

Apple Mac

Mac funguje stejně jako iPhone.



9 771211 781002 22129

iWant

Apple
Premium
Reseller

Více na prodejních
nebo na www.iWant.cz





Nestavíme vzdušné zámky,
stavíme a vlastníme
skutečné nemovitosti více jak 20 let

DLUHOPISY E-FINANCE S VYSOKÝM VÝNOSEM



- ✓ Investice od 50 000 Kč
- ✓ Roční úrok 8 %
- ✓ Úrok vyplácen jednou ročně
- ✓ Možnost předčasného splacení
- ✓ Tříleté dluhopisy

Objednávky

e-Finance, a.s.
www.e-finance.eu
Tel.: 515 555 555
info@e-finance.eu

TŘÍLETÉ DLUHOPISY S ROČNÍM ÚROKEM 8 %

Skupina e-Finance, a.s., více jak 20 let investuje do nemovitostí v atraktivních lokalitách České republiky. Díky tomu disponuje stabilním portfoliem zejména nájemních nemovitostí v hodnotě přesahující 1 miliardu korun. Tyto nemovitosti pravidelně přináší stabilní výnosy, které jsou každoročně nad inflací, v dlouhodobém horizontu až o několik procent.

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



**EFI
SPA HOTEL**

LUXUSNÍ UBYTOVÁNÍ S WELLNESS V BRNĚ

NOVÝ EFI SPA HOTEL **** SUPERIOR S WELLNESS, RESTAURACÍ A ŘEMESLNÝM PIVOVAREM

- Pobyty se snídaní a večeří
- Parkování v areálu
- Dobíjecí stanice na elektromobily
- Pivovar a restaurace v objektu
- Finská sauna o ploše 36 m²
- Vířivka pro 6 osob
- Hyperbarická komora OXYLIFE
- Odpočívárna v třípodlažní věžičce

www.efispahotel.cz | Tel.: +420 515 557 500



DOVOLENOU SI MŮŽETE UŽÍT I JAKO FARMÁŘI

BYDLENÍ A JÍDLO VÝMĚNOU ZA NĚKOLIK HODIN PRÁCE DENNĚ STRANA 15

metro

mojemetro | denikmetro

Pátek, 8. července 2022

Č. 129, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Nora

INZERCE



**ŘEKNI
PSŮM**
V KINECH OD 7. ČERVENCE

Až se setmí, hledejte sexuchtivé světlušky

Unikátní mapa. Odborníci netuší, kde všude světélkující hmyz žije a čím je podmíněn jeho výskyt. **Pomoc veřejnosti.** Udělejte foto, místo a souřadnice pošlete na facebookovou stránku Praha hledá světlušky STRANA 16

Černé jezero

Skupinku německých turistů, kteří dojeli autem přes zákaz vjezdu až do srdce národní přírodní rezervace, u ledovcového Černého jezera si postavili stan a rozdělali oheň, odhalili včera při společných hlídkách na Šumavě strážci národního parku a Policie ČR. Jejich spolupráce trvá již několik let a má hlavně preventivní charakter. Cílem je předcházet porušování právních předpisů a pravidel, které se pojí k chráněnému území, a chránit životy a zdraví lidí v těžko přístupných lokalitách. Za vážná porušení pravidel a přestupky hrozí i vysoké pokuty. ČTK



Freddie musí chodit první

V Mostě na procházku můžete vyrazit i s lamou. Aleně Saladiakově lamy alpaky Freddie a Jerry, jehož si pletou s ovečkou, změnil život. Mostecká Alpakárna nabízí venčení, ale i lamaterapii. STRANA 4

Roztoč fest

Bývalá raketová základna v Bratronicích u Kladna se v polovině srpna promění na místo, kde se sejdou příznivci performativního umění. Letošní Roztoč fest slibuje únik z reality do barevného světa. STRANA 12

INZERCE

EMMA THOMPSON DARYL MCCORMACK

NEODOLATELNÝ A HŘÍŠNĚ SEXY

HODNĚ ŠTĚSTÍ, PANE VELIKÝ

V KINECH
OD 14. ČERVENCE

9 771211 781002

Aféra pokračuje ve Sněmovně

Debatu kvůli korupční kauze Dozimetr zaměstnává politiky.

Včera byl program ve Sněmovně jasný. Zaplnila ho přestřelka mezi politickými stranami kvůli kauze Dozimetr. V ní jde o velkou úplatkářskou aféru v Praze. Figuruje v ní Petr Hlubuček (STAN), bývalý vlivný politik a náměstek pražského primátora Zdeňka Hříba (Piráti). S dalšími lidmi je obviněn v korupční kauze, jež se zejména týká hospodaření Dopravního podniku hlavního města Prahy. Údajnou hlavou skupiny byl podle policie zlínský podnikatel Michal Redl, který byl již dříve vyšetřován kvůli napojení na Radovana Krejčíře. V poslední době se mluví o prorůstání mafie do politiky. **ČTK**



Cítát

STAN je mafie, která byla tak založena, je to projekt pana Redla, u vzniku asistovali pan Gazdík a pan Polčák.

ANDREJ BABIŠ, ŠÉF Hnutí ANO



Cítát

Jsmo svědky nejbrutálnější demagogie a propagandy. Nebudu odstupovat, já vám tuhle radost neudělám.

VÍT RAKUŠAN, ŠÉF STAN

Kauza z Prahy přerostla v celostátní

Babiš se podle Rakušana pokouší lidem namluvit, že STAN je problémem země, podobně jako Putin tvrdí, že viníkem ruské agrese je Ukrajina.

- O tom, kdo je vinný a nevinný, nerozhoduje podle něj

v demokratickém státě propaganda, ale soud.

- Podle místopředsedy ANO Karla Havlíčka není kauza problémem Prahy, ale problémem vlády, neboť se týká TOP 09 a Pirátů.

Krátce

Co vznikne v Matiční ulici?

Do domů se zakously bagry. Matiční v Ústí nad Labem už nebude. Firmy vyklidily nánosy odpadu nebo injekční stříkačky. Do měsíce budou domy srovnány se zemí. Na místě činzáků, do nichž nastěhovala radnice v 90. letech neplatiče nájmu a následně před ně postavila zeď, zatím poroste tráva.

Jsou čisté

Většina jezer, zatopených lomů a přírodních nádrží v Ústeckém kraji má nadále vodu vhodnou ke koupání. Sinice či řasy se místy objevují ve Chmelaři v Ústěku na Litoměřicku. Vyplývá to z informací zveřejněných krajskými hygieniky. Bez obav se mohou koupat návštěvníci parku České Švýcarsko v přírodním koupališti v Jetřichovicích. **ČTK**



Bourají nechvalně známou Matiční ulici.

ČTK

INZERCE

Vyrazte vlakem s Letní skupinovou jízdenkou po Pardubickém kraji a ušetříte



ČD České dráhy
Národní dopravec

Jízdenka až pro pět osob* jen za **279 Kč**

Pojedte s námi.
www.cd.cz/leto

* Maximálně 2 osoby mohou být starší 15 let. Nabídka platí od 1. 6. do 31. 8. 2022.

Voda. Už je kalná

Podle pražských hygieniků je kalná voda v přírodních koupalištích Hostivař a Šeberák. Lidé se v nich ale mohou nadále koupat bez omezení, riziko zdravotních obtíží po koupání je totiž nízké. Naopak

zcela čistá je voda v nádrži Divoká Šárka a v biotopech v Radotíně a na Lhotce v Praze 4. Kvalita vody se oproti měřením na začátku června zlepšila v koupališti ve volné přírodě Motol. **ČTK**

Krátce

Projekt odložen

Úpravy takzvaného Anenského trojúhelníku na Smetanově nábřeží v Praze zatím nebudou. Namísto plánovaného dlážděného

ho náměstíčka s vodním prvkem se tam vrátí trávník. Projekt se odkládá, protože se radnici nepodařilo se stavební firmou dohodnout na ceně. Proti úpravám místa se zvedla

vlna kritiky. Radnice proto práce přerušila a nechala předělat projekt, aby nebylo nutné pokácet javor. To trvalo více než rok. Mezitím se výrazně zvýšily ceny prací a materiálů. **ČTK**

ZOOALBUM Dovádění trojčat

Úspěšné spojení chovného páru vlků hřivnatých Váni a Luny dalo život třem rezavým mláďatům této jihoamerické šelmy.

Čtyřměsíční mláďata už opouští bázlivost a za dohledu rodičů se vzdalují od své venkovní nory stále dál. Dovádění dvou samečků a jedné fenky mohou návštěvníci sledovat v Zoo Praha poblíž horní stanice lanovky.

Autor fotografie



Petr Hamerník
Zoo Praha



INZERCE

EX DRAŽBY
PORTÁL ELEKTRONICKÝCH
DRAŽEB A AUKEČÍ

AUKCE NEMOVITOSTÍ

ZDARMA

Prodejte Vaši nemovitost (byt, dům, pozemek) za nejvyšší možnou cenu formou elektronické aukce nebo dražby. **JURIS REAL Dražby a.s.** s databází 100 000 registrovaných, poptávajících klientů je největší dražebník v ČR!

800 22 33 88

www.prodejtojinak.cz

MIRONET

MARIMEX FLORIDA

|| 3,66 x 1,22 m

|| Postavíte za 30 minut

|| Trojvrstvá laminovaná folie

|| Stabilní konstrukce



8.990,-



Léto je tady! Jste připraveni?

Tak klikni hned na Mironet.cz

Alpačí samec Freddie si musí připadat jako největší chlap

Vyrazit na procházku s lamou můžete v Mostě. Jerryho si seniři pletou s ovečkou.

Alena Saladiaková je původním povoláním koordinátorka svateb, před dvěma lety jí ale život změnili dva chundelatí kluci. Lamy alpaky Freddie a Jerry. „Když jsme si pořídili první pár alpák, jako domácí mazlíčky, začala jsem s nimi chodit po naší čtvrti na procházky, lidé se začali zajímat a ptát, tak jsme otevřeli dveře našeho lamího výběhu veřejnosti,“ vypráví chovatelka, jak vznikl nápad na lamí procházky či terapie.

O lamí společnost je velký zájem, mostecká Alpakárna tak vypisuje termíny vždy jen na měsíc dopředu. „Nepřestá-

vá mě udivovat, z jaké dálky k nám návštěvníci jezdí. Zejména z Plzeňského, Středočeského, Karlovarského kraje a samozřejmě Prahy. Větší zájem u návštěvníků je o lamaterkking. Osmdesát procent zákazníků jsou dospělí, dvacet procent rodiny s dětmi. U skupin je to pak jednoznačně lamaterapie, kterou zdarma nabízíme třeba nemocným dětem, ale využívají ji i základní a mateřské školy a dětské skupiny ve formě exkurze,“ popisuje služby Alpakárny Saladiaková.

Lamí parta se za dva roky rozrostla. Rogera dostala chovatelka jako dárek za porod a před měsícem stádo rozšířil ještě Sancho. „Toho jsem koupila jako narozeninový dárek mojí mamce, se kterou alpaky chováme,“ upřesňuje Saladiaková.

