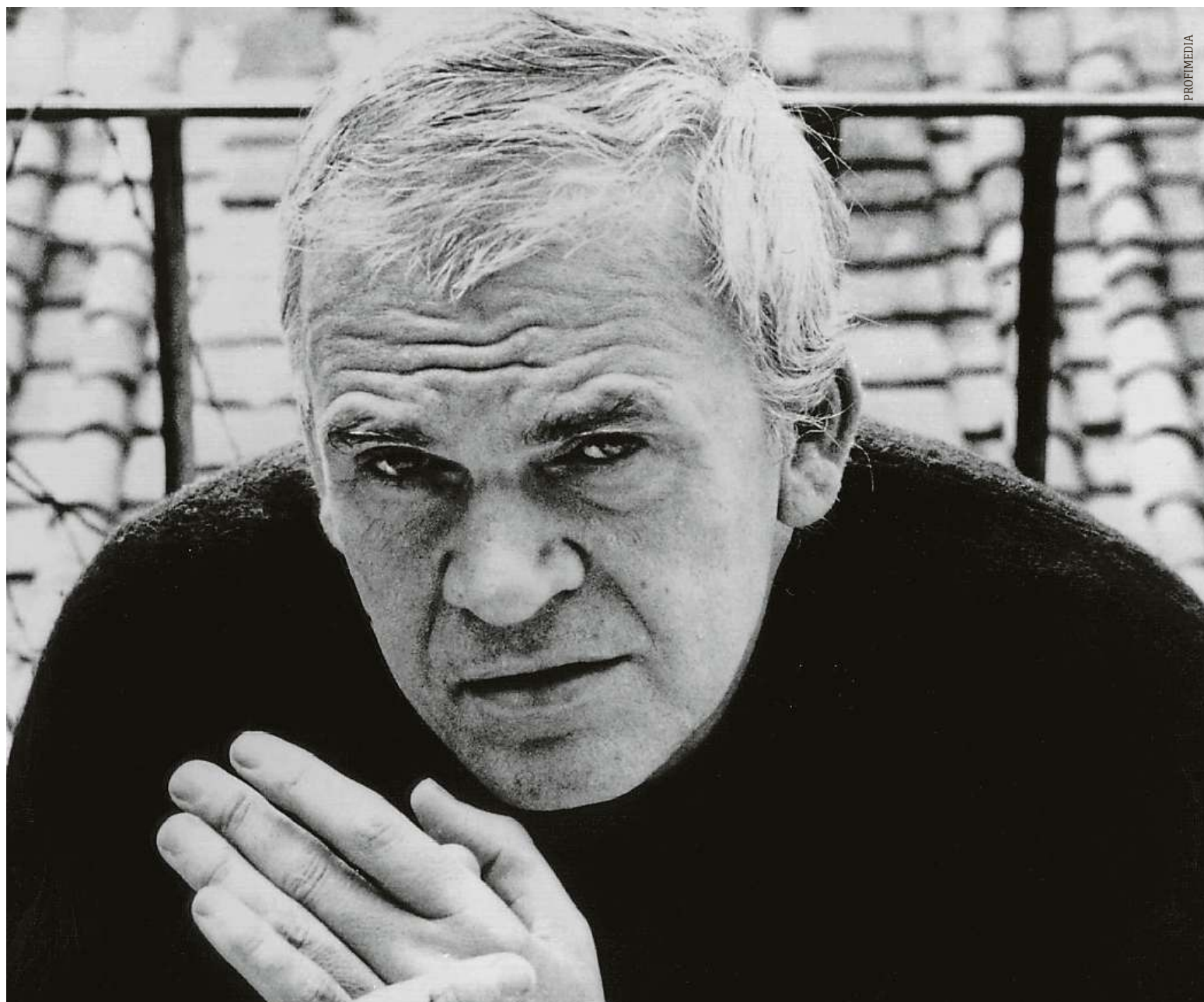


metro

Fotbalista Lionel Messi přestupu do Miami nelituje. Těší se na novou výzvu a opět chce hrát co nejlépe. **STRANA 11**



PROFIMEDIA

Odešel Milan Kundera, autor světového významu

Česko-francouzský **spisovatel zemřel** ve věku 94 let. Mezi jeho nejvýznamnější díla patří romány **Nesnesitelná lehkost bytí** nebo **Žert**. Od roku 1975 žil ve Francii **STRANA 2**

Proti beznaději se slavný Čech bránil humorem

Mnoho osobností a světových médií vzpomíná na Milana Kunderu.

Jeho smrt zasáhla celý svět. Milan Kundera, který dokázal oslovit generace čtenářů napříč všemi kontinenty a dosáhl světové proslulosti, zemřel ve svém pařížském bytě. Řada politiků, kulturní scéna i světová média se shodují na tom, že po něm zůstává pozoruhodné beletristické, ale i významné esejistické dílo. Byl spisovatelem světového formátu, jehož osud symbolizuje historii Česka ve 20. století. Jeden z nejvýznamnějších českých autorů minulého století zemřel v úterý ve věku 94 let.

Francouzský deník Le Figaro na zesnulého Kunderu vzpomíná jako na posvátného velikána světa literatury.

O jeho tvorbě píše, že překonala ideologické i filozofické rozpory. Deník Le Monde označuje Kunderu za „románopisce existence“ s důrazem na odpor ke slovu spisovatel. Deník Libération píše o Kunderově „nekonečné svobodě psaní“ a připomíná jeho vztah k pražskému rodákovi Franzu Kafkovi.

