, podle které nejde o dopingový nález. Pořadatelé nadcházející Tour de France následně prohlásili, že nebudou Froomeovi bránit ve startu. **AP**

A teď tu vládnou já!

Hyundai Tucson Best of Czech



Hyundai Tucson - kombinovaná spotřeba: 4,6-7,6 l/100km, emise CO₂: 119-177 g/km. Fotografie je pouze ilustrativní.

Vždyť pouze
Vám Hyundai
nabízí:

1|

Nejkvalitnější
vozy v Česku.

2|

Vždy lepší
vůz než
ostatní.

3|

Nejvyšší
úroveň
bezpečnosti
i vybavy.

www.hyundai.cz

De Gea měl na MS jediný zákrok



Španělu De Geovi se nevedlo ani při penaltách v osmifinále s Ruskem. Nechytil žádnou. AP

Španělský brankář číslo jedna nebude na šampionát v Rusku vzpomínat zrovna v dobrém.

David de Gea patří k nejlepším fotbalovým gólmánům planety, ale MS mu vůbec nevyšlo. Na ruském turnaji ze sedmi střel na bránu pustil šest gólů a podle španělského

listu Marca tak malou úspěšnost na MS neměl od roku 1966 žádný brankář, který odchytil aspoň tři zápasy.

V úvodním utkání skupiny s Portugalskem (3:3) De Gea třikrát překonal Cristiano Ronaldo. Jeden gól brankář Manchesteru United dostal po nepovedené střele, která mu proklouzla mezi rukavicemi, další branky inkasoval z penalty a přímého kopu.

Ve druhém duelu Španělska s Íránem (1:0) sice De Gea z jediného soupeřova pokusu

dostal branku, ale ta nebyla uznána po zhlédnutí videa. Proti Maroku ze tří střel dostal dva góly a připsal si jediný zákrok na turnaji, proti úniku Chálida Butaíba.

Ani v nedělním prohraném osmifinále s Ruskem si De Gea nezachytil. Z jediné rány domácích mezi tyče ho překonal z pokutového kopu Artóm Džjuba. V penaltovém rozstřelu pak 17letý gólmán pustil všechny čtyři ruské pokusy a musel strávit nečekané vyřazení Španělska. **ČTK**

Španělský fotbal. Minulost

Španělský deník El País označil nedělní osmifinálové utkání mistrovství světa proti Rusku za „nestravitelné“, list Marca hovoří o hororu.

Styl hry španělských fotbalistů podle něj patří minulosti, jejich hra postrádala pohyb i moment překvapení. Španělský tým sice většinu zá-

pasu držel míč, ale nedokázal si vytvářet gólové šance. Favorit nakonec s domácím výběrem prohrál v penaltovém rozstřelu. **ČTK**

BEZPEČNOST

5 LET
KOMPLEXNÍ ZÁRUKY
BEZ OMEZENÍ KM

Důkaz
absolutní
kvality



Nejvyšší
ocenění
bezpečnosti

KVALITA



NÁRODNÍ
CENA KVALITY
ČESKÉ REPUBLIKY

Národní
cena kvality
**České
republiky**

HYUNDAI



MS VE FOTBALE KOLUMBIE - ANGLIE

3.7.2018 od 20:00



ROMAN KOVAŘÍK
EXPERT FORTUNY RADÍ

Kurz:
2,15

Kolumbie - Anglie: 2

- Anglie v posledním utkání na MS šetřila hvězdy
- Zdravotně v pořádku je záložník Albionu Dele Alli
- Nejistý start hvězdného Jamese Rodrigueze
- Kolumbie na MS herně nepřesvědčila



KOLUMBIE



ANGLIE

HAPPY HOURS
KAŽDÝ DEN OD 12:00 DO 13:00
NEJLEPŠÍ KURZY NA MS!

www.ifortuna.cz



Kanárci postupují, jeden gól dal i Neymar

Fotbalisté Brazílie posedmě za sebou postoupili do čtvrtfinále mistrovství světa, Mexiko porazili zásluhou Neymara (nahore) a střídajícího Roberta Firmina 2:0. Kanárci s tímto soupeřem ani v jednom z pěti duelů na šampionátech neprohráli ani neinkasovali. Mexiko na posledních sedmi MS vždy skončilo v osmifinále. Jeho kapitán Rafael Márquez se stal prvním hráčem v historii, který zasáhl na pěti světových šampionátech do vyřazovací fáze. Nastoupil uprostřed záložní trojice a odehrál první poločas. AP

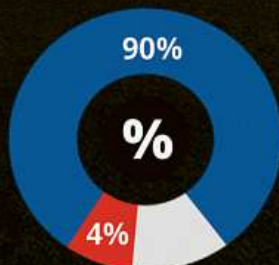
Švýcarsko. Na postup čeká dlouhých 64 let

Fotbalisté Švýcarska čekají dlouhých 64 let na postup mezi osm nejlepších celků na velkém turnaji. Naposledy byli ve čtvrtfinále na mistrovství světa 1954, od té doby na MS i ME vypadli buď ve skupině, nebo čtyřikrát v osmifinále. Další možnost utnout čekání mají dnes, kdy v Petrohradě od 16 hodin změří v osmifinále světového šampio-

nátu síly se Švédskem. Švýcarsko si ale bude muset poradit s pevnou švédskou defenzivou, kterou v posledních pěti zápasech překonali jen Němci. „Každý hráč na hřišti je obránce. Začíná to útočníky, kteří odvádějí skvělou práci. Každý musí spolupracovat s ostatními bez ohledu na soupeře,“ řekl trenér Janne Andersson.

Ve druhém dnešním zápase, který má výkop ve 20.00, Angličané chtějí porazit Kolumbii a poprvé po 12 letech postoupit mezi nejlepší osmičku šampionátu. Jihoamerický čtvrtfinalista minulého MS, který doufá v uzdravení klíčového záložníka Jamese Rodrigueze, zase vyhlíží premiérové vítězství nad výběrem Albionu. **ČTK**

JAK TO VIDÍ SÁZKAŘI



REMÍZA 6%

1 X 2



KURZY FORTUNY