Každý z alpačích kluků je podle jejich chovatelky jiný. „Alfa samec Freddie třeba pre-



Na procházku se stádem vyráží vždy i chovatel. MONIKA SÓGELOVÁ

feruje dámy před pány. Pokud ho vede na procházce pán, tak vyžaduje, aby šel vedle něho nebo za ním, aby byl zkrátka první a připadal si tak jako největší chlap. Náš Jerry zase nejraději rozdává

pusinky, protože zjistil, že to je pro něj hodně odměn v podobě pamlsků za velmi málo vynaloženého úsilí,“ popisuje nejdéle chované alpaky jejich chovatelka a dodává: „Jerry je vzrůstem nejmenší, a na-

víc bílý, spousta návštěvníků si ho plete se samičí, když se s ním fotí modelky, obvykle ho zdobí věnečkem z květin. Když provozujeme lamaterapii se seniory, řada z nich si myslí, že je Jerry ovečka.“

Alena Saladiaková chová lamy sice teprve dva roky, už ale dobře zná jejich návyky. „Lamy nemají rády uzavřené prostory. Přístřešek v podobě jednoduché stáje uvítají, ale jedna strana by vždy měla být otevřená, aby byl uvnitř dostatek vzduchu. Projevuje se také jejich přirozené chování z přírody, kdy vždy jedna ze stáda hlídá u vchodu, jestli nehrozí nebezpečí. V našem případě je takový alfa samec náš Freddie,“ popisuje chování svých chlupatých mazlíčků Saladiaková. Ta založila také blog Alpakárna.com, kde najdete nejen rezervační systém na procházky nebo terapie, ale třeba rady pro nezkušené chovatele lam. **MAREK HÝŘ**

INZERCE

Český zahrádkářský svaz vás zve na

Květy

26. CELOSTÁTNÍ VÝSTAVU KVĚTIN A ZAHRADNICKÉ TRHY

FESTIVAL UMĚNÍ

...PŘIJELA POUŽ

14. - 17. 7. 2022

VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM

WWW.VLL.CZ / OTEVŘENO DENNĚ 9 - 17 HOD.



TERMÁLY MAĎARSKO AUTOBUSEM

ODJEZDY TÁBOR, ČESKÉ BUDĚJOVICE, TŘEBOŇ.

Mosonmagyaróvár Aqua Hotel Termál	25. 11.–28. 11.	6 290 Kč	3x ubytování, polopenze, doprava
Bükfürdő Danubius Hotel Bük	3. 11.–7. 11.	7 990 Kč	4x ubytování, ALL INCL., doprava
Sárvár Hotel Park Inn	20. 11.–24. 11.	8 990 Kč	4x ubytování, ALL INCL., doprava
Zalakaros Hotel Park Inn	20. 11.–17. 11.	8 590 Kč	4x ubytování, ALL INCL., doprava
Hévíz Thermal Aqua Ensana	12. 10.–16. 10.	8 990 Kč	4x ubytování, ALL INCL., doprava
Hévíz Hotel Panoráma	12. 10.–16. 10.	8 390 Kč	4x ubytování, polopenze, doprava
Sárvár Hotel Park Inn	22. 12.–27. 12. VÁNOCE	14 500 Kč	5x ubytování, ALL INCL., doprava
Bükfürdő Répce Gold/Répcé	22. 12.–27. 12. VÁNOCE	14 990 Kč	5x ubytování, polopenze, doprava

Ceny jsou za osobu ve dvouúžlkovém pokoji, zahrnují dopravu, uvedenou stravu a vstup do veřejných lázní či hotelových wellness.

CK Hungariatour – Písek, tel.: 737 332 565
Více na www.hungariatour.cz.

Janoušek. Lobbista chce z vězení

Odsouzený lobbista Roman Janoušek požádal o podmíněné propuštění z vězení, kde si odpykává trest 4,5 roku za to, že v roce 2012 opilý srazil autem ženu v pražské Michli. Informovala o tom Česká televize (ČT). Miliardář Janoušek trest nastoupil v listopadu 2014, od března 2016 byl ale ze zdravotních důvodů na svobodě. Do výkonu trestu Janoušek znovu nastoupil loni v červenci. O případném propuštění má podle ČT rozhodovat Obvodní soud pro Prahu 6. Lobbistovi uplyne tento měsíc polovina trestu. Opilý lobbista v roce 2012 v Praze srazil autem ženu, kterou tím vážně zranil. Byl odsouzen za ublížení na zdraví a řízení pod vlivem návykové látky. Výkon trestu opakovaně přerušoval ze zdravotních důvodů. Lékařské posudky uváděly, že Janoušek trpí nevléčitelnou nemocí a při chůzi se musí opírat o francouzskou hůl. Po operaci mozku má podle lékařů v hlavě implantát, který by se pohybem mohl uvolnit a Janouška tak zabít. V době přerušování trestu ale lobbistu sledování nařízené pražským vrchním soudem zastihlo na plovnárně, na kole nebo v galerii. Server Seznam Zprávy zveřejnil fotografie z přelomu let 2019 a 2020, na nichž se Janoušek bez hole pohybuje na zasněžených svazích rakouských Alp. Janoušek také v minulosti dvakrát žádal pražský městský soud o prominutí zbytku trestu, ten mu však ani jednou nevyhověl. Lobbista čelí spolu s dalšími čtyřmi lidmi obžalobě také v kauze úhrad zdravotních pojišťo-

ven pro společnost Chambon. Pětice podle státního zástupce podvodně vylákala od zdravotních pojišťoven přes 239 milionů korun a dalších 77 milionů korun se zís-

kat snažila. Pražský městský soud ho v březnu nepravomocně osvobodil, státní zástupce se však odvolal. Navrhoval pro něj sedmileté až osmileté vězení. Janoušek byl

vlivným mužem v Praze napojeným na tehdejší vedení města. Byl zapletený do několika kauz. Média jej označují za lobbistu a pražského krajského kmotra, došlo k po-

chybnostem a média poukazují na jeho vazby na české politiky a spekulují o jeho případném vlivu na veřejné zakázky v řadech milionů korun. **ČTK a MAP**

INZERCE

Pravda DEN & NOC

Nejrozjetější parta ve městě

VOYO už teď

nova FUN od 11. července

Benzin a nafta zlevňují

47,91

Paliva během prvního prázdninového týdne zlevnila. Litř nejprodávanějšího benzínu Natural 95 se ve středu prodával v průměru za 47,91 koruny, před týdnem o dva haléře dražší. O 14 haléřů zlevnila nafta. Vyplývá to z údajů společnosti CCS, která ceny paliv sleduje. Cena paliv bude padat i nadále. „Vývoj v nejbližších týdnech bude pro řidiče příznivý. Nastane zlevnění o 30 až 40 haléřů. Do konce července by pak ceny mohly poklesnout o více než jednu korunu za litr,“ uvedl analytik společnosti Finlord Boris Tomčík. Je to podle něj důsledek poklesu cen ropy. Nejlevnější paliva natankují řidiči v Karlovarském kraji, nejdražší jsou v Praze. **ČTK**

Montují solární panely, topí dřevem a také se otužují

Čekat, až Kreml zavře kohoutky?

Firmy a také soukromníci hledají cesty, jak se připravit na svět bez ruského plynu.

Německo pokrylo v prvním pololetí polovinu spotřeby elektřiny z energie, kterou vyrábily větrníky a soláry.

V Česku se ale spíš lamenuje nad tím, že nemáme moře, kam bychom mohli vystavět sloupy větrných elektráren, tolik silných řek na vodní výrobu energie a se sluncem to u nás také prý není tak slavné. Na rozdíl od sýčkůjících odpůrců se ti, kteří vidí dál než za roh, chápou místo slov praktických činů. Někdy i docela postaru.

Běhá ve sněhu, studená sprcha je samozřejmostí

V menším stavení v Mezileší, malé vesnici v Orlických horách, dominují hlavnímu obývacímu prostoru velká kachlová kamna. Byla tu už před šedesáti lety za minulého majitele. „Vytopí dům i bě-

hem velkých mrazů, na doplnění máme ještě přímotopy, ale ty vlastně nikdy nepouštíme,“ říká Eva.

Žije tu s manželem a třemi dětmi. Ona sama se otužuje, sprchuje se studenou vodou a v zimě běhá do svahu za domem ve vysokém sněhu. Nachlazení se jí vyhýbají. Jako plánovitou přípravu na horší energetické časy to nebere, ale prý se to může hodit.

Plochá střecha je terno

O pár kilometrů dál, v Novém Městě nad Metují, sídlí ve dvou nevelkých dvoupodlažích budovách výrobce českých mechanických hodiněk Prim. V tichu a bez hřebu se i tady chystají na bezpečnější energetický život. „Když máte dlouhou a rovnou střechu, je to v téhle době výhoda. Takže montáž fotovoltaických panelů už připravujeme,“ říká Aleš Vernar, obchodní ředitel Elton hodinářské. Sluneční energie by měla utáhnout obráběcí stroje, přispět i k chodu klimatizace a dalších elektrinou poháněných zařízení. A ulehčit tak i účtům za elektrinu a alespoň v tomto směru zvýšit energetickou soběstačnost hodinářské firmy.



Stále víc firem si pořizuje solární panely.

MAJALAND

Tři čtvrtiny si vyrobí sami

Ještě lépe, co do střešní plochy, jsou na tom v zábavním parku Majaland v sousedství pražského Letiště Václava Havla. Na střeše už tu pracuje 1100 solárních panelů. Výkon 500 kilowattů dokáže zásobovat provoz zábavního centra ze sedmdesáti procent.

V přepočtu na pevná paliva to představuje úsporu 12 tun černého uhlí, které by se jinak spálilo v klasické elektrárně. „Jedenáctimilionová investice byla logická, nejen

kvůli lepšímu životnímu prostředí,“ říká Otto Jerman, ředitel Majalandu. Návratnost celé investice by neměla přesáhnout pět let.

Když je spotřeba elektřiny v Majalandu menší, energie se přelévá do sousedního outletového centra. I tam chystají vlastní fotovoltaickou elektrárnu, kterou bude tvořit 1800 panelů a výkon ještě silnější, a to 800 kilowattů. K montáži by mělo dojít už letos v zimě a také v outletu by měli uspořit tři čtvrtiny elektřiny. PAVEL HRABICA

Éra nezávislosti

14

Na dovolenou, nové auto nebo nákup nemovitosti? Nic takového. Češi myslí na energetickou nezávislost. Podle nejnovějšího průzkumu Air Bank a Zonky se přes 14 procent oslovených respondentů ve věku 25 až 50 let chystá investovat z úspor nebo z úvěrů nový způsob vytápění. Peníze potečou do tepelných čerpadel, zateplení, nových kotlů a také do fotovoltaických panelů.

Sluneční škrálopupy

Fotovoltaické elektrárny získaly díky lobbingu solárních baronů špatnou pověst.

- Více energie ze solárů nebo větrných elektráren přispívá i ke snížení spotřeby zemního plynu.
- Některé elektrárny totiž postupně přešly z výroby elektřiny z uhlí na pohon turbin zemním plynem.