„Neúnavný obhájce románu a práva na beletrii se složitou intelektuální i osobní dráhou,“ píše Le Monde a vyzdvihuje, že Kundera měl od roku 1981 francouzské občanství. Le Monde také připomíná rok 1988, kdy se Kundera zastal Salmana Rushdieho a jeho sbírky Satanské verše, aby bránil nedotknutelné právo na beletrii.

„Světově proslulý a v mnoha ohledech záhadný autor, jehož dílo bylo přeloženo do čtyřicítky jazyků,“ píše Le Figaro. Život románopisce, který byl nejprve básníkem, byl



Spisovatel Milan Kundera na snímku z roku 1967

ČTK

úzce propojen s dějinami 20. století, dodává deník. Předmluvu k francouzskému překladu Kunderova prvního románu Žert v roce 1968 napsal Louis Aragon.

Libération píše o jednom z nejčtenějších autorů na světě, který se „proti beznaději bránil ironií a humorem“.

Spisovatel, jehož komunismus nenáviděl, emigroval do Francie v roce 1975. Tehdejšímu režimu se vzepřel již dříve, v roce 1967 na IV. sjezdu Svazu československých spisovatelů přednesl provokativní projev O nesamozřejmě existenci českého národa, ve kterém polemizuje o stavu a osudu české kultury. Na jaře roku 1968 Sovětský svaz Kunderu a další autory označuje za členy skupiny usilující o konec socialismu v Československu. Po srpnu 1968 mizí jeho Žert i další díla z očí veřejnosti a autor obdrží zákaz činnosti. Přišel o československé občanství, později získává francouzské.

Zůstává otázkou, kde bude český autor světoznámých děl pohřben. Stejně tak to, kde se uskuteční smuteční ceremoniál. Podle Věry Kunderové si její manžel Milan Kundera přál být pohřben v rodném Brně.

IDNES.cz

INZERCE

WELLNESS A LÉČEBNÉ POBYTY VE SPA RESORTU LIBVERDA

HOTELOVÉ UBYTOVÁNÍ

Od 1 noci | od 1.750 Kč pro 2 osoby vč. snídaně

7 nocí s 10% slevou | od 11.228 Kč pro 2 osoby se snídaní. Zvolit si můžete ze 4 hotelů a k tomu až 100 procedur dle svého výběru.

SENIORSKÝ POBYT

6 nocí | od ~~11.000 Kč~~ 10.450 Kč

Ubytování v komfortním pokoji, polopenze, vstupní lékařská konzultace, 10 procedur, káva a zákusek, pitná kúra.

Do 31. 8. 2023 **bonus k pobytovému balíčku** na 2 a více nocí nabízíme kredit 500 Kč na wellness procedury, na 7 a více nocí dokonce kredit 1.000 Kč. Při rezervaci uveďte heslo „AKCE-PROCEDURE“.



+420 482 368 100-102
info@lazne-libverda.cz
www.lazne-libverda.cz



Při předložení vouchery
KAVA ZDARMA
MAFRA

4camping.cz

SLEVA AŽ
60%

Výstava stanů

Vybavte se na dovolenou!

stany • spacáky • karimatky • batohy
nábytek • outlet obuvi

31. 5. – 20. 8. 2023 • PVA EXPO PRAHA
PO-NE 10-20 • **VSTUP ZDARMA**

www.vystavastanu.cz

Zjistěte, jak chutnají cvrčci na česneku či sarančata v těstíčku

Pražská zoo chystá víkend hmyzožravců. Prázdninový program nabídne i vycházky za koňmi Převalského.

Už tušíte, co podniknete v sobotu nebo v neděli? Máme pro vás netradiční tip. V Zoo Praha můžete ochutnat netradiční pokrmy. V nabídce je například hmyzí poke bowl, cvrčci na česneku nebo sarančata v banánovém těstíčku. Hmyzí festival nabídne kromě netradičních gastronomických zážitků i speciální komentovaná krmení hmyzožravých zvířat nebo setkání s kudlankami a šváby.

Konkrétně na terase Vzdělávacího centra si návštěvníci mohou prohlédnout ukázky různých druhů bezobratlých



Návštěvníci uvidí hmyz nejen na talíři. Zblízka si budou moci prohlédnout nejrůznější zástupce hmyzí říše.

živočichů a seznámit se s hmyzem jako alternativním zdrojem potravy.

V Rezervaci Dja bude pro změnu připravené informačně-herní stanoviště s ukázkou larev nosatců. Návštěvníci se zde také seznámí s projektem Toulavý autobus, který Zoo Praha už více než de-

set let provozuje v africkém Kamerunu. Zároveň bude možné na místě zakoupit hotové potraviny z hmyzu.

V galerii Gočárový domy návštěvníci zase zblízka uvidí ty zástupce hmyzí říše, kteří mohou být vhodnými domácími mazlíčky například pro alergiky, tedy strašilky,



Hmyzí festival nabídne netradiční gastronomické zážitky a seznámí návštěvníky s benefity hmyzí kuchyně. 2x ZOO PRAHA - OLIVER LE QUE

kudlanky nebo třeba pako-bylky.

