

metro®

ÚTERÝ 13. ČERVENCE 2021 Č. 131 • WWW.METRO.CZ

Letní výprodej

 **alza.cz**



Více na www.alza.cz/vyprodej

Kampaň Letní výprodej probíhá od 28. 6. 2021 do 25. 7. 2021
nebo do vyčerpání skladových zásob.



Portmonka

Věrnostní karty a kupóny v mobilu

DEJTE PLASTU SBOHEM

KARTU SI PŘIDÁTE ZA 10 VTEŘIN

UŠETŘÍTE SE STOVKAMI SLEV A KUPONŮ

www.mojeportmonka.cz



Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play



VÝSTAVA. KDO NEVIDĚL, NEUVĚŘÍ, TO MNĚ VĚŘTE

ZNÁMÝ ILUSTRÁTOR JIŘÍ ŠALAMOUN PŘEDSTAVÍ NEJEN MAXIPSA FÍKA

STRANA 8



metro



Úterý, 13. července 2021

Č. 131, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Markéta

mojemetro f denikmetro

Státní zaměstnanci už nemají potřebu utíkat

Mzdy. Loni vyplácela státní kasa 463 tisíc ministrů, policistů, hasičů, učitelů nebo úředníků. **Plat.** Průměr je kolem 40 tisíc korun, o 2700 víc než v roce 2019. **První republika.** Prezident Masaryk byl „výjimečný“

STRANA 5



Plážové volejbalistky budou v Tokiu hrát také na tabletu

Bez velkých očekávání a s přáním předvést pěkný plážový volejbal odletí v pátek do Tokia Barbora Hermannová (tmavovlasá) a Markéta Nausch Sluková, které se společně kvalifikovaly na olympijské hry podruhé za sebou. Do té doby budou trénovat v Praze už s výhledem na konkrétní soupeře ve skupině a styl hry, kterým by se v japonské metropoli rády prezentovaly. „Chtěly bychom vylepšit výsledek z Ria, což znamená postoupit do osmifinále,“ řekla Nausch Sluková. Kvůli nucenému pobytu v bublině s sebou české plážové volejbalistky berou různé hry, seriály a čtivo na rozptýlení. „Mám na tabletu jednu hru, v které mě Markéta nedávno hrozně rozdrtila, tak ji v Tokiu vyzvu k odvetě,“ dodala Hermannová. **ČTK**

Pouze 21 dnů

Lidé, kteří se registrovali k očkování proti nemoci covid-19 a ještě nemají vybraný termín, budou mít od čtvrtka mezi první a druhou dávkou odstup 21 dní místo dosavadních 34. Týká se to jen vakcín od Pfizer/BioNTech. **STRANA 4**

1100 let od smrti svaté Ludmily

Kněžnu a svěťci přes léto připomenou desítky akcí po celé republice. Zapojit se může každý, stačí sdílet fotku z více než šedesáti nejzajímavějších svatoludmílských míst v Česku prostřednictvím interaktivní mapy. **STRANA 3**

Anglie řeší rasismus

Tři angličtí hráči tmavé pleti, kteří v nedělním rozstřelu finálového duelu na mistrovství Evropy neproměnili pokutový kop, na sociálních sítích čelí rasistickým urážkám. Vedení fotbalu v Anglii je tím šokováno, urážky odsoudil také premiér Boris Johnson. **STRANA 13**



2 1131

9 771211 781002

Hygienici zavřeli tři dětské tábory

Koronavirus se na Plzeňsku šíří nejvíce z celého Česka.

Tři letní tábory uzavřeli kvůli koronavirové nákaze hygienici v Plzeňském kraji. Počet nakažených na jednotlivých táborech nebyl velký, celý tábor ale šel do karantény a hygienici ho rozpustili. „Zhruba 60 procent nově nakažených v kraji jsou mladí lidé mezi 15 a 29 lety,“ řekl ředitel Krajské hygienické stanice v Plzni Michal Bartoš. V přepočtu lidí nakažených za posledních 7 dní na 100 tisíc obyvatel je na tom Plzeň a okolí nejhůř z celé republiky.

V uplynulých sedmi dnech připadá v zemi na 100 tisíc obyvatel 13 nakažených. Nejhorší situace je Praze, kde má takzvané incidenční číslo hodnotu 35, následuje Plzeň-

Plzeňsko

43,4

Okres Plzeň-sever má za posledních 7 dní 43,4 případu na 100 tisíc obyvatel, okresy Plzeň-město i Plzeň-jih přes 42 nakažených na 100 tisíc obyvatel – nejvíce z celé ČR.

ský kraj s 29 a střední Čechy s 18 nakaženými.

„Velkou část nově nakažených tvoří mladí lidé, u nichž se projevují tři hlavní důvody – jsou nejméně očkovaní, mají nejvíce kontaktů a bohužel se chovají velmi nezodpovědně,“ řekl Bartoš. Hygienici zaznamenali například ohnisko nakažených po jedné rekreační akci na Šumavě nebo po oslavách konce školního roku v klubech v Plzni.

Případy většinou nemají zatím vážný průběh. Mezi naka-

Cítát

Prevence, očkování, i když se to někomu nemusí líbit, nic lepšího tu zatím prostě není. Lidé se musí chovat zodpovědně.

MICHAL BARTOŠ, ŘEDITEL KRAJSKÉ HYGIENICKÉ STANICE V PLZNI

ženými je výjimečně někdo, kdo už je očkovaný, a pokud ano, tak pouze první dávkou. Hygienici mají u několika pozitivních vzorků podezření na nakažlivější mutaci delta. „Je spíše otázka, kdy než zda se tady ta mutace potvrdí,“ uvedl Bartoš.

Hygienici ještě zvýší kontroly dodržování platných opatření. Provozovatelé táborů jsou disciplinováni a zachovali se správně. Přijede-li ale někdo nakažený, musí do karantény celý tábor. **ČTK**



Po volbách do Sněmovny?

Bývalá politička a novinářka Jana Bobošíková se pokusí v nadcházejících volbách dostat do Sněmovny. Podle informací serveru iDNES.cz bude jednou z tváří Volného bloku poslance Lubomíra Volného, kritika očkování proti covidu-19 a protiepidemických opatření. „Je to pravda, budu kandidovat,“ řekla Bobošíková, která v minulosti působila v Evropském parlamentu, byla i předsedkyní strany Suverenita nebo Politiky 21 a Hlavy vzhůru (na snímku z roku 2013). V roce 2008 kandidovala za KSČM na prezidentku ČR, kandidaturu však stáhla. **MAFRA**

INZERCE

sparesortlibverda Wellness

#sparesortlibverda #lazne #wellness #Liberec

POHODOVÁ DOVOLENÁ
DOPŘEJTE SI POBYT PLNÝ PROCEDUR,
DOPŘEJTE SI RELAXACI VE SPA RESORTU LIBVERDA

<p>JIZERSKÝ RODINNÝ ZÁŽITEK 6 nocí od 8.550 Kč Ubytování, polopenze, káva a zákusek, minigolf, 4 procedury a zábava pro děti</p>	<p>HOTELOVÉ UBYTOVÁNÍ Min. 1 noc od 1.500 Kč Ubytování se snídaní a možností procedur</p>
<p>LÉČEBNÁ KÚRA PO COVID-19 Min. 6 nocí od 8.705 Kč Ubytování, polopenze, vstupní lékařská prohlídka, min. 16 procedur</p>	<p>LÁZEŇSKÁ LÉČBA Potíže s pohybovým aparátem, srdeční, onkologické a neurologické se léčí u nás bez doplatku.</p>

Spa Resort Libverda
Tel.: +420 482 368 100-102
E-mail: info@lazne-libverda.cz
www.lazne-libverda.cz

✂ Při předložení vouchery
KÁVA ZDARMA
MAFRA

Počasí. Třicetistupňová vedra, ale s bouřkami

Ani v tomto týdnu to nevypadá na slunečné počasí. Dnes se Čechami přeženou silné bouřky ojediněle doprovázené přívalovými srážkami, kroupami a nárazy větru. Zvětšená oblačnost s bouřkami a srážkami, ojediněle i intenzivními, nás budou doprovázet až do neděle. Teploty na východě do zítřka ještě dosáhnou tropické třicítky, ale v dalších dnech se mírně ochladí. Ve čtvrtek a v pátek bude hlavně oblačno s maximy kolem 25 stupňů. **iDNES.cz**

Víkend

Na nejbližší sobotu a neděli meteorologové zatím předpokládají oblačno až zataženo, na většině území déšť, přeháňky, ojediněle bouřky. Postupně bude pak ubývat srážek i oblačnosti.

- Nejnižší noční teploty budou 18 až 13 °C. Nejvyšší denní teploty 21 až 26 °C, v závěru období až 28 °C.

Krátce

Více za třídnicí

Učitelům a učitelkám by se od nového školního roku mohl zvýšit příplatek za třídnicí. Od září by mohli místo dosavadních 500 až 1300 korun dostávat 1500 až 2000 korun měsíčně. Třídní kantori postižených nebo znevýhodněných školáků či z jednotlivců by pak mohli mít místo nynějších 750 až 2500 korun nově 2000 až 3000 korun. Na přidání by bylo potřeba zhruba 600 milionů až miliarda korun.

Stříž je potvrzen

Jmenování Igora Stříže nejvyšším státním zástupcem schválila vláda. Úřad řídil jako první náměstek už od 1. 7. poté, co skončil ve funkci Pavel Zeman.