INZERCE

PRÁVĚ VYCHÁZÍ LETNÍ SPECIÁL

VLADIMÍR KRATINA

Když jsem jako Drtikol řídil tatrovku, štáb musel prchat

TÝDENÍK 5 PLUS 2
každý pátek ZDARMA

Letní speciál čtete na www.5plus2.cz

Migréna

Přes milion lidí v Česku trpí migrénami. A u spousty z nich jsou záchvaty nejsilnější právě v létě, kdy se jejich spouštěčem stává počasí – změna atmosférického tlaku, horko, ostré slunce, tedy příliš světla. Nejde však o obyčejnou bolest hlavy, jakou někdy zažil asi každý. Migréna představuje až neskučné utrpení. Třetina pacientů mívá více než čtyři záchvaty do měsíce. Podle Světové zdravotnické organizace je migréna dokonce jedno z nejvíce vysilujících onemocnění. V žebříčku nemožností patří mezi pět nejhorších diagnóz. „V Česku pacienti s touto diagnózou souhrnně promeškají kvůli svému postižení asi 81 tisíc let,“ říká MUDr. Tomáš Nežádal, předseda Sekce pro diagnostiku a léčbu bolestí hlavy České neurologické společnosti. Co lidem s migrénou může pomoci? Čtete v novém vydání týdeníku Téma.

Tajný plán Heydricha: Co s Prahou a s Čechy Petr Markov: O komediích Slunce, seno... i vodníchích

28.0022

TÉMA

BOLEST HLAVY

- Příčinou můžou být i léky na bolest
- Co zabírá, co ne

Válka v mozku

Migréna: nemoc milionu Čechů

„Hrabata a hraběnky“ jdou do akce

Ochránci přírody opět pořádají celou řadu letních dobrovolnických aktivit.

šenka. Bývá zde připraven i večerní program.

„V Horní Lhotě u Vlašimi se s hráběmi také neztratíte, pomoc dobrovolníků zde uvítají mokřadní louky. V srpnu

se s Jarkem Podhorným jako každoročně vydáme do okolí pískového lomu v Ondratcích na Prostějovsku. V průběhu dobrovolnického víkendů na Javorovém v Moravskoslez-

ských Beskydech si při doprovodném programu budeme moct vyrobit dřevěné lžičky a bosoboty,“ doplňuje Bartošová a dodává, že se léto zakončí v Bečovské botanické

zahradě v genofondovém sadu. Více informací o těchto i dalších dobrovolnických akcích se dozvíte na webových stránkách kampaně vikend-proprrodu.cz. **FILIP JAROSEVSKÝ**

INZERCE

„Povoláváme všechny hrabata a hraběnky do akce, aby se chopily hrábí a kos.“ Tak uvozuji svou tradiční dobrovolnickou kampaň s názvem Víkendy pro přírodu lidé z Českého svazu ochránců přírody (ČSOP).

„Léto je ideální doba na aktivity v přírodě, pojďme tedy spojit příjemné s užitečným a vyberme si některou z dobrovolnických akcí, kdy uděláme něco pro přírodu, poznáme nové lidi a třeba se i poučíme. A nemusí to být jen o víkendu,“ říká Stanislava Bartošová z ČSOP.

Kampaň soustřeďuje akce v terénu po celý rok a propojuje dobrovolníky s organizátory akcí, kde je jejich ruka potřeba.

„Prázdniny započneme tradičním kosením, školou ochrany přírody a krajiny v Bílých Karpatech, jehož letošní již 42. ročník pořádají ve dvou prvních červencových týdnech ochránci z Valašských Klobouků. V první půlce července lze pomoci také na orchidejové louce u Vojkova na Říčansku, kde se bude kosit a hrabat,“ dodává Bartošová.

V Praze se lze zapojit pravidelně do hrabání pokosené trávy v mokřadu na Beránku. Mezi tradiční akce patří i Martinické kosení v Martinicích u Proseče. Mezi stálce lze zařadit i step Syslovce, kde pod vedením Johany Drlíkové bude probíhat letní seč. Akce dlouhodobější, co do počtu nocí v lokalitě, jsou pak Ole-

NOVINKA

4 KREDITY NAVÍC

54,90 -27% 39,90

Nature's Promise Veggie Bio Rostlinná pomazánka s křupavou cibulkou

- chlazená • balená
- 180 g
- 100 g = 22,17 Kč

3 KREDITY NAVÍC

SOJA KWARK

400 g

100 g = 12,48 Kč

SUPER CENA 49,90

3 KREDITY NAVÍC

VEGAN

4 KREDITY NAVÍC

64,90 -23% 49,90

Nature's Promise Veggie Bio vital burger s červenými fazolemi

- chlazený • balený
- 200 g
- 100 g = 24,95 Kč

4 KREDITY NAVÍC

109,90 -27% 79,90

Tahini Sezamová pasta

- 300 g
- 100 g = 26,64 Kč

4 KREDITY NAVÍC

4 KREDITY NAVÍC

109,90 -23% 82,90

Nature's Promise Veggie Bio vital burger s červenými fazolemi

200 g

902 Kč z 239 Kč

4 KREDITY NAVÍC

albert HYPERMARKET

akce platí v prodejnách Albert hypermarket od 6. 7. do 12. 7. 2022 nebo do vyčerpání zásob v jednotlivých prodejnách.

Seznam všech prodejen na www.albert.cz



Ruče do díla!

ČSOP

Chraňte si své soukromí. Mobil nikomu nedávejte

Současné chytré přístroje jsou plné různých mobilních aplikací, které nám mají primárně zjednodušit či zpříjemnit každodenní bytí.

Už dávno je více než jen prostředkem pro telefonování a posílání esemesek. Smartphonem běžně nahrazujeme platební kartu a často jím také spravujeme bankovní účet. Při jeho používání bychom tak měli být i patřičně zodpovědní. Jednou ze zásad, které Asociace provozovatelů mobilních sítí zmiňuje ve své příručce, je nikomu jej nepůjčovat.

Doby, kdy jsme mobilní telefon používali pouze coby moderní alternativu běžného pevného telefonu, jsou minulostí. Současné chytré přístroje jsou zaplněné spoustou různých mobilních aplikací, které nám mají primárně zjednodušit či zpříjemnit naše každodenní bytí. Zároveň jsou i virtuální databází našeho života, obsahují spoustu osobních dat včetně fotografií a soukromých komunikací. To jsou jen některé důvody pro to, abychom svůj smartphone také náležitě chránili.

Přesto se stále najde spousta uživatelů, kteří zabezpečení svého smartphonu heslem, gestem či biometrickými údaji (otisk prstu, rozpoznání obličeje) nepovažují za důležité. Argumenty v du-

chu „stejně ten mobil nedávám z ruky“ či „proč by mi do něj kdokoli lezl“ jsou prostým alibismem a známkou pohodlnosti.

Odemčení zabezpečeného mobilu totiž nezabere více než pár sekund. Zabezpečení mobilu by uživatelé neměli brát na lehkou váhu. Asociace provozovatelů mobilních sítí (APMS) v této souvislosti radí nezapomínat ani na nastavení PIN kódu na SIM či na nastavení automatického zamýkání, díky kterému se mobil při nečinnosti sám uzamkne. A jaký čas ideálně nastavit? Samozřejmě co nejkratší, a to zejména z důvodu, že se můžete dostat do situace, kdy nebudete mít svůj mobil po nějakou dobu pod kontrolou.

„Těmito jednoduchými kroky chráníte nejen své soukromí, ale i možné zneužití vašeho telefonu. Mobilní telefon dnes neslouží jen k volání. Běžně se využívá i jako platební prostředek (platební karty, mobilní platby), přistupujeme z něj ke svým bankovním účtům, stejně jako k řadě dalších citlivých osobních dat. Zodpovědná ochrana vašeho telefonu je zejména ochranou vašeho soukromí,“ podotýká APMS v příručce pro spotřebitele.

Zapomínat by se nemělo například ani na systémové aktualizace, tedy aktualizace operačního systému. Ideální je mít nastavenou funkci automatických aktualizací. „Vaš telefon tak bude mít vždy ten nejnovější software. Výrazně tím snížíte riziko napadení telefonu, či dokonce ztráty vašich dat,“ dodává APMS.



Současné mobilní telefony jsou zaplněné spoustou různých mobilních aplikací.

PROFIMEDIA

Koukněte, jaká oprávnění aplikace vyžaduje

Asociace provozovatelů mobilních sítí varuje například před neuváženým stahováním aplikací z pofigurních zdrojů. Mobilní uživatelé by měli dbát na to, aby mobilní aplikace stahovali výhradně z oficiálních aplikacních obchodů. Tedy v případě androidích zařízení z Google Play, v případě iPhoneů z App Store a u zařízení Huawei z AppGallery. I v takovém případě ale pozor na to, jaká oprávnění instalovaná aplikace vyžaduje.

„Řada podvodů využívá nepozornosti uživatelů, kdy uživatel sám aplikaci povolí, aby měla přístup k citlivým informacím z telefonu, nebo aby sama objednávala zaslání zpoplatněných prémiových SMS,“ varuje asociace a doplňuje, že nejčastějším terčem útočníků jsou zařízení s Androidem. Důvod je nasnadě, jde o nejrozšířenější mobilní operační systém.

Dejte pozor na podvržené odkazy

Jedním ze způsobů, jak se útočníci snaží infikovat mobilní zařízení s cílem zneužít v něm uložená osobní data, jsou falešné e-mailů či SMS informující třeba o zablokování přístupu k bankovnímu účtu z bezpečnostních důvodů. Málokdo si však ověří e-mailovou adresu či telefonní číslo odesílatele. Již tyto údaje mohou prozradit, že odkaz, který je součástí takové zprávy, je podvržený. Vede totiž na falešnou stránku, byť se tváří jako web příslušné banky či jiné společnosti.

„Pokud máte podezření na nevyžádanou poštu, je nejlepší takovou zprávu bez dalšího okamžitě smazat. Útočníci se pod nevyžádanými odkazy často vydávají za renomované poskytovatele služeb a vyzývají k zadání uživatelského jména a hesla. Tím mohou získat vaše přístupové údaje například do banky či e-shopu,“ varuje APMS.

Zdali dokážete takový podvrh rozpoznat, to si můžete ověřit ve vědomostním testu kyberbezpečnosti, který byl součástí předložského prosincového průzkumu České bankovní asociace, společnosti ESET a agentury SC&C zaměřeného na chování Čechů v on-line prostředí.