Po celý den budou probíhat i speciální komentovaná krmení. Už v 10.45 dostanou baštu v Africkém domě například surikaty, v 15.30 je zase například na programu krmení luskounů v pavilonu Indo-něská džungle.

Zoo si toho však na léto připravila daleko víc. Například 22. července proběhne na Dívčích hradech pro předem objednané skupiny komentované vycházky za koňmi Převalského. O den později je v zoo na programu pro změnu komentovaná prohlídka výstavy sklípkanů. **MET**

INZERCE



RYBÍ TRH



**CERTIFIKOVANÝ
FARMOVÝ
CHOV**

**Losos čerstvý
– filet s kůží**
• chlazený • balený
• cena za 100 g



33⁹⁰

Krevety loupané
• chlazené • balené
• 300 g
• 100 g = 56,34 Kč



169.-

ZE ZODPOVĚDNÉHO
CHOVU
asc
ASC-AQUA.ORG





Akce platí v prodejnách Albert od 12.7. do 18.7. 2023 nebo do vyčerpání zásob v jednotlivých prodejnách. Seznam všech prodejen na www.albert.cz

AKCE

AKCE, KAM SE PODÍVÁTE



Ilustrační foto



Brambory konzumní rané
volné, 1 kg
Česká republika

-40%

19⁹⁰
32⁹⁰



Kunín Mléčná rýže, Krupice natur
od 400 g
100 g = od 7,76 Kč

-30% **XXL**

34⁹⁰
49⁹⁰

BILLA

PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA

Nabídka platí od středy 12. 7. do úterý 18. 7. 2023.

Radnice sečou trávu i v horku



Trávník vysekaný až na hlinu a v letních vysokých teplotách. Radnice často zdůvodňují „péči“ estetickými hledisky a taky strachem obyvatel z klíšťat.

Je to marný. Také si při pohledu na vyprahlou městskou „zelen“ vybavíte skeptický výrok šéfa autoservisu z komedie Jáchyme, hod' ho do stroje?

Zavlažovací vaky kolem stromů, ale široko daleko jen vysušená tráva posečená na pár milimetrů. Vzrostlá by zadržovala v letních parních část vlhkosti, minimálně ranní rosou.

Posedlost sečením však radnice měst i malých obcí stále neopouští. I když se leccos zlepšilo, ti osvětenější vědí, že slunce vysušené plochy městského prostředí nijak nezlepší a ještě posílí pocity horka v hustě osídlených aglomeracích. Sečení by

ve městech nemělo být tabu, záleží ale na tom, aby ho neurčoval předem neměnný plán údržby městské zeleně. „První seč má proběhnout na přelomu května a června, kdy nejsou vysoké teploty a rostliny mají šanci se vzpamatovat a vytvořit zelenou hmotu na léto. Další má proběhnout v září,“ vysvětluje Marie Straková, specialista na poradenství ohledně travních směsí. Sekání by nemělo rozhodně probíhat v teplotách nad 26 stupňů Celsia. „Tomu je potřeba přizpůsobit i organizaci práce ve městech,“ dodává Straková.

Vysoká tráva, podobně jako stromy, působí jako přirozená izolace a snižuje teplotu povrchu. Podle průzkumu časopisu Nature Communications se v letních dnech může jednat až o dvanáct stupňů Celsia. Což ve městech brání i vytváření letních tepelných ostrovů. **PAVEL HRABICA**

DORMANCE NENÍ ROMANCE. CO ŠKODÍ TRÁVNÍKŮM

Do nízko sečené trávy proniká snadno sluneční záření, půda se ohřívá.

doporučuje se mozaikové sekání, kdy se ponechá část porostu.

- Když se seče příliš často nebo nakrátko, tráva může upadnout při vysokých teplotách do „letní dormance“ (trávník zastaví veškerý růst a vývoj).

- Doporučená výška sečení se má pohybovat mezi 10 až 12 centimetry.

- Aby nezmlizel z travnatých ploch hmyz, který je potravou pro ptáky,

- Pokud jsou peníze pro firmu provádějící údržbu zeleně nastaveny na určitý počet sečí, firmy se nedívají nalevo napravo.



„Neudržovaná“ travnatá plocha na sídlišti, jen pár desítek metrů od té na snímku nahoře. Má příjemnou zelenou barvu a udržuje i nižší teplotu okolí.



Hlavně nefoukat studený vzduch

Zoologické zahrady kvůli vedrům přichystaly pro své svěřence dostatek vody a stínů. Například v brněnské zoo zvířata sprchují, osvěžení ledním medvědům zajistí ledovač. Podle veterinárního lékaře a specialisty na exotická zvířata Zdeňka Knotka z Veterinární univerzity Brno je v horku pro zvířata zásadní právě to, aby měla přístup k vodě. „Pro některá je ideální sprchování nebo koupání, to například papouškům dělá velkou radost. Naopak naprosto nevhodným způsobem, jak zvířeti ulevit, je nechat na ně foukat studený vzduch,“ řekl Knotek. ČTK



Připravte se na častější vedra

Bývala jednou za půl století, teď budou nastávat jednou za pět let, hlásí vědci.

Způsobují častější, intenzivnější a delší vlny veder. A budou častější. Reč je o změnách klimatu. „Z deseti největších vln veder na evropském kontinentě od roku 1950 jich sedm připadá na posledních 20 let,“ říká Ondřej Lhotka z Ústavu fyziky atmosféry Akademie věd ČR. Společně s dalšími kolegy se zabýval vyhodnocením nedávných vln horkého počasí v Evropě. Výsledky jejich studie publikoval odborný časopis Earth and Space Science.