Nabízejí motivaci

Science centra v Brně, Liberci, Olomouci a Plzni letos nabízejí takzvaný cestovní pas. Po návštěvách tří center, zaznamenaných v pasu, budou mít lidé vstup do čtvrté organizace zdarma. **ČTK**

Svatá Ludmila. Akce k výročí už běží, zapojit se může každý

Česko se letos vrací ke kořenům, připomíná si kněžnu a světici.

Těžko uvěřitelných 1100 let uběhne od smrti sv. Ludmily, první historicky doložené ženy, kněžny, panovnice, světice a babičky v českých dějinách. Ženskou osobnost připomenou během léta desítky akcí po celé zemi. Zapojit se může každý. Stačí sdílet fotku z více než šedesáti nejzajímavějších svatoludmilských míst v Česku prostřednictvím interaktivní mapy. Akci, která má připomenout výročí smrti patronky české země, pořádá spolek Svatá Ludmila 1100 let.

Inspirační osobnost, babička a vychovatelka sv. Václava, sv. Ludmila, se stala za 1100 let od své mučednické

smrti legendou i kultem. První česká a slovanská světice inspiruje dodnes a zájemci mohou po celé léto uctít její památku na stovkách míst po České republice. Zhruba šedesátku z nich najdou na interaktivní mapě, kam mohou přímo nahrát svoji osobní fotografii a krátký komentář či příběh.

„Iniciativou chceme propojit veřejnost s místy, která s Ludmilou i s jejím životním příběhem souvisí. Paralela Tetína nebo Mělníka je s její postavou víc než zřejmá, už ale méně lidí ví, že se v české krajině nachází třeba studánka sv. Ludmily, sochy nebo řada stejnojmenných ubytovacích zařízení. Ludmila tedy spojuje historii se současností víc, než si myslíme,“ říká Miroslava Janičatová, ředitelka spolku Svatá Ludmila 1100 let.

Proklik na interaktivní mapu najde každý na webu

www.svatoludmila.cz. Stačí rozkliknout konkrétní místo, vložit fotografii a krátké okomentovat. Nejzajímavější příspěvek každý měsíc ocení spolek drobnou cenou se svatoludmilskou tematikou.

Letní svatoludmilské putování podpoří také speciální aplikace do smartphonů. Po stažení a rozkliknutí sekce Ludmila najdou zájemci o historii zajímavé informace i kvízy vázané nejen k osobnosti patronky, ale také ke svatoludmilským místům.

Kompletní seznam akcí po celé České republice najdou zájemci na uvedené stránce www.svatoludmila.cz. Čekají je mimo jiné tři trasy svatoludmilského pěšího putování z Velehradu na Tetín, komentované tematické prohlídky, konference a výstavy.

Svatoludmilský rok vyvrcholí 18. září Národní svatoludmilskou poutí na Tetín, kde sv. Ludmila zemřela. **ME**



Svatá Ludmila

SVATÁ LUDMILA 1100 LET

Krátce

Pstruzi jsou závislí

Pstruzi, kteří delší dobu žijí ve vodě kontaminované pervitinem, se stanou na droze závislí. Po jejich přemístění do jiného prostředí se na nich projevují abstinenční příznaky. Vyplývá to výzkumu týmu

vědců z České zemědělské univerzity v Praze a z Fakulty rybářství a ochrany vod Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích.

Pro duševní zdraví

Psychiatrické oddělení Fakultní nemocnice Ostrava

má multidisciplinární tým duševního zdraví určený na pomoc dětem a dospívajícím s psychologickými problémy. Nově tak odborníci kromě zdravotních služeb mohou těmto lidem poskytnout například pomoc v sociální či pedagogické oblasti.

Slevu prodlouží

Karlovy Vary prodlouží slevu za zábor veřejného prostranství pro předzahrádky u restaurací až do konce roku. Město chce podpořit obnovu cestovního ruchu po uvolnění protikoronavirových opatření.

Chyby v účetnictví

Národní památkový ústav v letech 2017 až 2019 chyboval v účetnictví. Nevedl v něm například dvě nemovitosti v pořizovací ceně 96 milionů korun. Šlo o Invalidovnu a také dům v Liliové ulici v Praze. **ČTK**

INZERCE



C. BECHSTEIN

Pianocentrum Praha

LETNÍ C. BECHSTEIN SPECIÁL

Využijte naši speciální letní nabídky a začněte nový školní rok s našim novým pianem!

- slevy až 20% na vybrané modely
- prodej / pronájem nových nástrojů



☎ 702 120 059

✉ praha@bechstein-europe.com

📍 PianocentrumPraha

📧 Bechstein_Praha



www.bechstein.com/centren/praha

Pro druhou dávku už za jednadvacet dní

U Moderny a Astra-Zenky zůstává rozestup stejný jako doposud.

Lidé, kteří se registrovali k očkování a ještě nemají vybraný termín, budou mít od čtvrtka 15. července mezi první a druhou dávkou očkování proti covidu-19 odstup 21 dní místo dosavadních 34 dní. „Termín se zkrátí také všem dětem, které jsou zaregistrovány k očkování nebo už očkovány první dávkou. Lidé s již zaregistrovaným termínem očkování nebo podanou první dávkou si termín měnit

nemohou,“ uvedl ministr zdravotnictví Adam Vojtěch. Změna se týká jen očkování nejčastěji podávanou vakcínou od firem Pfizer/BioNTech, u Moderny zůstává rozestup 25 až 35 dní, u Astra-Zenky 90 dní. Vakcíny Johnson & Johnson se podává jen jedna dávka.

S návrhem na zkrácení věra souhlasila Rada vlády pro zdravotní rizika. „U dětí ve věku 12 až 15 let i těch, které už mají za sebou první dávku, se bude zkracovat ten termín automaticky na 21 dní. Cílem je, abychom měli také v této populaci co největší proočkovanosť, zejména před začátkem školního roku,“ uvedl ministr.

Pokud by totiž platila stávající pravidla, tedy odstup mezi vakcínami 34 dní a plná ochrana až dva týdny po aplikaci druhé dávky, stihly by ji získat do 1. září jen děti očkované první dávkou do této středy 14. července. Nová pravidla to umožní těm, které budou poprvé očkovány až do 28. července.

Děti, které očkované dvěma dávkami nebudou, se budou muset nechat při nástupu do školy třikrát otestovat, v plánu je testování 1., 6. a 9. září. Děti, jejichž rodiče testování odmítnou, budou muset po celou dobu ve škole nosit roušku či respirátor, jinak se nemohou prezenční výuky účastnit. **ČTK**

Přes milion

Aplikaci Tečka, s jejíž pomocí lidé mohou prokazovat, že jsou očkováni proti koronaviru, otestováni nebo po nemoci, si stáhlo přes milion lidí.

- Aplikace je dostupná od 30. června. Potvrzení o bezinfekčnosti musí lidé dokládat při návštěvě některých akcí nebo při cestování.
- Denně si aplikaci Tečka otevře alespoň jednou zhruba čtvrt milionu uživatelů, za poslední týden ji otevřelo alespoň jednou asi 840 tisíc lidí.



Fronta

Na otevření očkovacího centra proti covidu-19, kde není nutná registrace, čekala včera ráno v nákupním centru na pražském Chodově skoro stovka lidí. Někteří připustili, že je zlákala možnost vyhrát mobil či tenis, které se budou jednou týdně losovat. **MAFRA**

Číslo dne

50

Zhruba tolik procent české populace je očkováno alespoň jednou dávkou. Dokončené očkování má asi 35 procent lidí.

INZERCE



Hledáš PRÁCI?

práce v ostraze na HPP i DPP

- mzda od 115 Kč/hod.
- možnost ubytování
- multisport, stravenky

**BUĎ U TOHO,
BUĎ MALGEN**

Kontakt:
800 99 11 00 - job@malgen.cz

Prdí hadi? Odpověď ze zoo zní jasně

Na otázku ze známé české komedie S tebou mě baví svět, zda prdí hadi, odpovídá Petr Velenský, který v pražské zoologické zahradě pracuje už 40 let. Začínal sice u kopytníků, ale už dlouho je tady specialistou na plazy, obojživelníky a ryby, které má na starosti jako kurátor. Dostali jsme se i k želvám.

Kolikrát jste už asi musel jako odborník na plazy odpovídat na otázku, jestli prdí hadi?

Sem tam to slyším, nepohoršuji se nad tím. Odpovím vždy věcně a s úsměvem. Beru to jako vtípnou hlášku a také jako příležitost k hovoru o hadech, kteří jako masožravci mají tak silné trávicí štávy a aparát, že potravu

zcela rozloží a hadi pšouk je slyšet maximálně při vyměšování, což potvrzuje přítomnost plynu.

Četl jsem, že třeba hroznýšek arizonský používá prdy na svoji obranu. Jak to funguje?

To dělá hodně hadů. Je docela legrační, jak se vědci snaží prodat svůj výzkum bombastickými titulky. Také věda si prostě žádá reklamu a marketing. Vypouštění smrdutých obsahů z kloaky patří k nejčastějším taktikám. Hadi obecně se obtížně brání kousáním, což se málo ví. Ani jedovatí hadi se nebrání kousnutím rádi, protože než nastoupí účinek jedu, tak je velké zvíře rozdupe. Ti nejedovatí mají zuby jenom jako jeh-



Petr Velenský

ličky, a když kousou, tak je to spíš taková série akupunktury. Spousta hadů se proto musí bránit jinak.