Žádost o přeposlání kódu ignorujte

Obezřetnost se vyplatí také v případě žádostí o přeposlání autorizačních kódů z přijatých SMS, kdy se útočníci vydávají za operátory, bankovní domy či vaše známé a kamarády. Připomeňme loňskou vlnu podvodů, kdy si na sociálních sítích zakládali falešné účty zneužívající jména veřejných profilů za účelem kontaktování jejich přátel. Zprvu žádali o zaslání telefonního čísla a následně pod smyšlenou zástěrkou o přeposlání příchozích SMS zpráv obsahujících autorizační kódy. **IDNES.cz**

Nákup bez obsluhy. Vstup s aplikací

Na jihu Čech na konci června otevřela již druhá samoobslužná nonstop prodejna. Nachází se nedaleko městského divadla v Kaplické ulici v Českém Krumlově a je větší než ta, která funguje od března ve Strakoncích. Vstup do automatické prodejny je podmíněný stažením mobilní aplikace a ověřenou bankovní identitou.

„Dlouhodobě řešíme nedostatek personálu a jak zlepšit služby pro zákazníky. Automatické prodejny se ukazují

jako ideální řešení. Nejenže není třeba nových zaměstnanců, ale navíc umožní i lidem nakupovat v jakýkoli čas bez omezení klasické otevírací doby,“ uvedl Lukáš Němčík, ředitel rozvoje a marketingu sítě Coop.

Automatické pobočky by podle něj mohly pomoci například i s dostupností služeb na venkově, kde se klasický obchod často nedokáže užit. Dalším místem, na které by společnost své celodenní pobočky ráda umístila, je oko-

lí průmyslových center. Tam by ji mohli využívat pracovníci střídající se na směnách.

Abyste automatické obchody dokázaly uspokojit co největší skupinu zákazníků, fungují v takzvaném hybridním režimu. Ten spočívá v tom, že přes den jsou zákazníci obsluženi klasicky personálem i v oddělení lahůdek.

To se po skončení klasické otevírací doby zcela uzavře a prodejna se přepne do automatického režimu. Vstoupit do ní lze jen s aplikací a ověře-

Ve Strakoncích obchod funguje od poloviny března

Funkčnost systému dokládají zkušenosti ze Strakoníc, kde za dobu fungování pobočky nebyl potřeba jediný výjezd policie.

- Statistiky prodeje z první pobočky také dokumentují,

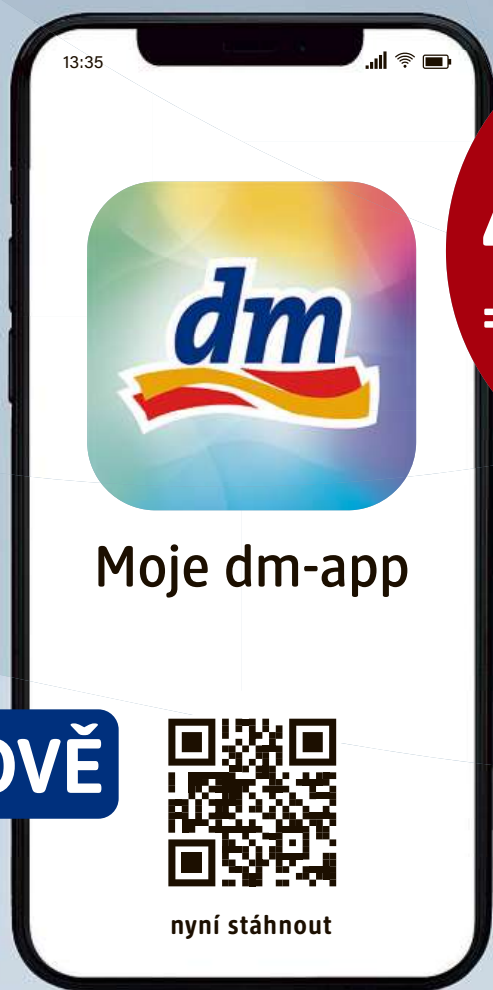
že zákazníci obchod nejčastěji navštěvují krátce před půlnocí.

- Oproti klasickým nákupům nakupují více alkohol a sladkosti.

nou bankovní identitou. Ta funguje i k ověření věku zákazníků, a v pobočkách je tak možné prodávat i alkohol a cigarety. To je novinka, kterou

zatím neuplatňují okolní řetězce, ve kterých jsou automatické obchody již vcelku normální záležitostí. Bezpečnost zajišťuje systém kamer. **IDNES.cz**

„Moje dm, s tebou si nákupy užívám“



400 BODŮ
= 100 Kč SLEVA*

NOVĚ



nyní stáhnout

Stáhněte si nyní novou aplikaci Moje dm, nechte se inspirovat, objevujte novinky a usnadněte si nakupování.



* Po stažení aplikace Moje dm, registraci a následném propojení s vaší active beauty kartou získáte eKupon na 400 extra bodů. eKupon lze aktivovat a uplatnit měsíc po stažení aplikace. eKupon lze uplatnit pouze jednou. eKupon lze kombinovat s produktovými kupony a eKupony, nelze kombinovat s kupony, eKupony či aktivitami na celý nákup. Sběrání a uplatnění bodů se nevztahuje na nákup dárkových a předplacených karet, vratné obaly, na počáteční kojeneckou mléčnou výživu dle zákona č. 40/1995 Sb., o regulaci reklamy, a na potraviny pro zvláštní lékařské účely dle nařízení Komise v přenesené pravomoci (EU) č. 2016/128.

www.dm.cz
www.facebook.com/dm.cesko
[instagram.com/dm_cesko](https://www.instagram.com/dm_cesko)



**ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI**



Nevoní jim

Tučňáci ze zoo v japonském Hakone nechťejí levné ryby, které se staly novou součástí jejich jídelníčku kvůli úsporám. Záběry japonské televize z krmení sdílejí lidé například na Twitteru. MET

Číslo dne

3,3

Od začátku ruské invaze odešlo z Ukrajiny 8,8 milionu lidí. Oznámil to Úřad vysokého komisaře OSN pro uprchlíky, podle nějž se 3,3 milionu lidí zase na Ukrajinu vrátilo. V Evropské unii se nejvíce Ukrajinců zaregistrovalo v Polsku, Německu a Česku. ČTK

Vzpoutru robotů může nastartovat dětská hra

Nelichotivá budoucnost, ve které bude lidstvo trpět pod hrůzovládou umělé inteligence, pomalu klepe na dveře.



Americká nezisková organizace OpenAI, kterou spoluzakládal technologický vizionář Elon Musk, udělala další významný krok v rozvoji umělé inteligence, když ji naučila samostatně hrát populární „kostičkovou“ hru Minecraft.

Na první pohled to možná nevypadá jako kdovíjaký úspěch, vždyť Minecraft zvládají hrát i malé děti, ale opak je pravdou. „Pointa je v tom, že vývojáři nevytvořili jen specializovaný algoritmus, nýbrž nechali umělou inteli-

genci vyvíjet se přirozeně,“ uvádí herní publicista Honza Srp.

Experti z OpenAI zkrátka nechali robota sledovat známý hraní Minecraftu na YouTube tak dlouho, až si všechny důležité principy a vazby odvodil sám. „Jediné, co k tomu robotická umělá inteligence potřebovala, bylo zhruba 2000 hodin specializo-

OpenAI vznikla před šesti lety

Neziskovka miliardáře Elona Muska hodlá předejít zkáze lidstva.

- Někteří vědci, mezi něž se řadil Stephen Hawking, nepochybují, že pokud umělá inteligence (AI) jednoho dne získá schopnost vylepšovat sebe samu stále rostoucí rychlostí, mohl by nekontrolovatelný „výbuch inteligence“ vést k lidskému vyhynutí.

- I průmyslový magnát Elon Musk charakterizuje AI jako největší existenční hrozbu. Proto před šesti lety spoluzaložil společnost OpenAI. Je nezisková a na finančních závazcích nezávislá, aby se mohla soustředit na pozitivní dlouhodobý efekt pro lidstvo. OpenAI je podporována jednou miliardou dolarů, tedy více než 24 miliardami korun.

vaného streamování, během kterých zkušení hráči označovali všechny své herní činnosti příslušným tagem, aby bylo poznat rozdíly mezi těžením, stavěním nebo třeba budováním nových cest,“ doplňuje Srp. A zdůrazňuje, že poznatky z výzkumu umělé inteligence v Minecraftu jsou využitelné napříč mnoha odvětvími. „Velká data pro zdro-

jové učení mnoha činností jsou už často dostupná zdarma na internetu v podobě uživatelských videí,“ poznamenává publicista.

Jinými slovy, všeho, co se umělá inteligence naučila s Minecraftem, může dosáhnout v podstatě s jakoukoli jinou lidskou činností včetně možného vývoje ničivých zbraní. HAL a iDNES.cz

INZERCE

TÝDENÍK **TÉMA** PŘÁVĚ V PRODEJI



VÁLKA V MOZKU

- Migréna už sužuje milion Čechů
- O nových lécích i proč útočí v létě
- A jiné bolesti hlavy.
Příčinou můžou být i léky na bolest

A navíc v čísle:

- Historiky scenáristy Markova: O komediích Slunce, seno... i dr. Mráčkovi
- Tajný plán Heydricha: Co s Prahou a co s Čechy?
- Herec Jiří Mádrl: Rozchody bych mohl vyučovat

Čínský liják šetří plyn

Ceny energií se pohybují na dlouhodobých maximech, jedna dobrá zpráva však přece jen přišla.

Chlad a vydatné deště na jihu Číny způsobily během května a června mnohé škody – vedly i k zavření škol a měly na svědomí lidské životy. „Zároveň však zásadně snížily spotřebu elektřiny nutné k pohonu klimatizací a posílily i produkci ve vodních elek-

trárnách,“ píše agentura Bloomberg. A vysvětluje: „S tím poklesla poptávka po uhlí a plynu – a protože je Čína největším světovým dovozcem obou těchto surovin, zůstalo jich na trhu víc pro jiné, potřebnější země.“

Méně zaplatí i Evropa

Slova čísel jsou jasná: výroba elektřiny ve vodních elektrárnách v Číně stoupla od ledna do května oproti loňsku o osmáct procent. Toto dodatečně vyrobené množství odpovídá zhruba 27 milionům tun uhlí. „Situace na jihu Číny pomohla snížit světové ceny fosilních paliv o dvě až

tři procenta,“ uvádí David Fishman, analytik šanghajské společnosti Lantau Group.

Chválí chladnější jaro

Analytik Fishman připomíná loňskou situaci, kdy jižní Čínu v květnu a červnu napopak sužovala extrémní vedra. Hlavně kvůli chlazení se nedostávalo elektřiny a místní úřady musely dokonce omezovat tovární výrobu.

Letos v květnu a červnu bylo v průměru o sedm stupňů chladnější a energetici naměřili meziročně o 15 procent nižší spotřebu. Meziroční úsporu vyčíslili na 4,6 milionu tun uhlí. **HAL**



PROFIMEDIA

Třicet let se sousedy z L. A.