Vědci uvádějí, že změna klimatu se neprojevuje jen nárůstem globální teploty vzduchu, ale i četnějšími, intenzivnějšími a delšími vlnami veder. Tu z léta 2021 experti v mnoha

ohledech vyhodnotili jako srovnatelnou s rekordními událostmi z let 2003 a 2010, které byly dříve považovány za extrémně vzácné. Bez vlivu změny klimatu by se podobně výrazná období s vysokými teplotami opakovala v průměru jednou za desítky až stovky let. Některé modely ukazují, že rekordní vedra jsou nyní asi pětikrát častější. „Takže místo toho, aby se takhle silná vlna veder opakovala třeba jednou za půl století a naše nebo trochu starší generace by ji zažila jednou za život, tak v současném klimatu může v průměru probíhat každých pět let. Současná generace ji zažije třeba desetkrát za život,“ říká Lhotka.

Vědci pro svou studii využili data poskytovaná Evropským centrem pro střednědobé předpovědi počasí. Podrobnější vyhodnocení ukázalo, že 83 procent plochy evropského kontinentu a přilehlých moří zaznamenalo rekordní vlnu veder v posledních dvou desetiletích. ČTK



-47%
SUPER CENA

14⁹⁰
27⁹⁰

Miša
55 ml
100 ml = 27,09 Kč
↓ 14,90 Kč



LIMITOVANÁ NABÍDKA

SUPER CENA

Jacobs Velvet
Duo pack
380 g
100 g = 52,37 Kč

-33%
SUPER CENA

199⁰⁰
299⁰⁰



Knorr
Noodles

od 58 g
více druhů
100 g = od 35,57 Kč
↓ 21,90 Kč

-33%

24⁹⁰
36⁹⁰



Purina
Minifiletky
pro kočky

12x 85 g
2 druhy
100 g = 17,55 Kč
↓ 179,00 Kč

-19%

179⁰⁰
219⁰⁰

↓ Nejnižší cena za posledních 30 dní.

BILLA
PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA

Nabídka platí od středy 12. 7. do úterý 18. 7. 2023.

Droga nebo pomocník? Kdepak. Kratom je veden jako suvenýr

Na tuzemském trhu je látka aktuálně volně dostupná a přístup k ní mají i děti. To by se mělo brzy změnit.

V Česku je kratom momentálně velké téma. Slečna, která si nepřála být jmenována, deníku Metro přiznala, že s ním má špatné zkušenosti. „Zkusila jsem ho s přítelem, který se v té době učil na maturitu. Po vypití smíchaného prášku mi postupně začalo být zle. Zažívala jsem stav, jako kdybych měla otravu jídlem. Po třech hodinách jsem pořádku jen zvracela a nemohla vstát z postele,“ přiznává. Nepříjemnou zkušenost s touto látkou mají i další mladí lidé.

Kratom pochází z tropické rostliny a v malém množství může mít léčivé účinky. Ve velkém naopak dokáže utlumit. Experti hodnotí látku jako méně rizikovou, doporučují ale stanovit pro její prodej a kontrolu jasná pravidla. Momentálně se totiž kratom nachází v regulačním vzduchoprázdnu. Legislativně není veden ani jako lék, potravina, ani doplněk stravy, ale jako suvenýr. Nemusí se proto dodávat s řádným příbalovým letákem, který by na rizika jeho užívání upozorňoval.

Ministerstvo zdravotnictví nedávno vládě předložilo návrh na úplný zákaz kratomu. „Přírodní stimulační látku kratom v Česku užívá téměř

KRATOM V KOSTCE: JAKÁ JSOU JEHO PRO A PROTI A JAKÉ HROZÍ VEDLEJŠÍ ÚČINKY?



Kratom se nejčastěji prodává ve formě prášku z nadrcených listů stejnojmenného stromu. Účinky nastupují 10 minut po konzumaci a mohou trvat až šest hodin.

- V minulosti se kratom rozšířil hlavně v Asii, kde se používal k lékařským účelům, díky stimulačnímu účinku. Nyní se z kratomu dělá nejčastěji čaj nebo nápoj, který lidé pijí třeba místo kávy, aby měli přísun energie.
- **Negativní účinky** – Na kratomu může vzniknout závislost, při kombinaci s jinými psychoaktivními látkami také může dojít k přetížení organismu, nebo dokonce až k úmrtí. Kratom by se neměl kombinovat obzvláště s kokainem, amfetaminy a alkoholem.

• **Positivní účinky** – Látka pomáhá při zmírnění bolesti, zvyšování energie, chuti k jídlu a nabezení sexuální touhy. V Asii se používá třeba při léčbě kašle, průjmu či vysokého tlaku. Pomáhá také při vážnějších onemocněních, například při cukrovce. Dále se kratom v historii používal jako náhrada opia.

• **Vedlejší účinky** – Při jeho užívání hrozí například dehydratace, hubnutí, nevolnosti a halucinace. Pravidelné užívání kratomu může vést k závislosti a způsobit abstinenci příznaky. Ty se projevují jako u závislosti na opiátech. Lidem hrozí horečka, pocení, průjem, silné svalové křeče a v některých případech úzkosti a nespavost. **TES**

200 tisíc převážně mladých dospělých. Ministerstvo návrh zákazu zdůvodňuje ochranou dětí a mladistvých,“ konstatuje Petr Pleva, mluvčí sdružení Think Tank racionální politiky závislosti.