Pracujete v zoo právě čtyřicet let, jsou tu některé dlouhověkové želvy starší?

Velké želvy, které tu byly v mých začátcích, už v naší zoo nejsou. Za nejstaršího nyní považujeme Eberharda, který sem přišel v roce 1996. Jeho původ jsme dostopovali do Ekvádoru do roku 1967, odkud máme jeho fotku. Vypadá to, že už tehdy byl stejně velký, jako je teď. To znamená, že mu muselo být minimálně třicet let. Odhaduji, že mu je minimálně 85 let a je naprosto v pořádku, takže by tu měl být dalších sto let. Pavilony v zoo se staví většinou s životností třiceti let, takže taková želva je trvalejší entita než beton, ve kterém ji chováme. **DAV**

DEMOKRACIE A SVOBODA?
U NÁS ANO

ParlamentníListy.cz

Státní platy. Erár už nemusí tolik čelit přeplácení firmami

Ještě na začátku století se stát potýkal s útekem zaměstnanců do soukromé sféry.

Finančně nedokázal podnikatelům konkurovat.

Polovina devadesátých let. Alena tehdy po pár letech na ministerstvu vážně uvažuje o odchodu ze státní správy. V advokátní kanceláři by i jako začínající koncipientka měla minimálně trojnásobek toho, co pobírala ve vedoucí funkci.

„Nakonec jsem odolala. Nabídlí mi roční stáž v zahraničí, naučila jsem se další jazyk, už čtvrtý, a nakonec státní službu neopustila,“ vzpomíná Alena, která v současnosti už nepracuje pro stát český, ale ten evropský jako úřednice v Bruselu. Plat? Ve vyšších násobcích toho průměrného v Česku. Ví ale, že momentálně by se se svými zkušenostmi a jazykovou výbavou nemusela platově potácet ani doma.

Služba na východě byla finanční terno

Mzdová situace už není pro státní úředníky a zaměstnance tak tragická jako před dvaceti třiceti lety. Přesto ještě zaostáváme za obdobím meziválečného Československa. Tehdy byl člověk „pod státní penzí“ někdo, kdo na každou korunu hledět nemusel. Například herec Jaroslav Marvan začínal jako poštovní

úředník na tehdejší Podkarpatské Rusi, k základnímu platu kolem 1800 korun československých pobíral zhruba jednou tolik jako příplatek za službu „v obtížných podmínkách“.

Podobná vylepšení, jen o málo nižší, pobírali i čeští úředníci ve státní správě na Slovensku. Že na tom byli tehdejší státní zaměstnanci, především úředníci, dobře,

o tom svědčí průměrný plat. Statisticky ho stát začal sledovat poprvé v roce 1930 a tehdy činil bezmála osm set korun. Takže Marvanova více než třítisícová mzda ve dvacátých letech byla přímo královská.

Učitelé bývali elita, brali až pětinasobky průměru

„Mezi nejlépe placené patřili vysoce postavení úředníci

veřejné správy, například správní ředitel magistrátu v Praze měl plat 3700 korun,“ uvádí Pavel Hortig z oddělení marketingu Českého statistického úřadu. Pokud se v této době lidé pozastavují nad plánem, aby učitelé dosáhli v dohledné době na průměrné ohodnocení asi 45 tisíc korun měsíčně, ve třicátých letech minulého století si odborný kantor přišel na více než

2600 korun, středoškolský profesor měl bez dvou set korun čtyři tisíce. Pokud porovnáte současný průměrný český plat okolo 35 tisíc korun s výše uvedeným průměrným platem první republiky ve 30. letech, brali učitelé trojnásobky až pětinasobky československého průměru.

Stát platil loni lépe než soukromníci

V loňském roce vyplácela státní kasa více než 463 tisíc vlastních zaměstnanců. Je to široká škála – od ministrů přes policisty a vojáky až k řadovým úředníkům. V průměru bral každý přibližně čtyřicet tisíc měsíčně, podle některých údajů i 41 tisíc. Meziročně tak nasypal erár do jednoho výplatního sáčku o téměř 2700 korun víc než v roce 2019. Zatímco v ekonomice rostly platy nominálně o něco málo přes čtyři procenta, u státních zaměstnanců o víc než sedm procent.

Současný prezident je mzdový „čučkař“

Pokud někdo závidí Miloši Zemanovi prezidentskou výplatu, v porovnání s prezidenty před rokem 1989 je vyslovený žebrák. Například Antonín Novotný pobíral měsíčně 165násobek tehdejšího průměrného výdělku, tedy 240 tisíc. Později si nechal ubrat na 170 tisíc korun. Podle tohoto koeficientu by měla být momentální prezidentská odměna měsíčně více než 5,8 milionu korun. Spolu s měsíčními náhradami, které jsou u české hlavy státu zhruba stejně vysoké jako plat, pobírá prezident necelých sedm milionů korun ročně. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 

Dodá vlasům potřebnou péči a neodolatelný lesk. Jemné složení s vitamínem B3 a provitaminem B5 je vhodné pro každodenní mytí. Limitovaná edice s vůní exotického ovoce.



Balea
Tropical Dream
šampon
300 ml

19⁹⁰
Kč

6,63 Kč za 100 ml

DLOUHODOBÁ CENA
od 30.06.2021 19,90 Kč

dm.cz
DORUČENÍ ZDARMA
U NÁKUPU OD 1290 Kč*

* Platí pro nákupy zákazníků zaregistrovaných a současně přihlášených v online shopu dm.cz.

 www.dm.cz
 www.facebook.com/dm.cesko
 instagram.com/dm_cesko


ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Euro i státní platy

540

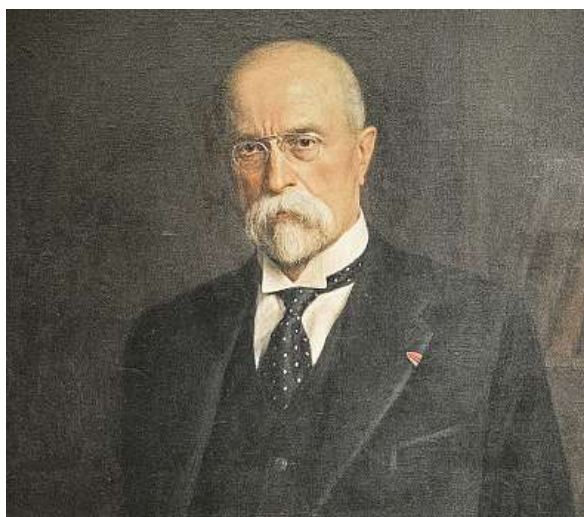
Něco málo přes půl milionu korun v přepočtu, tedy necelých 21 tisíc eur bere eurokomisařka Věra Jourová, nejlépe placená česká úřednice, ovšem v evropských strukturách.

48

Asi 48 tisíc korun představoval loni průměrný policejní, tedy státní plat. Náborový příspěvek může u nového policisty činit až 150 tisíc korun.

Výjimečný „tatíček“

V prvorepublikovém platovém systému měl prezident T. G. Masaryk exkluzivní postavení. Jeho mzda se za dobu, kdy stál v čele státu, asi zdvojnásobila. V posledním funkčním období bral tehdejší tři miliony ročně. Současně však disponoval fondem, na který přispíval především Jaroslav Preiss, ředitel Živnobanky, a další podnikatelé. Bývalo na něm až 40 milionů korun, Masaryk z něho například vypomáhal politikům, kteří se dostali do osobních problémů. **MAFRA**



Levný drahý život

Náklady měli v minulosti státní úředníci různé.

- Československá republika přispívala nejvyšším úředníkům a ústavním činitelům například také na pořízení soukromého bydlení, aby adekvátně reprezentovali stát. Příspěvek činil několik desítek tisíc korun.
- Pro představu – tolik stály za první republiky (1928) některé potraviny: litr mléka 1,95 Kč, kilo másla 25,75 Kč, kilo brambor 85 haléřů či litr piva desítky 2,90 Kč.

Castrovo dílo má namále. Pryč s diktaturou, volají Kubánci

„Ostrov svobody“ je vyčerpaný, pandemii doprovází nedostatek léků.

Nejsilnější protivládní protesty na Kubě za posledních třicet let vypukly v neděli ráno ve městě San Antonio de los Baños nedaleko Havany a záhy se díky sociálním sítím rozšířily do dalších měst v zemi. Lidé křičeli „Pryč s diktaturou“ či „Vlast a život“ s odkazem na populární videoklip mladých hudebníků, kteří jím parafrázovali heslo kubánských revolucionářů „Vlast nebo smrt“.

„Viděli jsme protesty na sítích, a tak jsme vyšli také do ulic. Už toho máme dost, není jídlo, nejsou léky, není svoboda,“ řekl serveru BBC Mundo mladík Alejandro, který šel demonstrovat proti vládě ve městě Pinar del Río za západě Kubu.



Na jedenáctimilionové Kubě narůstá neklid. AP

Podle agentur AP a EFE vláda začala vypínat internet či elektřinu v některých obcích, aby zabránila dalšímu šíření protestů. Ty se ale přelily i do včerejška, přestože v noci je na Kubě zákaz vycházení zavedený kvůli šíření koronaviru.

„Revolucionáři do ulic“

Kubánský prezident Miguel Díaz-Canel vyzval příznivce vlády, aby vyšli do ulic,

a z vyvolání nepokojů obvinil Spojené státy. „Pokyn k boji je dán: revolucionáři do ulic,“ prohlásil po vypuknutí demonstrací prezident, který je i šéfem jediné povolené strany v zemi – komunistické. Protivládní protesty přičetl Spojeným státům, jejich od 60. let minulého století trvajícím obchodnímu embargu a zpřísnění ekonomických sankcí za předchozího amerického prezidenta Donalda Trumpa.