Americký televizní seriál Melrose Place měl svého času mnoho příznivců, vysílal se i v Česku. První z celkem 226 epizod přinesla televizní stanice Fox 8. července 1992. Melrose Place produkoval Darren Star, z jehož dílny pochází i konkurenční Beverly Hills a další úspěšný seriál Sex ve městě. Producent Star sám napsal a režíroval některé epizody. V příbězích o vzájemných vztazích obyvatel bytového komplexu zvaného Melrose Place v Los Angeles, kteří se navzájem milují, nesnášejí či podvádějí, hráli třeba Heather Locklearová, Thomas Calabro, Andrew Shue, Courtney Thorneová-Smithová či Marcia Crossová. **ČTK**

Krátce

Neustál aféry

Britský premiér Boris Johnson včera odstoupil z pozice lídra Konzervativní strany. Naplno tak začal proces výběru nového vůdce konzervativců, a tedy i příštího ministerského předsedy.

Johnson řekl, že zůstane ve funkci, dokud nebude vybrán nový šéf strany.

Vyznavači islámu mají velkou pouť

Milion muslimů z celého světa se včera shromáždil

v Mekce v Saúdské Arábii, aby provedl úvodní rituály velké poutě hadždž. Ta má letos největší účast od začátku pandemie covidu-19, v jejímž důsledku byla kapacita omezena. Velká pouť do Mekky potrvá do úterý 12. července. **ČTK**

INZERCE

Vyrazte vlakem s Letní skupinovou jízdenkou a ušetříte

Až pro
pět osob jen za
699 Kč
po celé ČR*



*Maximálně 2 osoby mohou být starší 15 let. Nabídka platí od 1. 6. do 31. 8. 2022.

Pojďte s námi.
www.cd.cz/leto

ČD České dráhy
Národní doprava

INZERCE

S | Televize Seznam

HLEDÁME BABIČKY, KRÁLOVNY KUCHYNĚ

Vaříte a rodina jásá? Hledáme právě vás do nové show. Zašlete nám své foto a telefonní číslo na casting@televizeseznam.cz a hrajte o skvělé ceny.

V noci na raketové základně to ožije jako v americké poušti



Barvy, pohyb, tanec a párty až do rána. To nabídne další ročník festivalu Roztoč fest.



4x WWW.ROZTOCFEST.COM

V Bratronicích na Kladensku se rozžárí Roztoč fest.

Podeváté se uskuteční mezinárodní festival performativních umění Roztoč fest. Letos se bude poprvé konat mimo Prahu. Ve dnech 18. až 21. srpna ožije pohybem bývalá raketová základna v Bratronicích na Kladensku díky českým a zahraničním umělcům z oboru flow arts, nového cirkusu i hudby. Nové místo konání slibuje dokonale

úník z reality do barevného světa, který organizátoři spolu s účastníky vytvoří. Množstvím uměleckých instalací, projekcí a malých scén chce letošní Roztoč fest připomenout akce, jako jsou americký Burning Man (více v boxu) nebo maďarská Ozora.

Roztoč fest vznikl a stále je festivalem pro fanoušky takzvané flow arts, což je pohybová technika propojená s žonglováním, manipulací s objekty, akrobacií a tancem.

Spoluzakladatel a ředitel festivalu Vojta Stolbenko je umělec s mezinárodní

prestiží. Během roku cestuje po světě se svými vystoupeními a workshopy. Předává své zkušenosti a zároveň se učí od dalších profesionálních performerů. A přesně o tom je i festival, který Vojta Stolbenko spolu se svým týmem pořádá.

Roztoč fest je příležitostí vidět vystoupení domácích i zahraničních umělců a naučit se přímo od nich něco z mnohých cirkusových či pohybových disciplín. Všechno žonglérské a akrobatické náčiní bude volně k zapůjčení a zkušení performeré vám rádi ukážou, jak se používá.

Pohybové a kreativní workshopy budou dostupné pro všechny věkové skupiny, od úplných začátečníků až po mistrovské kurzy. „Smyslem Roztoč festu je ukázat lidem, že svět flow arts a moderního cirkusu není jen exhibiční záležitost, ale životní styl. Společně měníme prostý pohyb v kreativitu, v umění,“ říká Vojta Stolbenko.

Připraveno je na padesát různých workshopů: od žonglování přes závěsnou akrobacii či bojová umění až po tanec s čínským mečem. Tradičně vás čekají hned dvě moderní večerní galashows s vý-

stupy mistrů ve svém oboru, jako jsou proslulý žonglér Asaf More z Izraele, francouzský performer Guillaume Bellet nebo talentovaná mexická hooperka Fernanda Sumano. Hudební program letního festivalu obsahuje dýdžeje v čele s izraelským psychedelickým projektem Symbolico či skvělým českým multiinstrumentalistou Floxem, který spolu s robotem Josefem zahraje svůj DJ set. Kapely rozvlíknou publikum v rytmech jako latino, cumbie a rumba, ska, balkan, klezmer, drum'n'bass, reggae i world music. **MAP**

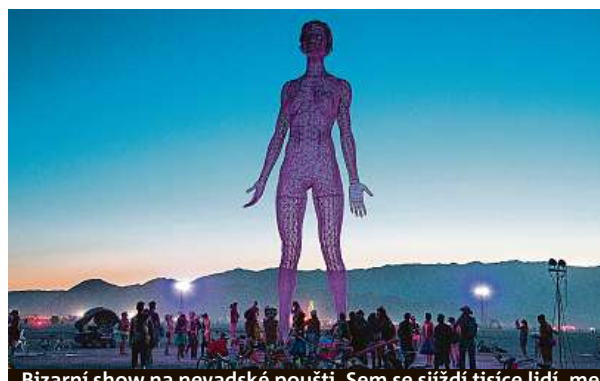
Roztoč fest se nechává inspirovat slavnějším festivalem Burning Man

Přehlídka bizarních objektů ne-tradiční podívané se uskuteční v nevadské poušti ve dnech 28. srpna až 5. září.

- Akce se koná v srdci nevadské pouště. V nekonečném prostoru se představují bizarní postavy a předměty všeho druhu.
- Festival Burning Man se v Americe koná od poloviny osmdesátých let. V roce 1986 ho založil Larry Harvey, kterého opustila partnerka. Jako symbolickou tečku za starým živo-

tem tehdy na pláži v San Franciscu spálil dřevěnou sochu muže. Rituál se stal tradicí.

- Uprostřed nevadské pouště každoročně vyroste a za týden zase zmizí festivalové město, které charakterizují gigantické instalace umělců ze všech koutů světa. Jedná se o monstrosní skulptury z různých materiálů, často jsou několik desítek metrů vysoké a široké. Návštěvníci tu mohou vidět monumentální alegorické vozy, na kterých se také tančí. **MAP**



Bizarní show na nevadské poušti. Sem se sjíždí tisíce lidí, mezi nimi i celebrity.

2x PROFIMEDIA



Skončily zlaté časy a žně pro výrobce čajů a tabletek na hubnutí!



Tato náplast vám zajistí ploché břicho za 96 h

a zhubnete jen vy, ne vaše peněženka!

Tenká jako papír, pod oblečením neviditelná a neskutečně účinná. Diskrétní náplast vám zajistí zhubnutí o 4 kg za necelých 24 hodin! Bez odvodnění, pročištění, otravy chemikáliemi. Nasycená přírodními látkami, které spalují tuk a pocházejí z mysu Cape Grim v Tasmánii. Z nečistší oblasti na světě! Společnosti, které obchodují se zastaralými prostředky na hubnutí, dělají všechno, aby tato geniální náplast zmizela z trhu. Objednejte si ji, dokud je k dispozici, už za 0 Kč!

ZÍSKEJTE JI ZDARMA

Radka, 57 let

Shodila jsem 22 kg - bylo to banálně jednoduché!

Odteď se nemusíte cpát prášky, popíjet odporné bylinky, potit se v posilovně ani se vzdát dobrot, abyste získali vysněnou postavu. 4 kilogramy dolů už po 1. dni, vyřovaný pas, pružná pokožka a skvělá kondice – jedna malá, napůl průsvitná náplast vám poskytne tohle všechno! Výrobci čajů a prášků se bojí o svou budoucnost – a není divu. Geniální přípravek vyvinutý na základě ekologických přísad z Tasmánie jim každý den ubírá desítky zákazníků! Dosud trvale zhublo už 568 973 lidí a bude jich ještě víc. Kožní tvarovač postavy byl právě zpřístupněný ZDARMA.

Konečně něco, co vás zbaví kilogramů, ale ne peněz.

Pravda je nepříjemná, ale musíte se ji dozvědět: dosud nikomu nešlo o to, abyste zhubli jednou provždy. Spousta firem nabízí

Urychleně pomáhá zrychlit metabolismus. Výsledek? -9 cm v obvodech

Výborná metoda z Tasmánie představuje záchranu pro ty, kteří se neradi trápí a potí a z hubnutí chtějí mít jen to nejlepší: ploché břicho, lehké tělo a životní energii. Přírodní látky, slisované v tomto geniálním přípravku, zrychlují metabolismus až o 300 %. Jíte, co chcete, a tukové vrstvy se prostě nemají šanci ukládat!

Petr Dvořák,
dietolog



ŠTÍHLÉ TĚLO UŽ ZA 4 DNY

BEZ OPAKOVANÉHO TLOUSTNUTÍ



produkty, které fungují chvíli nebo vůbec ne. Tyto firmy přesně vědí, že vracející se kilogramy znamenají vracející se zákazník. Prof. Oliver Munro, badatel léčivých vlastností tasmánské fauny a flóry, spoluvůrce náplastí na hubnutí, ujišťuje: *Náštestí máme konečně slušnou alternativu. Do distribuce byly uvedeny bezplatné náplastí, které pracují na vaší postavě 24 h denně, dokud není ideální. A to je trvalý výsledek!*

Čím vyšší máte nadváhu, tím rychleji zhubnete!

Látky, kterými je náplast napuštěná, se z ní uvolňují celý den a mění organismus na stroj na spalování podkožní tukové tkáně. Čím víc máte nadbytečných tukových buněk,

tím rychleji se jich vaše tělo začne zbavovat. Výzkumy potvrzují: „191 z 200 lidí, kteří si nalepili náplastí během týdne, v průměru zhublo o víc než 25 kilogramů,“ říká profesor Munro.

Tentokrát se zbavíte tuku a komplexů natrvalo

Tuto náplast vytvořili vědci, ne marketingoví experti. Opravdu funguje, je maximálně účinná a nekomplikuje každodenní život. Její používání je velmi pohodlné: nemusíte měnit stravovací návyky, zavádět dodatečná cvičení ani se vyhýbat alkoholu. I když není o moc větší než desetikoruna, rozhodně si poradí s břišní obezitou, spaluje podkožní tuk a modeluje štíhlé, svůdné hýždě, pas a stehna. Po 4 dnech se můžete s potěšením prohlížet v zrcadle a zkusit oblečení až o 2 čísla menší než máte teď.

SLIB PROF. MUNRO:
„Zdravé, štíhlé tělo vás nemusí nic stát!“



Přilepíte si náplast a nemusíte dělat nic víc. Přebytečný tuk mizí před očima a už se nikdy nevrátí. Opravdu je to tak jednoduché! Bohužel tato metoda neunikla pozornosti velkých firem. Houževnatě se snaží zablokovat její prodej, rozhodli jsme se tedy poskytnout bezplatný balíček náplastí mimo oficiální distribuci.