Kratom místo kofeinu

Ač může být tato látka zdravá nebezpečná, najdou se i uživatelé, kterým kratom zlehčuje život. Daniel Pipek s látkou funguje na denní bázi už pět let. „Pomáhá mi se více soustředit na práci a věnovat se jí do noci. Na rozdíl od kávy ale mohu v pohodě usnout,“ konstatuje Pipek. Zároveň ale souhlasí, aby byla látka regulovaná. „Určitě si

myslím, že by měl kratom být dostupný v kamenných obchodech od osmnácti let, nikoli v automatech v metru,“ dodává Pipek.

Mnozí prodejci kratomu však před plánovaným zákazem varují. Podle nich by mohl vést ke vzniku černého trhu. Desítky tisíc lidí, kteří látku užívají pro léčebné účely, by se mohly dostat do problémů se zákonem.

Až osm let vězení

Jestliže by byl totiž kratom zařazen na seznam zakázaných látek, stalo by se jeho uchování nezákonným. Lidem, kteří by měli určité množství doma, by hrozilo až osm let

za mřížemi. „Pokud by vláda zákaz přijala, bylo by vhodné uvolnit větší množství finančních prostředků na výstavbu nových věznic,“ komentuje s nadsázkou Pleva ze sdružení Think Tank racionální politiky závislosti.

Obchodníci oslovení deníkem Metro však se zákazem ani nepočítají. „Jelikož je vědecká společnost od Světové zdravotnické organizace až po národního protidrogového koordinátora Jindřicha Vobořila proti zákazu, ani to nebereme vážně. U odborné společnosti návrh zkrátka nedává smysl,“ konstatuje například Martin Duda za firmu Shamind.

Přechod na tvrdší drogy

V případě zákazu by kromě ohrožení byznysu obchodníků hrozily i dopady na uživatele. Podle Davida Topinky z firmy Kratak Shop by se totiž mohl rozšířit nelegální trh. „Taky by se mohlo stát, že by lidé přešli z kratomu na mnohem tvrdší drogy,“ míní Topinka a dodává: „Naprosto souhlasíme s regulací, tedy testování kvality, přístup pouze od osmnácti let či zákaz automatů.“

Případný zákaz by mohl snížit kvalitu života některých lidí se zdravotními problémy. Mnoho z nich totiž užívá kratom k úlevě od bolesti (viz box). **TEREZA ŠIMUROVÁ**

INZERCE

Portmonka
ZJEDNODUŠ SI NAKUPOVÁNÍ

VĚRNOSTNÍ KARTY POD PALCEM

Download on the App Store | GET IT ON Google Play

www.mojeportmonka.cz

PRO ZÍSKÁNÍ APLIKACE NASKENUJTE QR KÓD

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

Auto-moto - poptávka

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

Nemovitosti - nabídka

Se spolumajiteli není řeč?



774 301 409

Vykoupíme váš podíl za víc, než myslíte. Nepotřebujete souhlas spolumajitelů.

skayocapital.cz

Hračkobraní jako protiváha řetězců

Specializované akce, jako je včera zahájené Hračkobraní v Kamenici nad Lipou, jsou podle výrobce hraček Vladimíra Beckerta ze společnosti Noe dobrou protiváhou obchodních center. Nabízejí i výrobky, které nejsou jinde k vidění. Výrobci se na nich potkají přímo se zákazníky a mohou jim předvést celý svůj sortiment. Hračkobraní se v Kamenici nad Lipou koná posedmnácté. Zájemci ho mohou navštívit až do neděle. Cílem akce je propagace českých autorských hraček z přírodního materiálu. **ČTK**



TOM CRUISE

MISSION: IMPOSSIBLE

ODPLATA
PRVNÍ ČÁST

V KINECH
OD 13. ČERVENCE

SKYDANCE

EVROPA 2

tvstar

NAB
REGION

100%

XANTYPA

marie claire

TOTALFILM

MAFILM.CZ

100% lurity

OPF.cz

GRUNEX

ÓČKO

INPUBLIC
group

CinemaArt

PLAY

Tlustí i hubení

Vyrostla jsem v kultuře, ve které tlustí lidé v pohádkách a filmech byli zásadně líní nebo zlí a lakomí. V době, kdy bylo běžné ponižovat tlusté děti a s pohoršením se dívat na kohokoli s nadváhou. A už toho mám dost. Každoroční závod v „hubnutí do plavek“ a záplava diet a motivačních videí na sítích, která mají pomoci zhubnout rychle a všem, vedou akorát tak k vytvoření poruch příjmu potravy a prohloubení nenávisti k vlastnímu tělu. Nemůžeme pranýřovat lidi s většími těly a zároveň se posmívat „tlouštíčkům“, kteří začnou běhat nebo chodit do posilovny.