Pohnuté dějiny „ostrova svobody“

Kuba si již brzy připomene 65 let komunistické vlády.

- Od 15. století byla Kuba součástí španělského impéria, od roku 1898 byl ostrov americkým protektorátem. Z této doby pochází dohoda o pronájmu základny Guantánamo mezi Kubou a USA.
- Poválečný společenský neklid vyvrcholil v roce 1952 v dikta-

tuře Fulgencia Batisty. Další nepokoje a nestabilita vedly roku 1956 k sesazení Batisty vy diktatury gerilovým hnutím 26. července, které pod vedením Fidela Castra ustanovilo komunistickou vládu.

- Po smrti Fidela Castra v listopadu 2016 byl hlavou Kubu jeho devadesátiletý bratr Raúl. Ten z funkce odstoupil letos v dubnu.

Podle BBC Mundo je důvodem protestů výrazné zhoršení epidemické situace, která je poslední kapkou nespokojenosti Kubánců, sužovaných léta nedostatkem základního zboží a léků. Pandemie také omezila cesty turistů do této země, jež je závislá na cestovním ruchu.

Křivka nehezky stoupá

Počty nálezů koronavirem na Kubě od června výrazně

stoupají. V neděli oznámila vláda na 6750 potvrzených případů za den, což je více než čtyřnásobek oproti začátku června. Mnohé nemocnice mají přítom chronický nedostatek zdravotnického materiálu.

V předchozích dnech zemřelo podle BBC Mundo několik lidí s covidem i z jiných příčin doma, protože se jim nedostalo adekvátní lékařské péče. HAL a ČTK

Vakcína. Pro celý svět

Solidární program COVAX zajišťující proticovidové vakcíny chudším státům si smluvně zajistil očkovačské společnosti Sinovac a začne je okamžitě distribuovat. Oznámila to v Ženevě očkovačská aliance Gavi, která COVAX organizuje.

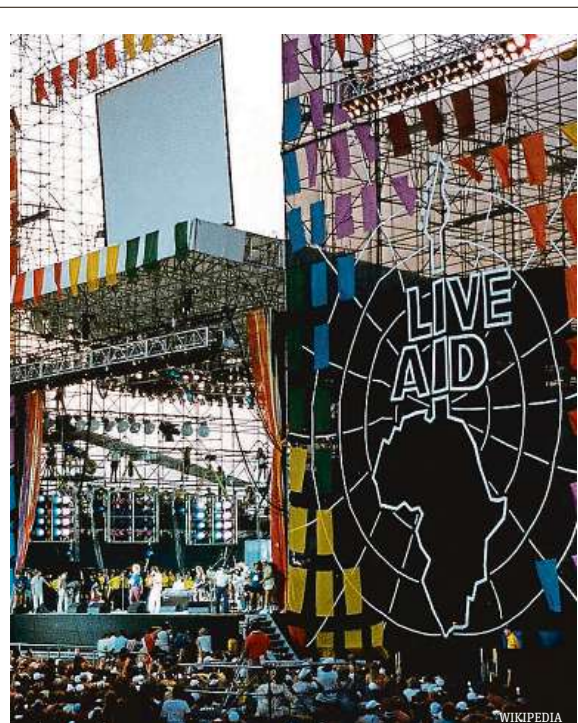
Do října má být dodáno 110 milionů dávek čínských vakcín, přičemž je možné přikoupit dalších 440 milionů

dávek do poloviny roku 2022. Preparát od společnosti Sinopharm schválila Světová zdravotnická organizace (WHO) k nouzovému použití na počátku května, očkovačské společnosti Sinovac na začátku června. Organizace OSN přitom mohou nakupovat pouze očkovačské látky uznané WHO. Do portfolia programu COVAX patří mimo jiné i vakcíny od firem AstraZeneca,

Pfizer/BioNTech, Moderna a Johnson & Johnson.

COVAX preparáty dodává všem zemím, jež o ně projeví zájem. Dvaadvacet zemí tak dostává vakcíny zdarma, protože si nemohou dovolit je zaplatit. Do začátku příštího roku mají být celosvětově tímto způsobem dodány dvě miliardy dávek očkovačských látek, z toho 1,8 miliardy je určeno nejchudším zemím. ČTK

INZERCE



Show korunovali Queen

Od Live Aid, největšího koncertu všech dob, právě dnes uběhlo 36 let. V britském Wembley vystoupili U2, David Bowie a také legendární Queen, jejichž skvostnou dvacetiminutovou show přiblížil oscarový snímek Bohemian Rhapsody. Rovněž se koncertovalo v americké Filadelfii, kde zahráli Black Sabbath, Led Zeppelin či Judas Priest. Živé vysílání sledovalo 1,9 miliardy lidí ve 150 zemích. Československo se mezi ně rozhodnutím vlastní vlády nezařadilo. Velkolepá událost přinesla 280 milionů dolarů, které šly na potlačení hladomoru v Etiopii. HAL

Vstupte do exkluzivního světa článků a zábavy



Exkluzivní články



Filmy zdarma

Vstupte již od 1 Kč za měsíc

... a mnoho dalších výhod!

iDNES Premium

www.idnes.cz/premium

Orodují za mozek WikiLeaks

Na 120 politiků, umělců a novinářů vyzvalo v dopisu německou kancléřku Angelu Merkelovou, aby se při setkání s americkým prezidentem Joem Bidemem tento čtvrtek ve Washingtonu zasadila o omilostnění zakladatele serveru WikiLeaks Juliana Assange (na snímku). Americké úřady žádají Británii, kde je Assange ve vazbě, o jeho vydání. V USA mu hrozí vězení až na 175 let. AP



Číslo dne

99

Vakcína proti covidu-19, kterou vyvinula italská farmaceutická společnost ReiThera, má podle předběžných výsledků účinnost po první dávce 93 procent a po druhé 99 procent. Testování vakcíny začalo v březnu ve 24 zdravotnických centrech v Itálii. Klinických studií se zúčastnilo 917 dospělých dobrovolníků, čtvrtinu z nich tvořili senioři starší 65 let. Dobrovolníci vakcínu dobře snášeli po první dávce a ještě lépe po té druhé. Vedlejší účinky byly většinou mírné a trvaly jen krátce.

Krátce

Šikovný web

Slovensko spustilo nový informační portál o návštěvnosti národních parků a dalších chráněných lokalit. Server turistickysemafor.sk má zájemcům pomoci při rozhodování o výběru lokality tak, aby se vyhnuli náporu jiných návštěvníků.

Směle kombinují

Thajsko bude k očkování proti nemoci covid-19 používat kombinaci dvou vakcín. Lidé, kteří jako první dávku dostali přípravek od čínské firmy Sinovac, dostanou při druhém očkování vakcínu od britsko-švédské firmy AstraZeneca. Vláda si od toho slibuje vyšší ochranu lidí před nákazou. Thajsko je první zemí, která se oficiálně rozhodla kombinovat čínský přípravek s vakcínou západní proveniencce. ČTK

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka

Balzám na rty s máslem Cupuacu, olejem z acai, vitamínem E, kokosovým olejem a včelím voskem jemně pečuje o rty. Praktické balení umožňuje precizní nanášení. Ideální pro každodenní použití.



Balea
Tropical Vibes
balzám na rty
5,6 g

49⁹⁰ Kč

44,55 Kč za 5 g

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 15.05.2021 49,90 Kč

dm.cz
DORUČENÍ
ZDARMA
U NÁKUPU OD 1290 Kč*

* Platí pro nákupy zákazníků zaregistrovaných a současně přihlášených v online shopu dm.cz.

www.dm.cz
www.facebook.com/dm.cesko
instagram.com/dm_cesko

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI



Do hlubin!

V Dubaji otevřeli nehlubší bazén na světě. Potápěči se mohou ponořit až do 60 metrů. V bazénu je 14,6 milionu litrů vody, to je šestkrát více než v olympijských bazénech. AP

Světová velmoc má smělý plán

Čína vstupuje mezi giganty letecké dopravy. V Evropě i Americe může narazit.

Letoun C919 od čínského výrobce Comac (Commercial Aircraft Corporation of China) je krok od získání povolení Pekingu ke komerčnímu provozu. Konkurent Boeingu

a Airbusu, který má ukončit jejich dlouholetý monopol, by měl v Číně začít létat v tomto roce. Na čínský trh, jenž se během pandemie stal největším na světě, vstupuje s bilionovou státní podporou v zádech.

Prvních pět pionýrů

Premiéru v komerčním provozu by měl letoun C919 letos absolvovat v barvách čínské letecké společnosti China Eastern Airlines. Ta si jich v březnu objednala cel-



Letoun C919 COMAC

kem pět, za bližší nespecifikovanou cenu. Celkem hlásí státní letecký výrobce Comac téměř tisíc objednávek nového stroje, se kterým vyrazí do boje o letecké dopravy.

Úkol na desítky let

Zatímco v Číně to budou mít letadla C919 jednoduché, prosadit se na globálním trhu bude pro ně mnohem těžší. Schválení u amerického regulátora FAA nebo unijní agentury pro bezpečnost letectví (EASA) je zatím v ne-

dohlednu, přestože v Evropě zažádal Comac o certifikaci už v roce 2016. „Pro ověření velkého dopravního letounu neexistuje žádný minimální časový rámec,“ uvedli zástupci EASA.