Prof. Oliver Munro

ZAVOLEJTE SI PRO BEZPLATNÉ balení náplastí spalujících tuk a na vlastní kůži se přesvědčte, že zhubnete už za 4 dny.

Prvních 100 lidí kteří zavolají do 18.07.2022 obdrží 100% náhradu výrobce!

ZAVOLEJTE 352 579 604

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



LÉTO JE V PLNÉM PROUDU!
Začni pečovat o své zdraví a užívat krás života.



Ke šperkům ji dovedl život. Její konkurencí jsou „tatěři prstenů“

Mladá česká designérka a zlatnice Lenka Kerlická patří mezi vycházející hvězdy české šperkařiny. V pražském ateliéru se pod tuzemskou značkou 27JEWELRY věnuje zakázkové výrobě a malovýrobě šperků ze svých kolekcí. Jak sama říká, touha tvořit a být svým pánem ji hnala vpřed a nenechávala ustrnout. Na své cestě za šperkem zjistila, že její rod patří k jednomu z nejvýznamnějších pražských zlatnických rodů a že změna povolání nebyla rozmarem. Teď ví, že zručnost, kterou dovedla k dokonalosti, je dar jejích předků.

„Ke šperku mě dovedl život sám. Chtěla jsem se učit se sklem a následně propojovat sklo s kovem. Vystudovala jsem při zaměstnání obor zlatnictví klenotnictví a v průběhu začala zjišťovat, co mě vlastně baví, jakým směrem se chci vydat a že moje tvorba lidí v mém okolí baví také,“ říká pro deník Metro Kerlická.



Lenka Kerlická tvoří pod značkou 27JEWELRY od roku 2012.

Jakou dobu vám zabere výroba zásubního prstenu?

Standardně si na výrobu říkáme čtyři až šest týdnů. Záleží samozřejmě na výsledném designu prstenu a použitých kamenech.

A jak vybrat ten správný?

Nejlepší je vybírat dle preferencí a indicií dotyčné ženy. Je dobré si všimnout, jakou barvu zlata nosí třeba na doplňcích, kabelce a podobně. U nás v dílně tvoříme hodně zásubní prsteny s více brilianty, takzvané shluky kamenů, které tvoří harmonické kompozice. Zaměřujeme se s vybírajícím například na velikost kamenové kompozice, zda zvolí brilianty, nebo třeba hnědé či černé diamanty. S výběrem pánům hodně radí-

me a snažíme se vždy nacítit na ženu, která bude prsten nosit.

Co je aktuálně nejvíce oblíbené mezi klienty? Jsou nějaké trendy, které přicházejí a potom zase mizí?

U nás trendům moc nepodléháme. Snažím se navrhovat osobitě prsteny, které zůstanou designově zajímavé po mnoho let. Trend je však cítit ve výběru barvy zlata. Například růžové zlato je nyní hodně v České republice populární. V zahraničí převažuje zlato žluté.

Které máte raději vy?

Já osobně miluji zlato žluté. Myslím, že hezky rozzáří tvář a pokožku, a i s přibývajícím věkem k němu ženy postupně tíhnou. Je pak škoda

mít prsten na celý život v barvě zlata, které vám třeba úplně nesedne. Moc bych si přála, aby pánové přestali vnímat zásubní prsten jako šperk se solitérním kamenem. Už několik let se snažím ukázat na fakt, že originální kompozice kamenů je mnohem osobitější a nemá ji na ruce každá druhá žena.

Liší se výběr české a zahraniční klientely? Kolik v průměru utratí Čech za tuhle celoživotní parádu?

Zahraníční klientela většinou volí větší kámen než klienti z Čech. V cizině je hodně ukotvena velikost kamene jeden karát, který by „měl být“ v zásubním prstenu. Útrata za prsten je velmi různá. Říká se, že zásubní prsten by měl stát minimálně trojnásobek platu, ale to je samozřejmě jen chytrá marketingová povíadačka a já si myslím, že víc záleží na tom, jestli je prsten vybrán s myšlenkou na dotyčnou ženu a s láskou k ní, než kolik ve výsledku stál.

Nemáte pocit, že Češi na zásubní a snubní prsteny v poslední době zanevřeli a ty se stávají přežitkem?

Vůbec ne. Lidé v těchto špercích vidí zhmotnění důležitých rozhodnutí v jejich životech. Je to vlastně zhmotněné slovo „navždy“. Alternati-



Šperky se vyznačují organickým tvarem.

4x 27JEWELRY



Šperky tvoří 60 procent nákupů a 40 je vyráběno na míru.

vou posledních let je například vytetování kroužku na prst namísto snubních prstenů, což vnímám jako velký závazek jeden druhému a vlastně mi to připadá hezké. Stále bych ale řekla, že prsteny z kovu naprosto převažují.

Dovedete odhadnout, kolik prstenů jste za svou více než desetiletou existenci vyrobili?

Vyrobili jsme přes tisíc prstenů nejrůznějších typů.

Podle čeho vybíráte figuranty na focení šperků? Co musí modelka mít, aby byla podle vašeho gusta?

Důležité jsou ruce a jak s nimi umí modelka pracovat. Zároveň se ale také snaží-

me ukazovat například prsteny na běžných rukou, protože ruce modelky nemá skoro žádná z nás a je fajn, když můžete vidět, jak bude šperk vypadat v reálném životě.

Co je třeba dělat, aby mohl někdo jít ve vašich šperkařských stopách?

Nevím, jestli je dobré, aby někdo pokračoval v něčích stopách. Každý si musí najít svou cestu a to, co naplňuje jeho duši. Každopádně jedna velká pravda je nevdávat se, věřit ve své vnitřní já a neúspěchy vidět jako výzvu ke zlepšení.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz



Loni bylo k výrobě použito sedm kilo 14karátového zlata.



Různé činnosti na farmě naučí mimo jiné děti více spolupracovat.



Woofing je také skvělá příležitost, jak se naučit něco nového.

3x NARUBY.LIFE

Farmařina jako dovolená

Bydlení a jídlo výměnou za několik hodin práce denně. Woofing je trend, které na farmách zkouší i české rodiny.

Vyrazit na dovolenou, kde poznáte skvělé lidi, naučíte se novým dovednostem, vyzkoušíte spoustu nových chutí při společných jídelch a nakonec si přivezete hromadu zážitků a přitom nebudete potřebovat vůbec žádné peníze? Tak to je ve zkratce dobrovolnictví na ekologických farmách.

Pokud máte rádi ruce v hlíně, zvířata kolem sebe, kousek fyzické práce je pro vás únikem ze všední reality, chcete poznat z blízka jiné formy žití nebo zprostředkovat dětem ochutnávku opravdového života v přírodě, určitě si přečtete moje zkušenosti z NARUBY.life o tom, jak takové dobrovolnictví vypadá, a tip na to, jak si ho můžete vyzkoušet také u nás doma v České republice.

Dobrovolnictví s dětmi na farmách

Dobrovolnictví je práce na farmách výměnou za bydlení a stravu. My máme nejlepší zkušenosti s dobrovolnictvím prostřednictvím organizace WWOOF, která má více než čtyřicetiletou historii a propojuje ekologické farmáře a projekty a jejíž základní hodnotou je udržitelnost, odpovědnost, a hlavně předávání zkušeností výměnou za několik hodin práce denně. Stačí se na webových stránkách zaregistrovat, za-

platit drobný členský poplatek a pak už se jen pustit do hledání toho, na kterou farmu vyrazíte.

V praxi to potom vypadá tak, že dobrovolník na farmě pracuje dle domluvy asi pět hodin denně a hostitel se za to zavazuje mu poskytnout ubytování a stravu. Nejčastěji se jezdí na jeden až dva týdny, jsou ale farmy, kde je možné a běžné, že zůstávají dobrovolníci i několik měsíců, nebo naopak lze přijet třeba jen na víkend.

Pro nás bylo na začátku dobrovolnictví na ekofarmách jedinečnou příležitostí, jak poznat a ukázat dětem udržitelný způsob života, podpořit v nich vztah k příro-

dě a životnímu prostředí a předat jim hodnoty, které považujeme za důležité. Možná získat nějaké znalosti a dovednosti a uniknout každodennímu shonu, v němž jsme jako typická česká rodina žili. Ale získali jsme mnohem, mnohem víc.

Zpomalili jsme. Konečně

Poznali jsme, jak žijí místní lidé, a na vlastní kůži i to, jak se žije v jiných rodinách. Konečně jsme zpomalili a poprvé v životě byli doopravdy spolu. Poznali jsme jiné způsoby života, spoustu nových a podobně smýšlejících přátel. Jedli jsme zdravě jako nikdy předtím, trávili celé dny na čerstvém vzduchu a ně-

kdy i vystoupili ze svých komfortních zón. A co víc, práce, která za námi byla večer vidět, to bylo něco úplně jiného, než jsme znali ze svých kancelářských profesí.

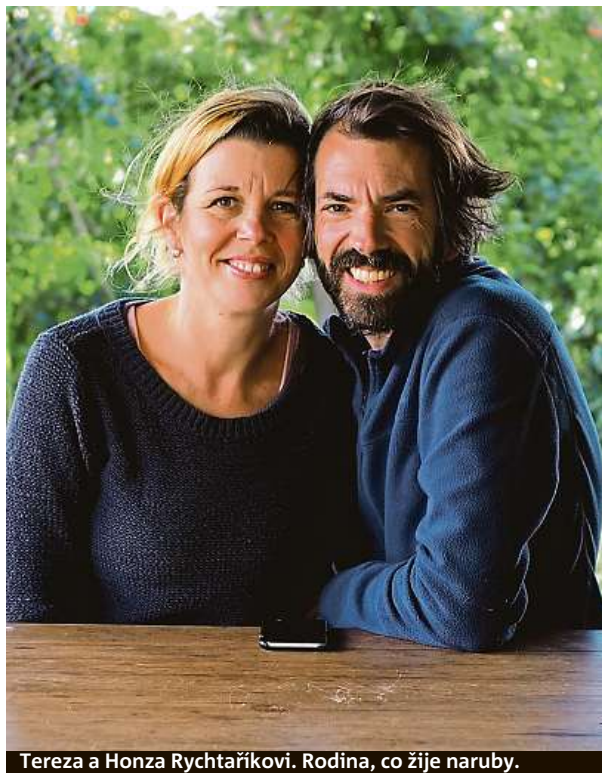
V každém případě je dobrovolnictví jeden ze způsobů, jak cestovat dlouhodobě nebo i krátce, ale s minimálními náklady. Sice peníze v dobrovolnickém vztahu fungovat nesmějí, ale ušetříte. Při pobytu na farmě jednak nemáte příležitost ani potřebu utrácet, navíc neplatíte za ubytování a stravu. Rozhodně to ale nesmí být důvod, proč vyrazit. To by vůbec nefungovalo.

Dobrovolnictví jako tip na jedinečnou dovolenou

Strávit dovolenou tak, že poznáte region farmáře, kam vyrazíte, z úplně jiné strany, než kdybyste tam vyrazili jako turisté. Posdílíte navzájem svoje životní hodnoty, vyměníte nápady a zkušenosti nebo jen vyčistíte hlavu a přijedete na jiné myšlenky. Dobrovolnictví může být skutečně obohacující novinkou v trávení volného času.