„Ponižování tlustých lidí není propagace zdravého života.“

Je vrcholně pokrytecky kritizovat (nejen) známé osobnosti za to, že se jim mění tělo s věkem nebo v důsledku nemoci. Ponižování tlustých lidí není propagace zdravého života. Místo jízlivých poznámek a zlých komentářů na sítích bude mnohem lépe fungovat, když se se stejnou vehemencí zasadíme o prátecké prostředí na veřejných sportovištích, když budeme požadovat dostupné zdravé jídlo v jídelnách a v neposlední řadě půjdeme sami příkladem svým zdravým vztahem k jídlu a pohybu. A jestli máte například pocit, že vaše partnerka po dětech není úplně fit, místo kritizování jí pomozte vytvořit čas a prostor, aby si mohla odpočinout a chodit pravidelně třeba na cvičení nebo na procházku. Pokud jí to udělá dobře. A hlavně nezapomeňte, že hodnota člověka se neodvíjí od toho, kolik váží a jestli je štíhlý, nebo ne. Obezita není zdravá, ale to není ani ponižování.



DOBŘÝ DEN, JMENUJI SE
JULIE ČERVENÁ
BYLO MI PĚTATŘICET A MÁM DVĚ MALÉ DĚTI

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

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

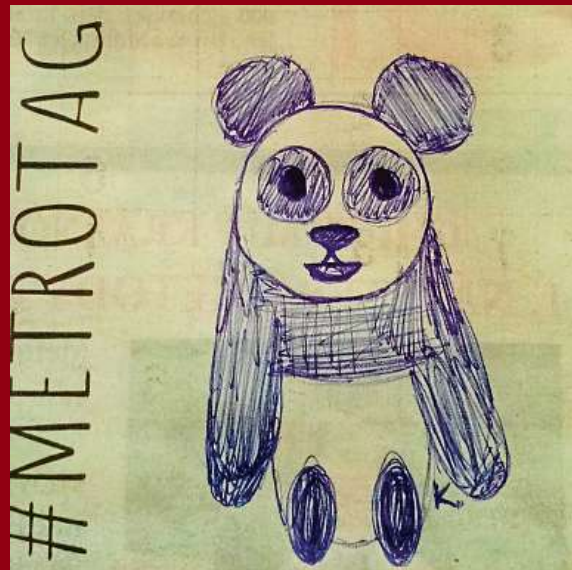
LUŠTĚNKA: STRÍBEK
ŘEŠENÍ SUDOKU:

LUŠTĚNKA

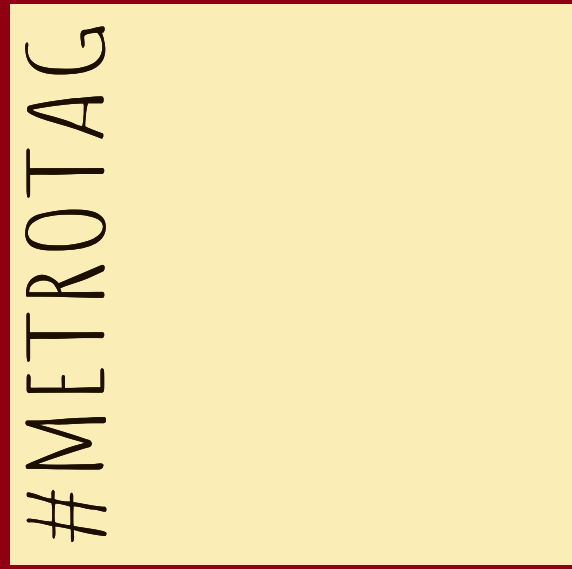
Slova na vyluštění začínají na stejné písmeno.

- | | | |
|---|---------------------|------------------------|
| 1 | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ | 1. vyrobený z ovsa |
| 2 | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ | 2. obtiskovací obrázek |
| 3 | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ | 3. zčásti shořet |
| 4 | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ | 4. plod lísky |
| 5 | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ | 5. menší otep |
| 6 | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ | 6. rozsáhlá moře |
| 7 | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ | 7. úskok stranou |

@mojemetro



„Panda pro dobrou náladu do novin Metro,“ napsala nám k tomuto obrázku naše čtenářka, která se podepsala pouze K. Děkujeme, s dobrou náladou jde vždycky všechno lépe. Na vaše obrázky nebo texty v rámečku níže se těšíme, použijte hashtagy #metrotag #mojemetro.



Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, vzkaz, 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!

Z METRA – Konzervace



Butch & K.K.

SUDOKU

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

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



„Fotíte do Metra?
Už se těšíme, co tam
vymyslí za bublinu!“

MAREK KRÁČMAR
Facebook

POČASÍ

DNES	ZÍTRA	SOBOTA	NEDĚLE
24/28 °C	26/32 °C	31/35 °C	29/33 °C

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

FOTO: 2x AP

ČT1



20.10 Dělová lest (2/3)
Vražedný kód. Krimifilm (ČR, 2009). Znalec černé magie a policejní komisař pátrají po pachateli série rituálních vražd. Hrají: I. Trojan, J. Dvořák, V. Dyk, A. Geislerová. Režie J. Strach

21.15 Vyprávěj
Příjímáčky. Seriál (ČR, 2009-2013). Průmyslovka, nebo gympl? Hrají: R. Vojtek, A. Kerestešová, V. Freimanová

22.10 Maigret a čtyři esa
Detektivka (Fr./Belg./Luc./Švýc., 2002)

23.40 AZ-kvíz

ČT2



20.00 Muž proti muži
Western (It., 1967). Před patnácti lety mu vyvraždili celou rodinu. Hrají: L. Van Cleef, J. P. Law, M. Brega, A. Dawson