Dalším problémem může být dostupnost součástek. Airbus nebo Boeing dostanou odpovídající servis, pokud přistanou v téměř jakékoli světové metropoli. Comac nejspíš potrvá vybudování potřebné globální sítě několik dekad. IDNES.cz

Šalamoun. Kdo neviděl, neuvěří

Návštěvníci výstavy známého výtvarníka a ilustrátora uvidí nejen Fíka.

Žijící legenda knižní ilustrace a animovaného filmu, emeritní profesor a dlouholetý vedoucí ateliéru ilustrace a knižní grafiky na UMPRUM Jiří Šalamoun se do povědomí několika generací zapsal především jako autor výtvarné podoby Maxipsa Fíka. Dobrotivý mluvící pes z kreslené

ho animovaného večerníčku se v posledních čtyřiceti letech stal velmi oblíbeným a v autorově dosud nejrozsáhlejší retrospektivní výstavě, nazvané Kdo neviděl, neuvěří, to mně věřte, v Museu Kampa mu je věnována podstatná část expozice. Výstava začíná už tento pátek.

Šestaosmdesátiletý Jiří Šalamoun ale není tvůrcem jediného díla. Byl výtvarníkem řady dalších animovaných filmů, vytvořil desítky volných litografií a plakátů a vydal také dvě sbírky básní a jednu sbírku záznamů snů.



Šalamoun v roce 2003 MAPRA

Především však graficky upravil a svými obrázky doprovodil více než stovku knih publikovaných nejen u nás, ale také v Německu či v Polsku. Za jeho nejpozoruhodnější počiny jmenujme například Posledního Mohykána J. F. Coopera, Kroniku Pickwickova klubu Charlese Dickense, Historii města Hloupětína Saltykova-Ščedrina, Hobita J. J. R. Tolkiena, Pohřební písně J. J. Ryby či Vraždy v ulici Morgue E. A. Poea. Kriminální a hororový žánr, tajemno a magie patří mezi autorova oblíbená témata.

Kořatost Šalamounova výtvarného jazyka i jednotlivé jeho fáze lze ve dvou patrech galerie Moderna Musea Kampa objevovat od 17. července do 30. září. **MET**



Maxipes Fík ČESKÁ TELEVIZE

INZERCE



Potměšil

Ve věku 75 let včera zemřel v motolské nemocnici herec Ladislav Potměšil, který byl dlouhodobě nemocný. Během kariéry ztvárnil desítky filmových rolí. K nejznámějším patří major Maisner v komedii Byl jednou jeden polda či otec Horáček v Discopříběhu. Široké uplatnění našel i v divadle a seriálech. **MAPRA**

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka



Limitovaná edice s vůní ovoce vám dodá pocit jako na opravdovém wellness pobytu. Nechte se unést okouzující vůní, která vás bude provázet po celý den.



Balea
Vamos a la playa
sprchový gel
300 ml

19⁹⁰
Kč

6,63 Kč za 100 ml

DLOUHODOBÁ CENA
od 12.03.2021 19,90 Kč

dm.cz
DORUČENÍ ZDARMA
U NÁKUPU OD 1290 Kč*

* Platí pro nákupy zákazníků zaregistrovaných a současně přihlášených v online shopu dm.cz.

www.dm.cz
facebook.com/dm.cesko
instagram.com/dm_cesko

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Krátce

Porta v Řevnicích

V lesním divadle v Řevnicích se od 16. do 18. července uskuteční 55. ročník festivalu folk a country hudby Porta. Nabídnou recitály i autorskou soutěž. Jako hosté na festivalu vystoupí Roman Horký a Kamelot, Jiří Dědeček, Věra Martinová, Robert Křesťan a Druhá tráva či Zelenáči. Výsledky soutěže pořadatelé vyhlásí 18. července. **ČTK**

Vzduch v Arše

Mladý spolek Tabula Rasa, který se věnuje převážně výtvarnému divadlu, uvede dnes a zítra od 20 hodin ve velkém sále Divadla Archa premiéru autorské inscenace Vzduch. Výtvarný epos se neopírá o klasický dramatický text, ale divákovi nabídne atraktivní vizuální podívanou. Inscenace nabídne pohled do útrob Ministerstva draků. **MET**

Zlín. Filmy podle knižních předloh

Záříjové pokračování zlínského filmového festivalu pro děti a mládež pozve diváky na snímky podle známých knižních předloh. Literatura ve filmu, jak zní hlavní téma 61. ročníku přehlídky, se promítne i do doprovodného programu. Zlín Film Festival se letos z epidemičkových důvodů koná ve dvou částech, první se uskutečnila v on-line formě na jaře, druhá je na programu od 9. do 15. září. Nejstarší

a největší festival filmů pro děti a mládež letos vzdává počtu literárnímu umění, které bylo inspirací pro filmové scenaristy již od prvopočátku kinematografie. „V tematické sekci Literatura ve filmu promítneme téměř 40 filmů, které jsme rozdělili do minisekcí Klub hrdinů, Mladá akademie, Evropský koutek, Komiksů ráj a Filmová četba,“ řekla umělecká ředitelka festivalu Markéta Pášmová. **ČTK**

20. Okoř

Prostranství pod zříceninou hradu Okoř se po roční, covidem vynucené pauze opět stane dějištěm Open Air Festivalu Okoř, a to už 20. ročníku. Hudební nadšenci napříč žánry se v sobotu 21. srpna dočkají vydatné nálože živé muziky a bezprostřední atmosféry, která je pro tento festival typická. Vystoupí například Miro Žbirka, Tomáš Klus, Xindl X, Jaroslav Uhlíř, Berenika Kohoutová, Jakub Děkan či Kapela Napořád. Více informací najdete na festivalokor.cz. **ARCHIV**



Sudoku

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

Luštěnka

Doplňte do obrazce všechna slova.
Tajenka je v označených políčkách.

3 – AUT, TMA

4 – AKTA, MINA, ZLOM

5 – KREML, OBTÍŽ, REŽIE, SPOLU

6 – BETLÉM, OSTUDA, UCHAZEČ, ŽLÁZKA

7 – ČASOMĚR

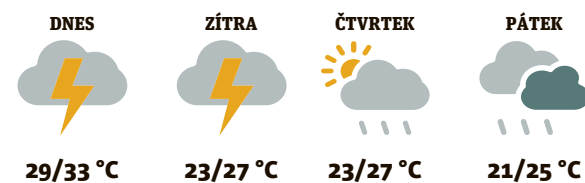
10 – RESTAURACE, SPOLEČNICE

1 2 3 4 5

Napište svou bublinu



Počasí



Teplotní rekordy: ↓ 9,0 °C (1907) ↑ 33,0 °C (1834) Bio: ❤️ ❤️ ❤️



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

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>15.55 Zavolejte porodní sestřičky VI (5/8)</p> <p>16.55 Cestománie</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>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.10 První republika (8)</p> <p>21.00 Sanitka (8/11)</p> <p>22.05 Za oponou s Jiřinou</p> <p>23.00 Kriminální</p> <p>00.00 AZ-kvíz</p> <p>00.30 Banánové rybičky</p> <p>01.00 Bydlení je hra</p> <p>01.25 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.50 Kuchařská pohotovost</p> <p>02.15 Dobré ráno</p> <p>04.50 Na houby</p>	<p>16.00 Letečtí stíhači v boji II</p> <p>16.50 Marie Antoinetta</p> <p>18.50 Barvy Číny</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Četník a mimozemšťané</p> <p>21.35 Schimanski</p> <p>23.05 Grantchester V (3/6)</p> <p>23.55 Hassel (10/10)</p> <p>00.40 Sexuální revoluce: Právo na rozkoš (1/2)</p> <p>01.35 Stopy, fakta, tajemství</p> <p>02.05 Absurdistán, dvacet let poté</p> <p>02.30 Abeceda komunistických zločinů</p> <p>02.45 Hranice dokořán – Rozmówki polsko-českie</p>	<p>16.00 Můj přítel Monk (11)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.25 Co na to Češi</p> <p>18.15 Hospoda (23)</p> <p>18.50 Hospoda (24)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Policie Modrava (7)</p> <p>21.25 Comeback</p> <p>22.00 Comeback</p> <p>22.35 Námořní vyšetřovací služba: New Orleans IV (2)</p> <p>23.30 Můj přítel Monk (10, 11)</p> <p>01.20 Odložené případy II (13)</p> <p>02.00 Námořní vyšetřovací služba: New Orleans IV (1)</p> <p>03.05 Co na to Češi</p>	<p>16.50 Policie v akci Prostrěno!</p> <p>17.50 HLAVNÍ ZPRÁVY</p> <p>18.55 Kriminální zprávy</p> <p>19.40 SHOWTIME</p> <p>19.55 Přehledy (4)</p> <p>20.15 Seriál (ČR)</p> <p>21.25 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>22.45 Telebazar</p> <p>23.50 Policie v akci</p> <p>00.45 Komisař Rex III (7)</p> <p>Vražda v hypnóze. Krimiseriál (Rak./N, 1996)</p> <p>01.45 Policie Hamburg V (14)</p> <p>Voják. Krimiseriál (N, 2010)</p> <p>02.45 Policie Hamburg V (15)</p> <p>Hlad po krvi. Krimiseriál (N, 2010)</p> <p>03.45 Prostrěno!</p>	<p>11.00 DOGSTAR</p> <p>11.05 Óčko hity</p> <p>13.30 Óčko trendy</p> <p>14.30 FORMUJ SE S MOTTLCÍ</p> <p>14.35 Óčko trendy</p> <p>15.00 MIXXER</p> <p>17.00 Óčko hity</p> <p>17.30 Smartmania</p> <p>17.35 Óčko hity</p> <p>18.00 #NAOČKUJSEHUDBOU</p> <p>18.15 Óčko hity</p> <p>19.00 Moje desítka</p> <p>19.50 Óčko hity</p> <p>20.55 TOUR DE PARK: Sebastian, Xindl X</p> <p>21.00 #NAOČKUJSEHUDBOU – Majk Spirit: Óčko Sessions</p> <p>22.00 Naked Attraction</p> <p>22.30 Óčko flirt</p>