Je to skvělá příležitost, jak nabídnout něco nového dětem, vyrazit za společnými zážitky s rodinou nebo třeba s přáteli. A jednoznačně je to perfektní způsob cestování a poznávání nových krajů. Takových farem můžete totiž vyzkoušet nekonečně mnoho po celém světě.

My určitě doporučujeme začít v České republice, kde je aktuálně 33 farem, které se těší na svoje letošní hosty a jsou připraveny vám výměnou za pár hodin práce denně nabídnout to nejlepší z toho, co u nich můžete poznat, zažít, naučit se nebo ochutnat. **TEREZA RYCHTAŘIKOVÁ**



Tereza a Honza Rychtařikovi. Rodina, co žije naruby.

WWOOF

Jde o zkratku WorldWide Opportunities on Organic Farms – více než 40 let starou organizaci propojující dobrovolníky a ekologické farmáře.

- Základem je výměna dobrovolnické práce za ubytování a stravu na farmě.
- Hlavní myšlenkou je předávání zkušeností, rozšiřování znalostí o udržitelném způsobu života.
- Organizace je celosvětová, v České republice ji zastupuje členská organizace WWOOF Czechia. Více najdete na webu www.woof.cz.

Tereza Rychtařiková

Po zkušenostech s dobrovolnictvím s dětmi na českých ekofarmách vyrazili s manželem a jejich čtyřmi dětmi za dobrovolnictvím na evropských ekofarmách na celý rok.

- Svoji cestu včetně cestování obytným autem sdíleli na svém blogu www.naruby.life a sociálních sítích.
- Nyní jsou zpátky doma, o dobrovolnictví v Česku natáčejí dokument a nadále sdílí své zkušenosti s tím, jak taková cesta změnila jejich životy jednou provždy.
- Více o dobrovolnictví s dětmi najdete u nich na blogu ve článku o dobrovolnictví s dětmi. Hledejte na blogu <https://naruby.life/dobrovolnictvi-woofing-s-detmi/>.

Hledejte sexuchtivé broučky. Je tu první mapování světlušek



V Česku se světluškami zabývá jen Martin Novák. Výzkum probíhá pod hlavičkou České zemědělské univerzity v Praze.

MARTIN SCHREIBER, MAGICKESVETLUŠKY.CZ

V Asii slouží jako atrakce na svatbách. Stejně jako tam, i v Evropě je ohrožuje také příliš světla.

Obyvatelé Prahy nebo turisté, kteří se budou pohybovat v noci po temnějších místech města, se mohou zúčastnit unikátního projektu. V těchto dnech probíhá mapování světlušek.

Nenechme je v Praze zhasnout!

Tito světélkující brouci jsou celosvětově ohroženi především světelným smogem a ničením stanovišť. Získaná data od zájemců přinesou velmi cenné informace, které umožní zavést opatření k zastavení jejich úbytku. Nenechme je v Praze zhasnout!

„Světlušky pro mě asi tím, že jsem Pražák, byly celé dětství něčím spíš pohádkovým, něčím, o čem jsem pochyboval, jestli vůbec existuje, až jako teenager jsem konečně viděl svoji první světlušku (jednu jedinou) – a až když jsem je začal studovat na vysoké škole a věděl, kam za nimi jít, jsem konečně spatřil ty svítící roje a všechna fascinující stadia našich nočních druhů. To je vlastně i důvod, proč je studuju, doteď mi přijde fascinující, že nějaký živočich dokáže produkovat světlo,“ říká deníku Metro Martin Novák, jeden z lidí, kteří za mapováním světlušek sto-

jí. Entomolog na Fakultě životního prostředí České zemědělské univerzity v Praze, který se zabývá světluškovými brouky a také využitím mrchožroutovitých brouků ve forenzní entomologii v rámci kriminalistiky.

Máme o ně starost

Mapy výskytu světlušek na území ČR chybí a jsou jen kusé záznamy. Odborníci netuší, kde všude jsou a čím je podmíněný jejich výskyt, a tím pádem co jim prospívá a co jim vadí. „Praha jako velkoměsto má potenciálně vyšší negativní vliv na výskyt světlušek. Kvůli světelnému smogu, který narušuje jejich světelnou komunikaci, a ničení stanovišť výstavbou, znečištění jinými látkami. Já jako Pražák vím o pár místech v Praze, kde světlušky jsou, a je to opravdu nádherná,“ říká Novák o dodává, že neexistuje jejich ochrana, třeba případná chráněná území.

Světluščí stezky

Odborníci ale vědí, že například osvětlení cesty může zničit celou populaci. Brouci se vzájemně nenajdou, protože je přesvítlí lampy, a nerozmnoží se. Přitom se dají lampy levně a snadno odstínit, případně použít spektra, která nejsou tolik rušivá. „Rádi bychom v budoucnosti třeba v dalším projektu vytvořili naučné světluščí stezky právě s nějakým osvětlením, kam by lidé mohli chodit je pozorovat a zároveň je neohrozili,“ představuje plány Novák, jenž se svým týmem chce díky mapování výskytu zjistit

více. Pomáhá totiž určit, jaké nároky na prostředí přesně druh má. Využívá se toho

Jak se zapojit?

Světlušky mají rády vlhčí prostředí a listnaté lesy.

- Je třeba je vyfotit a společně s co nejpřesnějším určením místa (ideálně GPS nebo zeměpisné souřadnice, lze zjistit z mapy.cz nebo Google maps) nahrát vše na zeď facebookové stránky **Praha hledá světlušky.**

- V Česku se nacházejí tři druhy světlušek, ale jen dva z nich jsou noční a pouze jeden svítí za letu.

- Dospělé jedince světlušky menší lze pozorovat už jen pár dní, do poloviny července. V červenci jsou pak činné světlušky větší. V závislosti na počasí, ale také oblasti Česka se však mohou objevit už dříve (v nížinách) nebo později (na horách).

- Po dospělých začíná sezona svítících larev, které lze v teplých místech nalézt ještě počátkem listopadu.

- Světlušky začínají svítit zhruba půl hodiny po západu slunce a největší aktivita trvá zhruba hodinu. Poté lze pozorovat ojedinelé létající samce světlušky menší, a především svítící samičky obou druhů a později i larvy.

i při stanovení míru ohroženosti pro seznamy IUCN (červené seznamy). „Naše druhy jsou rozšířené po většině Evropy, takže to pomůže i kontinentu. Teď děláme nejzákladnější výzkum, který dosud v Česku a Evropě ohledně světlušek chybí, ač zatím jen na malé ploše hlavního města,“ říká Novák.

Hrozí jim vyhynutí také kvůli atrakci na svatbách?

Jak kterým. Ale obecně jsou ohroženy moderní civilizací. „Nejvíce ohroženy jsou v tropických oblastech jihovýchodní Asie, kde je také jejich největší biodiverzita. K tomu patří obrovská míra turismu a nešetrné „vykořisťování“ populací. Například turisté se jezdí dívat na světlušky v obrovských množstvích, ale tolik návštěvníků poničí biotop. Nebo se odebírají stovky jedinců a vypouštějí na svatbách jako atrakce, ale samozřejmě tihle jedinci pomřou, aniž by se rozmnožili,“ doplňuje Novák. Podle něj si v těchto zemích lidé začínají uvědomovat, že pokud o ně nechtějí přijít, musí něco dělat. A daří se. Například na Tchaj-wanu v Tchaj-peji. V centrálním parku uprostřed města je umělý biotop s upraveným osvětlením. V tamní zoo mají noční stezku.

Světlušky jinde v Evropě

Podobné projekty mapování těchto brouků se konají nejen na Tchaj-wanu nebo v Japonsku, ale také mnohem blíže Česka. Třeba v Belgii, Španělsku či Rakousku. „Takové

výzkumy jsou ještě v plenkách. V Belgii třeba zkoumají vliv pouličního osvětlení na aktivitu – dle očekávání zjistili, že pouliční světla vytvářejí v krajíně ostrovy, kterým se světlušky vyhýbají. Předpokládám, že z toho vyvodí nějaká opatření v oblastech výskytu,“ říká Novák. Ve Vídni také existuje projekt na mapování světlušek, nepřilíš dlouho, mají už docela rozšířenou světelnou mapu. Ve Španělsku je jiný problém, přemýšlí, co udelat se zavlečenou světluškou, pravděpodobně ze Střední Ameriky. Netuší totiž, jaký bude mít vliv na přírodné druhy. Objevili ji nedávno, takže zatím je vše ve fázi zkoumání a odborníci na brouky doufají, že její výskyt nebude mít na místní ekosystémy negativní vliv.

Světlo jako sexuální komunikace

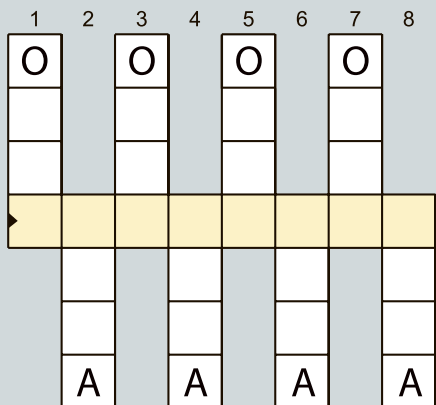
Dospělí jedinci nočních druhů světlušek používají světlo k sexuální komunikaci, k hledání partnera. „Denní hmyz používá feromony, ale u nočních světlušek se to přehouplo na světlo. Kromě toho světlo slouží podobně jako výrazné zbarvení třeba vos k odstrašení predátorů. Světlušky obsahují hořké látky, a tak predátoři vědí, že svítící kořist jim nebude chutnat. A pokud nevědí, rychle se naučí. Když pak tedy máte jiný zdroj světla, který je přesvítlí, světlušky se nevidí, samečci a samičky se prostě nenajdou, nerozmnoží a nevnikne další generace. Populace může postupně vymřít,“ uzavírá Novák. **MAREK PEŠKA**