22.00 Šimon a Matouš
Komédie (It., 1976). Hrají: P. Smith, M. Coby, C. Gora

23.40 Peklo na zemi (2/8)
Budeme pokračovat v boji. Japonci rozšířili své impérium válkou proti Číně

00.35 Věk válečných lodí
Zrození obrů. 31. května 1916, Severní moře nedaleko pobřeží Dánska

NOVA



20.20 Co ste hasiči (3)
Pálení čarodějnic. Komedijní seriál (ČR, 2021). Hrají: P. Rychlý, V. Kopta, L. Benešová, M. Holý

21.30 Okresní přebor (5, 6)
Lucka. Komedijní seriál (ČR, 2010). Hrají: O. Vetchý, D. Novotný, L. Sobota, P. Kikinčuk

22.45 Námořní vyšetřovací služba XIX (16)
Až za hrob. Krimiseriál (USA, 2021-2022)

23.40 Mentalista IV (8, 9)
Krimiseriál (USA, 2011). Hrají: S. Baker, R. Tunneyová, T. Kang

PRIMA



20.15 Hvězdy nad hlavou (2)
Oslava. Seriál (ČR, 2020). Lucie se poprvé od rozvodu vyspala se svým bývalým mužem Jirkou a dostala se tak do složité situace. Hrají: B. Polívka, T. Kostková, R. Zach, R. Vojtek

21.35 Inkognito
V zábavné show Inkognito se čtveřice osobnosti snaží uhodnout profesi jednotlivých hostů nebo jejich identitu

22.40 Inkognito

23.55 Ano, šéfe!
Historický hostinec Na Kačabce byl zrekonstruován...

ÓČKO



17.45 Óčko hity

20.30 TOP 3 Óčko Chart
První tři místa v hitparádě diváků Óčka. Chcete je udržet či změnit? Tak hlasuj na www.ocko.tv/!

20.45 Óčko hity
Klipy nonstop

22.00 Naked Attraction Finland
Nina se svléká na Instagramu, a proto pro ni není problém odhalit se i v televizním studiu. Finská verze nahé seznamky

22.30 Óčko flirt
Proud klipů a sexy vzkazy diváků Óčka



**MOBIL
.CZ**

Letní akce

3 GB

a 30 min. volání

**K aktivaci
SIM karty
za 150 Kč**

Při aktivaci nové SIM za 150 Kč do 31. 8. 2023
získáte navíc 2 GB dat na 30 dní. Celkem tak získáte
3 GB a 30 minut volání. Více na www.mobil.cz

„Jsem připravený na novou výzvu“

Argentinec Lionel Messi se těší na angažmá v Miami. Hrát má 21. července.

Stane se to už tento týden. Hvězdný fotbalista bude představen jako nová posila zámožského týmu Inter Miami. Messi ani v nejmenším nelituje toho, že po odchodu z Paris Saint-Germain přijal angažmá v USA. Šestatřicetiletý kapitán mistrů světa, jenž měl i lukrativní nabídky ze Saúdské Arábie, to řekl novinářům po přeletu na Floridu, kde ho klub v neděli oficiálně představí fanouškům při slavnostním ceremoniálu na stadionu.

„Se svým rozhodnutím jsem spokojený. Jsem připravený a dychtivý postavit se nové výzvě,“ řekl sedminásobný držitel Zlatého míče



V Miami mají fanoušci zatím jen Messiho figurínu. PROFIMEDIA

pro nejlepšího fotbalistu světa v rozhovoru pro argentinskou televizi.

„Můj způsob myšlení a moje hlava se nezmění,

budu se snažit, ať jsem kdekoli, odevzdat pro sebe i pro klub maximum, chci pokračovat ve výkonech na nejvyšší úrovni,“ dodal.

Inter Miami chce představit hvězdnou posilu na stadionu ve Fort Lauderdale při akci s heslem The Unveil (Odhalení).

„Fanoušci si užijí vzrušující noc zábavy, rozhovorů na hřišti a mnohem víc,“ uvedl klub v prohlášení už minulý týden.

Společně s Messim by na slavnostním představení měl být i jeho bývalý spoluhráč z Barcelony Sergio Busquets, španělský záložník a mistr světa i Evropy.

První zápas za Inter by měl Messi odehrát 21. července proti mexickému Cruzu Azul v Ligovém poháru. V zámožské soutěži Major League Soccer je miamský klub po dvaceti zápasech poslední ve Výchozí konferenci. **ČTK**

ČÍSLA DNE

56

Japonský fotbalový veterán Kazuhoši Miura nehodlá ani v 56 letech končit s kariérou. Nejstarší profesionální hráč světa bude i v nadcházející sezoně hrát druhou portugalskou ligu. Vedení klubu Oliveirense na sociálních sítích oznámilo, že se s útočníkem dohodlo na hostování i na další rok.