JAKUB KOHÁK

ITALIAN STALLION



Sloupek

FORZA AZZURRI

Hned na začátku se musím přiznat, že mě italský fotbal dlouhá léta nebavil. Skoro každý zápas jejich národního týmu byl svázán taktikou, kdy bránili, bránili, následně z ojedinelé akce vstřelili nějaký ušmudlaný gól a pak to dobránili. Pro diváka útočného a divokého typu, jako jsem já, učiněná tragédie. A jak je teď jejich kopaná parádní podivaná! Totální proměna. Mladí, útoční, nebojácní hráči jako Insigne, Immobile, Verratti, lišácká dvojice Bonucci a Chiellini... nebo úchvatný Chiesa! Bože, jak ten hraje nádherně. A co předvedl ve finále?! Pokaždé, když měl míč, tak jsme doma u televize řvali: „Dejte to Kiésovi!!!“

První týden v červenci jsme vyrazili do Itálie, do Benátek, a tak jsme kromě gondol, slunce, moře a pizzy zažili i dva zápasy italského národáku v místním restauračním podniku. Ihned jsme si padli do oka s kosovským číšníkem, a tak jsme v přeplněném podniku měli stoleček i židličky. Totiž v podniku... samozřejmě před podnikem, protože

se televize dala na ulici, stolky rovněž. To vám byla elektrizující atmosféra. A penalty proti Španělsku, které znamenaly postup do finále? Jsem rád, že jsme to s mým synem Honzíkem zažili společně.

Vtipné bylo, že hned vedle byl další podnik, kde zápasy sledovali také, ovšem zřejmě kvůli připojení měli přibližně třicetivteřinové zpoždění – jej, to jsme se posmáli!

V neděli Itálie zvítězila. Zaslouženě. Anglie měla také dobrý tým, je to kolébka fotbalu, ale chování jejích fanoušků, bučení při italské hymně, Sterlingovo padání v pokutovém území a fakt, že na rozdíl od většiny ostatních týmů odkopali skoro všechny své zápasy doma... fotbalový Bůh existuje!

Anketa

f Co si myslíte o odmítačích očkování?



Dominik Voráč

Jsou to ti, co u cigára říkají, že si nedají do těla nic škodlivého.



Denisa Sládková

Je nutná škatulka „odmítač očkování“? Svět není černobílý.



Michal Trávníček

Jsou sobečtí k těm, kteří se očkovat nemohou.

@mojemetro



Kocháte se kráskou, které je 101 let. **@fotojukl** k ní podotýká: „Sledujete historický vyhlídkový motorový vůz MV (412), rok výroby je 1920, výrobcem firma Ringhoffer.“ **#praguecity #instaprague #Prag #Praga #Praha #czechrepublic #mhdpraha #tramvaj #fotojukl #visitprague #visitCZ #tram #tramway**

#METROTAG

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

Dopisy a vzkazy

Pomoc v nouzi

Rozhodla jsem se pro noční směnu v práci, kde jsem si zabouchla dveře a klíče zůstaly uvnitř. Aby toho nebylo málo, zjistila jsem, že mám úplně vybitý mobil. V domě, kde sídlíme, je v provozu bar. Tak jako jinde, kde se lidé potkávají, se zdravíme i s jeho zaměstnanci. Do této doby jsem nepřečtenovala zdvořilost, která nás provázela, ale přijít najednou a říct, že jsem jen s vybitým mobilem o půlnoci na ulici, bez peněz, bez respirátoru, bez lítačky a nevím, co mám dělat, to je fakt problém. A představte si! V baru byl jeden z nájemníků domu pan Ondřej, který mi přinesl nabíječku, sám od sebe vynesl kartony, které jsem měla ještě na chodbě připravené k odnesení. Paní Jana, která měla ten den službu v baru, mě nechala mobil trochu nabít, nalila mi sklenku vína. Ráda bych tímto způsobem poděkovala všem zúčastněným na mé záchraně!

MIRIAM SVOBODOVÁ

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

ZÁMEK

Komiks

Stripoff.....Stand up



honza-smolik.com

Braňte se náletům hmyzu

Aktivita klíšťat je na nejvyšším stupni. Ale nejsou to jen klíšťata, která nás nyní obtěžují a v některých případech i ohrožují.

Nálety štípavého a kousavého hmyzu začaly. Kromě klíšťat a komárů nás obtěžují i ovádi, muchničky, mravenci, vosy, včely či sršni. Některé kousance mohou být jen nepříjemné a způsobit lokální reakci. Pro alergiky ale mohou mít fatální následky. A samostatnou kapitolou jsou klíšťata, která mohou být nebezpečná doslova všem, neboť přenášejí život ohrožující nemoci, jako je lymfická borelióza či klíšťová encefalitida.

Kdo je alergický na včelí či vosí jed, měl by být v době sezony vybaven léky, které by měl nosit neustále u sebe. Zvláště nebezpečné je poštipání včelou a vosou v oblasti ja-

zyka, kdy může velký otok způsobit až neprůchodnost dýchacích cest. Alergická reakce u citlivých osob vzniká během několika minut po vniknutí alergenu do těla. Nejprve se objeví zarudnutí a vyrážky nejen v místě vpichu, ale i jinde na těle. Může dojít k otoku hrtanu. Hrozí stažení dýchacích cest. Dýchání je povrchní a zrychlené, je patrná dušnost a kašel. Časté je zvracení, nevolnost, bolesti břicha, podchlazení, třesavka, svědění v místě vyrážky. Může dojít k poklesu tlaku, pulz je často nehmátný, hrozí bezvědomí až úmrtí. Mluvíme o anafylaktickém šoku. Anafylaktický šok je život ohrožující stav, který vyžaduje urgentní zdravotní pomoc.

Pokud alergik nejste a štípne vás vosička či včela, není důvod k panice. Postižené místo bolí a pálí, ale když zůstane jen u těchto příznaků, postačí lokální léčba. Nejlepší je studený obklad na místo vpichu, naše babičky pak doporučovaly cibuli nebo ocet. Lze použít také chladivý tekutý



Hmyz dokáže znepříjemnit pobyt v přírodě.

PROFIMEDIA.CZ

puddr nebo gely určené speciálně pro tyto účely.

V létě bývají nejobtížnějším hmyzem komáři. Hlavně v noci, když vám neustále bzučí nad hlavou, takže se ani pořádně nevyspíte a ráno se vzbudíte s mnoha svědivými pupínky na těle. Můžete použít různé chemické spre-

je, kterými místnost vystříkáte, nebo odpuzovače do zásuvky. Někteří ale nesnesou nebo mu vadí. Mívají nepříjemný odér a citlivým lidem mohou podráždit pokožku. Problémy mohou působit i domácím zvířatům. Zkuste přírodní ochranu v podobě květin či bylin. Komáry totiž

odpuzuje například afrikán, rozmarýn nebo levandule. Dejte si na parapet květináče s těmito rostlinami nebo je vysaďte kolem zahradního posezení a uvidíte, že komárů ubude.

Další možností jsou přírodní ochranné prostředky, které nanášíme přímo na kůži. „Komáři nesnášejí vůni citronové trávy. Přírodní repelent si z ní připravíme tak, že podrcenou citronovou trávu necháme dva týdny louhovat na tmavém místě v olivovém oleji. Následně roztokem potíráme kůži. Další varianta přírodního repelentu spočívá v potírání kůže podrcenými listy libečku nebo pelyňku,“ radí bylinkářka Jarmila Podhorná.

Užitečným pomocníkem jsou také sítě do oken či moskytiéry. Velkou pozornost věnujte hlavně dětem, které v létě pijí sladké nápoje, konzumují zmrzlinu nebo sladké ovoce, které hmyz láká. Poštípání od vosy či včely do jazyka není bohužel ojedinelé. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

Proti kožním a nehtovým plísním bez vedlejších účinků

Dermatofytózy způsobují rozšířené a velmi nepříjemné plísňové onemocnění kůže, nehtů, vlasů i srsti. Dermatofytozy se řadí mezi opomíjená onemocnění, ovšem s možnými následky pro infikované osoby, jelikož oslabují imunitní systém, a tím mohou nepřímo podpořit jinou závažnější nemoc.

Doposud k léčbě plísňových kožních a nehtových onemocnění jsou předepisována chemická antimykotika, na která si patogeny vyvíjejí rezistenci. Dlouhodobé užívání chemických protiplísňových přípravků je diskutabilní a většinou nemožné u jedinců s poškozením jater, diabetiků i starších osob nebo osob s oslabenou imunitou.