Sudoku

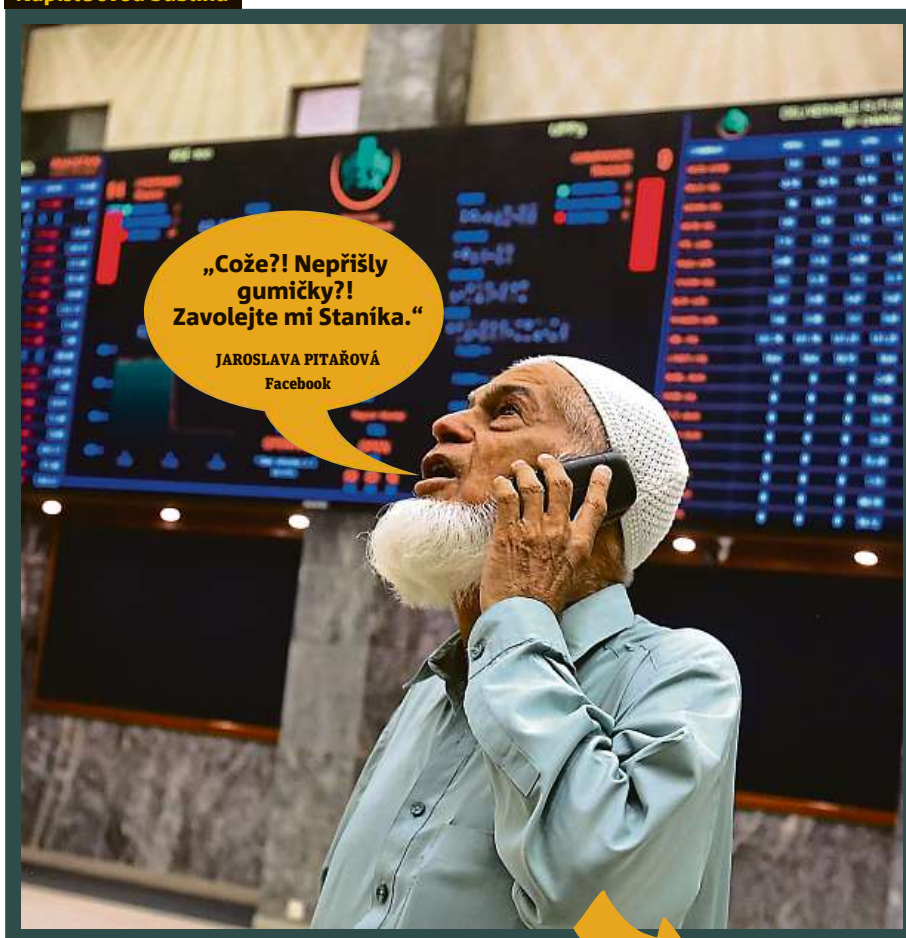
1	3	2		4	8			5
9	6		2					
	4							
4	8	5			1			2
2			3			4	5	7
							7	
					9		6	3
7			1	3		8	2	4

Luštěnka

- | | |
|---------------------|----------------------------|
| 1. hlavní mnich | 5. přídomek kníž. Přemysla |
| 2. Richard (domác.) | 6. vozidla (hovor.) |
| 3. zasklený otvor | 7. znovu |
| 4. vrba | 8. francovka |

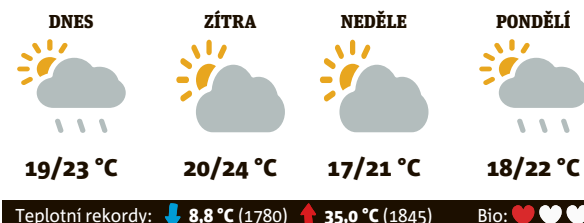


Napište svou bublinu



JAROSLAVA PITAŘOVÁ
Facebook

Počasí



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

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.25 Zavolejte porodní sestřičky X (6/7)</p> <p>17.30 AZ-kvíz</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.55 Festivalové vteřiny 2022</p> <p>20.03 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.13 Losování Sportky a Sance</p> <p>20.20 Chalupáři (3/11)</p> <p>21.05 Chalupáři (4/11)</p> <p>21.50 Všechnopárty</p> <p>22.45 Velká sázka o malé pivo</p> <p>00.20 Případy detektiva Murdocha XIV</p> <p>01.00 AZ-kvíz</p> <p>01.35 Dobré ráno</p> <p>04.05 Po stopách hvězd</p> <p>04.30 Kuchařská pohotovost</p>	<p>16.20 Gulag, sovětská historie</p> <p>17.15 Kouzlo Afriky</p> <p>17.40 Nejluxusnější vlaky světa</p> <p>18.25 Podivuhodná Asie – Singapur</p> <p>19.15 Křesťanský magazín o významu Jana Husa</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Sherlock Holmes</p> <p>21.50 Frank Riva (2/6)</p> <p>23.25 Balthazar II (1/10)</p> <p>00.15 Příběh hieroglyfů ze Sakkáry</p> <p>01.10 Náš kvíz</p> <p>01.35 Náš venkov</p> <p>02.00 Před půlnocí</p> <p>02.30 Žijeme s vírou</p>	<p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.45 Na lovu</p> <p>18.50 Hospoda (11)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Věčně tvá nevěrná</p> <p>22.10 Expendables: Postradatelní 3</p> <p>00.40 Mentalista VI (18)</p> <p>01.35 Mentalista VI (19)</p> <p>02.15 Policie Chicago V (19)</p> <p>02.55 Na lovu</p> <p>03.50 Doktoři z Počátků (100)</p> <p>04.50 Novashopping</p>	<p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krimí zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 Máme rádi Česko</p> <p>22.00 Mordparta (2)</p> <p>23.25 Ano, šéfe!</p> <p>00.35 Z místa činu</p> <p>01.35 Námořní vyšetřovací služba VII (4)</p> <p>02.30 Vůně zločinu III (1)</p> <p>03.35 Kriminálka Montpellier VI (4)</p> <p>04.45 Rozpal to, šéfe!</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 Flashback</p> <p>11.00 Óčko hity</p> <p>14.30 Top 3 Óčko Chart</p> <p>14.45 Óčko hity</p> <p>22.00 LÉTO NA FESTU: BEATS FOR LOVE</p> <p>22.05 Party ride</p> <p>23.30 Party ride</p> <p>1.00 Óčko flirt</p>



Krátké

Je mistrem světa

Jako největší úspěch dosa-
vadní kariéry bere vodní
pólista Martin Faměra ti-
tul mistra světa, který o ví-
kendu získal s národním
týmem Španělska. Stal se
tak prvním českým světo-
vým šampionem v bazéno-
vých plaveckých spor-
tech. Třiatřicetiletý odcho-
vanec Strakonice má nyní
další plán, chce získat me-
daili z olympijských her.



Martin Faměra ARCHIV M. F.

Uspěje podeváté za sebou?

V Brně se v neděli uskuteč-
ní 48. ročník plaveckého
Garoma+ maratonu, který
je nejstarším závodem to-
hoto typu v Česku. O devá-
té vítězství v řadě bude
na hladině Brněnské pře-
hrady usilovat olympio-
nik Matěj Kozubek hájící
barvy Komety Brno.

Osmaosmdesát

Celkem 88 českých repre-
zentantů se od včerejška
účastní 11. ročníku Světo-
vých her v neolympijs-
kých sportech, které se
po ročním odkladu kvůli
pandemii covidu-19 usku-
teční do 17. července
v americkém Birmingha-
mu. **ČTK**



Falšoval?

Ruské úřady stíhají dalšího
hokejistu. Po brankáři Iva-
nu Fedotovovi, který čelí
obvinění z vyhýbání se vo-
jenské službě, se tentokrát
zaměřily na Kirilla Kaprizo-
va (na snímku). Hvězdný
útočník Minnesota se před
pěti lety, kdy ještě nastupo-
val v KHL za Ufu, údajně
provinil zfalšováním vojens-
kého průkazu. Situaci oko-
lo 25letého rodáka z Novo-
kuzněcku provází nejisto-
ta. Podle prvotních zpráv
listu Sport-Express uprchl
do USA, ale vedení Minne-
soty uvedlo, že hráč zůstá-
vá v Rusku. „Nepanikaři-
me,“ okomentoval situaci
Bill Guerin, generální ma-
nažer Wild. „Má se dobře.
Aspoň na základě toho, co
vím já. Tráví čas s rodinou
a přáteli,“ uvedl Guerin
pro sportovní web
The Athletic. **AP**

Zlata nepočítám. Pro mne je důležité vítězit, říká Kopecký

**Dnes start, v nedě-
li cíl.** Je tu další roč-
ník Bohemia rallye.

Automobilový jezdec Jan Ko-
pecký bude na letošní Bohe-
mia rallye Mladá Boleslav úto-
čit na jubilejní desáté vítěz-
ství. Úřadující domácí šam-
pion se zároveň bude snažit
udělat další krok k obhajobě
titulu, aktuálně má v čele prů-
běžného pořadí náskok
39 bodů před Filipem Mare-
šem. Hlavním soupeřem Ko-

peckého v letošním roce je
ale Václav Pech, startující se
speciálem WRC, jehož výsle-
dky se do hodnocení seriálu ne-
započítávají.

„Já osobně ale výhry nepo-
čítám. Stejně jako na jiných
soutěžích. Víím, že na Barum-
ce jich máme historicky nejví-
ce, ale jak je to tady, nevím.
Není to pro mě důležité,“
řekl Kopecký před startem
rallye. „Co je důležité? Znovu
vyhrát závod. Nebude to jed-
noduché, konkurence je veli-
ká a vypadá to, že si s námi
budou opět hrát deštové pře-
háňky. Minimálně v sobotu.

Opravdu to bude složité,“ po-
dotkl čtyřicetiletý pilot.

I o pět let starší Pech má se
starty na Bohemia rallye bo-
haté zkušenosti, nejčastěji
končil druhý. Dvakrát doká-
zal soutěž vyhrát, naposledy
před dvěma lety, kdy Kopec-
kého porazil o šest sekund.

Pořadatelé rallye připravili
pro posádky trať s 14 rychlost-
ními zkouškami o celkové
délece 158 km. Úvodní erzeta
se již tradičně pojede dnes na
autodromu Sosnová na Čes-
kolipsku. Cíl je v neděli
v 16.00 na Staroměstském ná-
městí v Mladé Boleslavi. **ČTK**



Jan Kopecký s trofejemi na letošní rallye v Hustopečích MAFRA

INZERCE

PREMIUM KUPÓÓÓÓÓÓÓ

KNIHY DOBROVSKÝ

Sleva 150 Kč
při nákupu nad 699 Kč v e-shopu

PRO ZÍSKÁNÍ KUPÓNU SI STÁHNĚTE APLIKACI

Portmonka **VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE** **WWW.ELKUPON.CZ**

Číslo dne

2025

Fotbalový brankář Jindřich Staněk prodloužil smlouvu s Plzní, které v minulé sezoně výrazně pomohl k mistrovskému titulu. Šestadvacetiletý reprezentant je tak ve Viktorii nově vázán do roku 2025. **ČTK**

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

Auto-moto - poptávka

• Sbíráím auta, motorky, traktory, voj. techniku, díly, vraky, technické průkazy, typové osvědčení, vybavení dílen a garáží, vše do r. 1990. T: 734843403

Opava. Cesta do Ligy mistrů je dost dlouhá

Basketbalisté Nymburka budou hrát v Lize mistrů v základní skupině D s Igokeou z Bosny a Hercegoviny, Bilbaoem a tureckým Bahcesehirem. O účast se vedle českého šampiona bude ucházet v kvalifikaci i vicemistrovská Opava. Tu v semifinále čeká vítěz duelu mezi srbským Meridianem a španělským Breoganam. V případě semifinálního úspěchu se o postup utká s vítězem duelu mezi dánským celkem Bakken Bears a lepším ze čtvrtfinále mezi rakouským Gmundenem a estonským Pärnu. **ČTK**