28

Bývalý talent českého fotbalu Dominik Mašek ukončil v 28 letech kariéru. Příbramský odchovanec, který se v dresu tohoto klubu stal nejmladším hráčem v historii nejvyšší soutěže, ohlásil konec kvůli vleklým problémům s koleny. Mašek se zapsal do historie v roce 2011, kdy hrál za Příbram proti Ostravě ve věku 15 let, 10 měsíců a 18 dní. **ČTK**

V bitvě o finále proti „superženě“

Česká tenistka Markéta Vondroušová zabojuje dnes o premiérový postup do finále Wimbledonu. Na trávě v All England Clubu vyzve Ukrajinu Elinu Svitolinovou a po Roland Garros 2019 bude usilovat o druhé grandslamové finále v kariéře. Svitolinová se letos vrátila po mateřské pau-

ze a povzbuzuje svými úspěchy morálku krajanů v době války s Ruskem. Vondroušová ji v Londýně označila za „superženu“ a očekává s ní náročný zápas. Na rodačku z Oděsy narazí poštěstí v kariéře. Češka s ní má dosud bilanci 2:3, ale poslední dva duely vyhrála. **ČTK**

JAK TO VIDÍM JÁ

Lepší časy?

V červenci před třiceti lety hrála ve finále Wimbledonu Jana Novotná proti Steffi Grafové. Česká tenistka vedla ve třetím setu 4:1 a 40:15. Přesto ještě zápas ztratila. Často se říká, že v ženském tenise se může stát cokoli. Někdejší americký hráč Allen Jones řekl, že na výkon má jen z 10 procent podíl předchozí dril. Zbýlých 90 procent ovlivňuje psychika a mentální nastavení. A právě s tím, zdá se, zvládají české hráčky v posledních letech lépe pracovat. Nepochybně se na tom podílejí i mentální koučové. Marian Jelínek pomáhá Karolíně

Plíškové, Petra Kvitová využívala služeb Michala Šafáře či Radka Šefčíka, který se pak věnoval i Karolíně Muchové. Vzpomínáte, jak před měsícem v semifinále Roland Garros otočila třetí set s Arynou Sabalenkovou? Podobnou jízdu ukázala ve čtvrtfinále Wimbledonu nyní Markéta Vondroušová s Jessicou Pegulovou. Ta pak přiznala, že vyhledá pomoc sportovního psychologa. Velké zápasy najednou české tenistky dokážou zvládnout také v hlavě. Nebo se nakopnout a duel otočit.

PAVEL URBAN
hlavní editor



Po dekádě u kormidla končí

Ronen Ginzburg po deseti letech končí na pozici hlavního kouče mužské basketbalové reprezentace. Devětapadesátiletý rodák z Tel Avivu, který vedle izraelského pasu získal v říjnu 2020 i české občanství, naposledy vedl národní tým v únoru v Černé Hoře v kvalifikaci o postup na MS. Po skončení kontraktu zůstane u reprezentace v roli konzultanta a poradce. Jméno jeho nástupce oznámí Česká basketbalová federace zítra. Pod Ginzburgem prožil národní tým nejúspěšnější období v české historii. V roce 2015 vybojoval sedmé místo na mistrovství Evropy a o čtyři roky později se poprvé od rozdělení Československa dostal na MS, kde byl šestý. Na OH v Tokiu pak skončil devátý. **ČTK**

Vítěz se může těšit na miliony

Golfový turnaj The Open Championship letos nabídne hráčům rekordní odměny. Vítěz 151. ročníku britského majoru, který se uskuteční na hřišti Royal Liverpool, inkasuje tři miliony dolarů (asi 65,9 milionu korun). To je o 18 procent víc, než loni získal australský šampion Cameron Smith. Prestižní The Open se uskuteční od 20. července. **ČTK**

KRÁTCE

Šestice Čechů

Šest domácích motokrosařů se o víkendu představí v hlavních závodech VC České republiky, 12. dílu seriálu mistrovství světa. V Lokti pojedou vedle Petra Poláka a Jakuba Terešáka i Rudolf Weschta, Jonáš Nedvěd, Daniel Mandys a Martin Venhoda.

Šance na úspěch

Black Panthers budou v sobotu od 16.00 usilovat o postup do finále rakouské ligy amerického fotbalu AFL proti týmu Vienna Vikings. **ČTK**

RESTAURACE

XXXLutz

Platí pouze
v restauracích
XXXLutz
v Praze
a Brně.

189,-*

139,-

Kuřecí Gyros
marinované kuřecí nudličky,
zelný salát, tzatziki a hranolky

XXXL poukaz



189,-*

129,-

Smažená treska tmavá
s bramborovým salátem,
tatarská omáčka

XXXL poukaz



189,-*

139,-

Kuřecí Gyros
marinované kuřecí nudličky,
zelný salát, tzatziki a hranolky

XXXL poukaz



359,-*

239,-

Rumpsteak 200g
hovězí rumpsteak na grilované
zelenině, hranolky, bylinkové máslo

XXXL poukaz



99,-*

59,-

Ledová káva



Pro zobrazení
jídelního lístku
použijte QR kód.

Ilustrační foto. **Poukazy do restaurace platí od 13. 07. do 30. 07. 2023.** Cena je uvedena za 1 porci, poukaz lze využít pro nákup více porcí. Do vyprodání zásob. Naše XXXL restaurace jsou v obchodních domech: **Brno, Praha Černý Most, Praha Čestlice a Praha Stodůlky.** Aktuální otevírací dobu restaurací najdete na xxxlutz.cz

**Staňte se našimi
stálými zákazníky!**

Nyní se můžete rychle
a jednoduše zaregistrovat
a dostávat všechny akce
automaticky na váš mobilní
telefon!

<https://guestc.me/xxxlutzcz>