Čeští vědci zaznamenali mezinárodní úspěch ve výzkumu mikroorganismu *Pythium oligandrum* (chytré houby) a jeho potlačování růstu dermatofytů, které způsobují kožní a nehtové plísně. V renomovaném časopisu *Mycopathologia* (Springer Verlag), publikovali převratnou původní práci, v níž sledovali vzájemné působení *Pythium oligandrum* na dermatofyty, které jsou v rozvinutých zemích nejčastější u lidí a zvířat. K objasnění principu vzájemného působení, bylo sledování i molekulárního pozadí mykoparazitizmu pomocí expresních profilů genů zodpovědných za napadení na straně *Pythium oligandrum* (příprava na útok) a stresové reakce na straně dermatofyta *Microsporium canis* (příprava na obranu). Výsledky potvrdily, že mikroorganismy o sobě vědí a probíhá mezi



nimi komunikace, než dojde ke vzájemnému kontaktu.

Ukázalo se, že dermatofyty jsou účinně potlačeny nebo usmrceny *Pythium oligandrum* v umělém prostředí kultivačního média mezi 48 a 72 h po prvním kontaktu.

Praktické testování bylo zaměřeno:

- 1) na zápach nohou, kde u 79% sledovaných osob zápach zcela vymizel,
- 2) na potivost nohou, kde u 67% sledovaných osob potivost ustala,
- 3) na mezprstní plísně nohou, kde u 83% sledovaných osob byla plíseň odstraněna
- 4) na plísně nehtů, kde u 15% sledovaných osob byla plíseň odstraněna, a u dalších došlo ke zlepšení.

Publikované řešení spočívá v aplikaci mikroorganismu *Pythium oligandrum*, pro který jsou dermatofyty potravou. Jedinečnost mikroorganismu *Pythium oligandrum* (chytrá houba) je v tom, že není schopen napadnout jiné buňky ať rostlin, zvířat nebo lidí, což svědčí o jeho

bezpečnosti. Po likvidaci plísní z místa aplikace odrůstá s kůží nebo nehtem a napomáhá k znovuoobnovení přirozené mikroflóry.

Mikroorganismus *Pythium oligandrum* produkuje také množství enzymů. Tyto enzymy se v praxi osvědčily u onemocněních, které nepůsobují plísně, jako jsou například záněty dásní, lupénka, atopický ekzém nebo rozbourávání biofilmů pro úpravu fyziologické mikrobiální flóry poškozené pokožky při nehojících se ranách.

U lidí se přípravky používají pro kůži a nehty se sklonem k plísním, pro intimní hygienu, pro kůži náchylnou k zapaření a pro místa náchylná k výskytu kvasinek, pro kůži náchylnou k lupence a atopickému ekzému, pro péči o podrážděnou, opruzenou a suchou pokožku. Velkou úlevu zažívají lidé, kteří mají sklony k zánětům dásní.

Pro veterinární použití jsou v prodeji přípravky s chytrou houbou, které jsou vhodné pro péči o kůži a kožní deriváty při výskytu kvasinek a plísní, k úpravě fyziologické mikrobiální flóry srsti a kůže, pro srst a kůži náchylnou k zapaření, ekzému nebo při výskytu hniloby kopyt u koní.

Více informací na www.chytrahouba.cz
K dostání v lékárnách
a u veterinárních lékařů.
Infolinka: 728 814 202

Plechátá: Onkologická péče je i v pandemii dostupná

Onkologičtí pacienti patří mezi lidi s dlouhodobě oslabenou imunitou. Také péče, kterou jejich onemocnění vyžaduje, je intenzivní, fyzicky a psychicky náročná. To vše i za běžných podmínek, které se během posledního roku výrazně měnily zásahem pandemie covidu-19.

Jak konkrétně situace dopadla na pacienty se zhoubným onemocněním, jsme se ptali Ivany Plechaté, koordinátorky platformy Hlas onkologických pacientů. V květnu mezi pacienty na toto téma uspořádala také průzkum. Platforma sdružuje 11 patientských a podpůrných organizací, které usilují o naplňování potřeb onkologicky nemocných a jejich blízkých.

Hodnotíte péči o onkologické pacienty v průběhu posledního roku pandemie jako dobře zvládnutou?

Více jak 70 procent pacientů v našem dotazníkovém šetření hodnotí dostupnost onkologické péče velmi dobře. Jak pokud jde o plánované kontroly, tak léčbu samotnou. Pokud docházelo k posunutí, v drtivé většině na konkrétní, ne příliš vzdálené termíny a po dohodě mezi lékařem a pacientem. Vzorek 579

respondentů ale nemůžeme vydávat za reprezentativní a víme o některých případech, kde se chyby stávaly. Například v komunikaci, kdy byli někteří pacienti vyzváni, aby si našli „svého“ operátora, diagnostika a podobně. Nebo zdravotníci jednoho zařízení odmítli pacienta s odvoláním na takzvanou spádovost, což nepovažujeme za správné.

Zkušenosti pacientů jste zjišťovali již podruhé. Poprvé to bylo v květnu loňského roku. V čem se odpovědi nejvíce lišily?

Ukázalo se, že psychická zátež po dlouhé době epidemiologických opatření byla vyšší než v loňském roce. Zvýšila se také obava některých pacientů, konkrétně z 27 procent na 38 procent, že se nakazí virem ve zdravotnickém zařízení – a tak sami odkládali své návštěvy. Obecně tedy došlo především ke zhoršení subjektivního vnímání dopadu pandemie.

Proč se podle vás zvýšil počet těch, kteří se obávají návštěvy covidem ve zdravotnickém zařízení?

Sdělovací prostředky věnovaly velkou pozornost každodenním přehledům, kolik

lidí je s covidem v nemocnicích a jak se zdravotnická zařízení blíží k naplnění svých kapacit. To vyvolávalo dojem, že se snad v nemocnicích neléčí nikdo jiný než lidé s covidem. Takže se pacienti obávali vstoupit to této „covidové zóny“.

Máte také nějaká data ze zahraničí, co se týče posouvání termínů kontrol a léčby?

Například podle jedné studie (pozn. redakce – Marigne et al., 2020) se v Anglii očekává, že kvůli zpoždění v diagnostice a léčbě naroste počet úmrtí na rakovinu z pěti procent na 17 procent, v závislosti na typu nádoru, během pěti let od stanovení diagnózy.

Třicet procent vašich respondentů uvedlo, že sice protipandemickým opatřením rozumí, ale zároveň cítí velkou psychickou zátež. Můžete uvést nějaké konkrétní zkušenosti?

Nejvyšší psychickou zátež přičítali sociální izolaci – že se nemohli osobně potkávat, sdílet své emoce. Někteří měli těžkosti dostihnout úředníky, když si potřebovali něco vyjednat, například sociální dávky. Další těžce nesli rozporuplná vyjádření zdra-



Ivana Plechatá

JANA JABURKOVÁ/JIŘÍ TUREK

vatníků, často velmi renomovaných a respektovaných, k epidemii a opatřením.

Někteří lidé s oslabenou imunitou, mezi které patří také pacienti s nádory, se obávají očkování proti covidu. Na koho se mají obrátit a kde se mají informovat, zda je právě pro ně očkování vhodné?

Jen 10 procent respondentů v našem vzorku uvedlo, že se očkovat nenechají, což nás potěšilo. Dalších 13 procent zatím nebylo rozhodnuto a jako důvod uvádějí právě obavu z kombinace očkování a jejich oslabené imunity. Každý onkologický pacient,

kteří je aktuálně v léčbě, by se měl poradit o vhodnosti očkování se svým ošetřujícím onkologem. Česká onkologická společnost vydala v tomto směru poměrně jasná doporučení. Pacienti, kteří jsou již dále po léčbě, by se pak měli poradit se svým praktickým lékařem. Obecně ale platí, že nejlepší prevencí proti vážnému průběhu covidu-19 je právě očkování, a to i pro onkologické pacienty. Chtěla bych také vyzvat úplně všechny, aby neodkládali prevenci, a to zejména onkologických onemocnění. Chodte na bezplatná screeningová vyšetření, mohou vám zachránit zdraví a život. **MICHAL VEČEŘA**

INZERCE

Stop padání vlasů s minerální kosmetikou Thermal

Padání vlasů je nepříjemný kosmetický problém, ale většinou je projevem, respektive důsledkem nějakého jiného onemocnění. Proto by člověk měl především nejdříve zajít k odbornému lékaři, který mu provede nebo doporučí potřebné vyšetření, aby se zjistily skutečné příčiny padání vlasů. Existují však také přípravky, které podporují následnou obnovu, tedy růst vlasů. Přípravky, které podporují růst vlasů, má ve své nabídce také kosmetika australsko-maďarské firmy se značkou TH. Všechny její přípravky prošly klinickou atestací a léta používání prokázala jejich účinnost. Nejmodernější technologie výroby přípravku kombinuje léčebné účinky termální vody a vína se speciální patentovanou recepturou. Účinnými látkami jsou biosyntetické metalproteiny, které mají v buněkách důležitou regenerační úlohu. Svými hydratačními a regeneračními vlastnostmi dosahují rozsáhlých účinků a mají široké uplatnění.

Přípravky musí mít také optimální PH

Celá kúra proti padání a na podporu růstu vlasů se skládá ze dvou kusů

TH krému a jednoho kusu TH šampónu.“ Thermal krém je speciálně vyroben jako stimulant vlasového růstu. Jeho účinné látky pronikají hluboko ke kořínkům vlasů, regenerují vlasové cibulky a vyživují vlas po celé jeho délce. Thermal šampón doporučují lékaři na základě klinických zkoušek při nadměrném vypadávání a lámání vlasů,

při tvorbě koutů a pleše, při opakované tvorbě lupů i na silně poškozené vlasy. Podporuje růst vlasů a má optimální PH.“ Informuje spolumajitel kyjovské společnosti SENS, která u nás distribuuje kosmetiku značky TH. Krém se pečlivě vetře do pokožky hlavy a do vlhkých vlasů a nechá se 20 – 30 minut působit. Poté co se účinné

látky krému vstřebají, se vlasy umyjí Thermal šamponem, který obsahuje stejné bioaktivní látky.

Transplantace vlastních vlasů je možná

U těžších případů je doporučováno kúru i několikrát opakovat – to pokud někomu rapidně a velmi rychle řídnou vlasy a vlasový kořínek je natolik ochablý, že vlas již vůbec nevyrostá nebo se na poškozených místech tvoří již pouze chmýří. Obtížnější situace nastává pro ty, jejichž vlasové kořínky jsou zcela uhybnulé, tedy pro lidi s pleší. „Pokud má někdo již dlouhodobě pleš, má šanci v transplantaci. To je ovšem finančně náročné a ne všichni jsou ochotni tento úkon podstoupit. Jiná otázka je, pokud vlasový kořínek není zcela uhybnulý, ale jen oslabený natolik, že se tvoří pleš. Tady bych viděl šanci v přípravcích na podporu růstu vlasů, neboť ty obsahují účinné látky, aktivující vlasové cibulky a obnovující růst vlasů na místech, kde jsme se s pleší smířili.“ – radí společnost SENS. Více info na: www.thermal-sens.cz

STOP PADÁNÍ VLASŮ

THERMAL
minerální kosmetika

- při nadměrném vypadávání a lámání vlasů
- při tvorbě koutů a pleše
- při opakované tvorbě lupů

Jedna kúra se skládá
ze 2 ks krému THERMAL (1 ks 330 Kč)
a šampónu THERMAL (330 Kč)
Jedna kompletní kúra za 990 Kč

U těžších stavů se doporučuje absolvovat za sebou dvě tyto kúry. Přípravky si můžete přímo zakoupit nebo objednat na dobírku, s přesným návodem.

SENS, 697 01 Kyjov
Komenského 606, Tel.: 518 615 091

V Anglii řeší rasismus. V Itálii slavili titul také ve fontáně

Velmi rozdílné nálady zavládly v obou zemích po finále fotbalového mistrovství Evropy.

Když se oblouk nad stadionem Wembley v Londýně zbarvil po nedělním vítězství Itálie do její trikolory, zahálila se Anglie do smutku. Tamní média, policie i politici ale řeší další nepříjemnosti spojené s vyvrcholením evropského šampionátu.

Zatčení a rasistické urážky

Policie kvůli násilnostem kolem finále zatkla 49 lidí. Devatenáct policistů utrpělo při šarvátkách zranění. Fanoušci domácí Anglie, kteří neměli vstupenky na finálový duel s Itálií, u stadionu Wembley tropili nepřístojnosti už před začátkem zápasu o evropský titul.

metro FOTBAL
mistrovství Evropy



Angličan Marcus Rashford

Rowdies zhruba dvě hodiny před zápasem prolomili bezpečnostní bariéry v okolí stadionu a prali se mezi sebou i s pořadateli. Někteří se snažili proniknout na stadion. Policie tvrdí, že se nikdo bez lístku na tribunu nedostal, ale podle svědků malá skupinka příznivců načerno do hlediště Wembley pronikla. Mezi sedačkami je pak naháněla bezpečnostní služba.



Ital Leonardo Bonucci 2x AP

Tři angličtí hráči, kteří neproměnili penalty v rozstřelu finále, čelili na sociálních sítích rasistickým urážkám. Odsoudila to národní fotbalová asociace i premiér Boris Johnson. Domácí tým prohrál finále poté, co na závěr rozstřelu neuspěli Marcus Rashford, Jadon Sancho a Bukayo Saka. Všichni jsou tmavé pleti, na což se při urážkách směrem k nim zaměřila řada lidí.

Dal si Colu i Heineken

V Itálii zavládla už v noci na pondělí obří vlna radosti. Od Milána po Palermo zněly ulicemi šťastné výkřiky Forza Italia, klaksony aut i salvy dělbuchů a ohňostrojí. Oslavy si však vyžádaly také jednu oběť a několik zraněných. V sicilském Caltagirone přišel při autonehodě o život mladík, který podle policie spěchal slavit. V Miláně bylo zraněno 15 lidí, z toho tři vážně. Jeden z fanoušků přišel o tři prsty, když mu v ruce explodovala pyrotechnika. V Římě se fanoušci koupali i ve fontáně di Trevi.

Pořádnými doušky Coca-Coly a piva Heineken oslavil Ital Leonardo Bonucci titul evropských šampionů. Autor vyrovnávací branky s Anglií na 1:1 a úspěšný exekutor jedné z penalt narážel během oslav na chování Cristiana Ronalda a Paula Pogby, kteří v průběhu turnaje lahve s nápoji oficiálních sponzorů odklízeli ze stolů. **PUR a ČTK**

Jak to vidím já

Kdo je král?

Cristiano Ronaldo a Patrik Schick. Oba dali na mistrovství Evropy pět gólů, a přece se z koruny krále střelců radoval jen Portugalec. Pomohla mu asistence navíc. V historii evropských šampionátů se pětkrát toto ocenění dělilo, protože prostě dali dva a více hráčů stejně branek. Třeba v roce 2012 jich bylo šest. Až při letošním, po mnoha stránkách divném šampionátu se přidala pomocná kritéria. Byla dopředu známá, i tak mrzí, že trofej nepatří také Schickovi. Dříve by ji měl.



PAVEL URBAN
redaktor
deníku Metro

Krátce

Mandous ve Slavii

Fotbalisty Slavie posílil reprezentační gólman Aleš Mandous. Ten přestoupil do Edenu z Olomouce a s mistrem podepsal smlouvu do 30. června

2026. Opačným směrem míří na roční hostování brankář Jan Stejskal.

Djokovič do Turína

Srb Novak Djokovič se jako první tenista kvalifi-

koval na letošní Turnaj mistrů, který se bude hrát od 14. do 21. listopadu v italském Turíně. Čtrnáctou účast na elitním podniku na závěr sezony si zajistil nedělním triumfem ve Wimbledonu.

Rozšíří Euro?

Evropská fotbalová asociace zkoumá možnost, jak do rozšířit počet účastníků ME ze stávajících 24 na 32. Nový formát by se mohl týkat již ME 2028. **ČTK**

Vémola se zranil

MMA zápasník Karlos Vémola se zranil. Kvůli utrženému tricepsu nemůže 24. července nastoupit do zápasu s Polákem Marcinem Naruszczkou. **IDNES.cz**

INZERCE



PEUGEOT EMOTION DAY

1. 6. – 23. 7.

Vyrazte na naši roadshow a otestujte si modelovou řadu Peugeot včetně 100% elektrických a plug-in hybridních vozů
32 MĚST – SOUTĚŽE O ZAJÍMAVÉ CENY – OBČERSTVENÍ

PEUGEOT doporučuje TOTAL PEUGEOT FINANCE by ESSOX



REZERVUJTE SI JÍZDU NA
PEUGEOTEMOTIONDAY.CZ

cewe

global assistance

Hugoboss

Nikon

PEUGEOT FINANCE

PEUGEOT MOTORCYCLES

Primo

RALEXSPORT RACING TEAM

ROSANA PRŮMYSLOVÝ PRAMĚNITELNÝ VODA

SCOOTERS

16. 7. PARDUBICE, PEUGEOT KOPECKÝ

Letní výprodej



Wi-Fi fičí jako blesk!

-22 %

ASUS



Asus RT-AX92U

Souběžné připojení Wi-Fi ve dvou pásmech
Přenosová rychlost až 6 071 Mb/s
Pokročilá rodičovská kontrola
AiProtection Pro chrání připojená zařízení

5 399,-

4 199,-

obj. kód: AA1000a2

A massíčko už sssyčí na roštu

-37 %

LA PROROMANCE



La Proromance Barbeque GB05-B

Plynový gril s 5 hlavními a 1 bočním hořákem
Piezo zapalování pro každý hořák, teploměr
Odkládací plocha i úložný prostor s dvířky
Stabilní konstrukce a kolečka pro přesouvání

7 990,-

4 999,-

obj. kód: Ver022

Alzáková energie na cesty

-35 %

alza power



AlzaPower MAX-E 21 W

Rozkládací solární panel pro nabíjení
Kvalitní monokrystalické články Sunpower
Výstupy 1x USB 2,5 A, 1x USB 2,1 A
Efektivita 23,5 %, LED indikace nabíjení

1 699,-

1 111,-

obj. kód: APWSC520

Zářivé nádobí, čistá myčka

-20 %

finish



FINISH All-in-1 Max 120 ks MEGABOX

Oblíbené tablety do myčky s 10 účinky
Zajistí předmytí, poradí si i se zaschlou mastnotou
Fungují a rozpouštějí se i při nízkých teplotách
Pomáhají chránit myčku proti vodnímu kameni

399,-

319,-

obj. kód: MYC126

Více na alza.cz/vyprodej

Kup na www.alza.cz nebo volej 225 340 111

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 13. 7. 2021 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na www.alza.cz/reklama. Aktuální ceny najdete vždy na www.alza.cz.