

Apple iPad *air*

Víc schopností. Víc barev.



9 771211 781002 22 134


iWant


Premium
Reseller

Více na prodejnách
nebo na www.iWant.cz



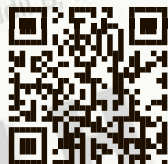


Nestavíme vzdušné zámky,
stavíme a vlastníme
skutečné nemovitosti více jak 20 let

DVOULETÉ, ZAJIŠTĚNÉ DLUHOPISY E-FINANCE

7%

ROČNÍ ÚROK



- ✓ Investice od 50 000 Kč
- ✓ Roční úrok 7 %
- ✓ Úrok vyplácen jednou ročně
- ✓ Možnost předčasného splacení
- ✓ Dvouleté dluhopisy



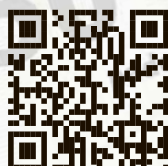
Zastavovaný areál Zámku Račice o rozloze přes 50.000 m²

Koncern e-Finance, a.s. nabízí dluhopisy zajištěné zástavním právem na celém exkluzivním areálu Zámku Račice čítající pozemky o výměře přes 50 000 m², nemovitosti a samotný Zámek Račice. **Celé portfolio investic najdete na našich stránkách www.e-finance.eu.**

DLUHOPISY E-FINANCE S VYSOKÝM VÝNOSEM

8%

ROČNÍ ÚROK



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



Investice roku 2021

Skupina e-Finance 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. Portfolio investic najdete na www.e-finance.eu.

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.

Objednání: www.e-finance.eu, ☎ +420 515 555 555

Od
960 Kč
pokoj/noc

EFI
Zámek Račice
RAČICE-PISTOVICE

SEZÓNA ZAHÁJENA!

Dopřejte si cenově výhodnou dovolenou v malebné přírodě na hranici Moravského Krasu a Dražanské vrchoviny, pouhých 30 km od Brna a 10 km od Vyškova.

NABÍZÍME UBYTOVÁNÍ turistického typu přímo na zámku nebo luxusní apartmány a pokoje v předzámčí.

Ráčice 1. Račice - Pístovice
+420 515 555 549, info@zamekracice.cz
www.zamekracice.cz

Zveme Vás na
Zámek Račice
na Vyškovsku
30 km od Brna

DOVOLENÁ V NETRADIČNÍM
ZÁMEČKÉM PROSTŘEDÍ



EFI Zámek Račice
člen e-Finance Group

MS V ATLETICE HOSTÍ AMERICKÉ EUGENE

NA ŠAMPIONÁTU SE PŘEDSTAVÍ 24 ČESKÝCH REPREZENTANTŮ STRANA 18

metro

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

Pátek, 15. července 2022

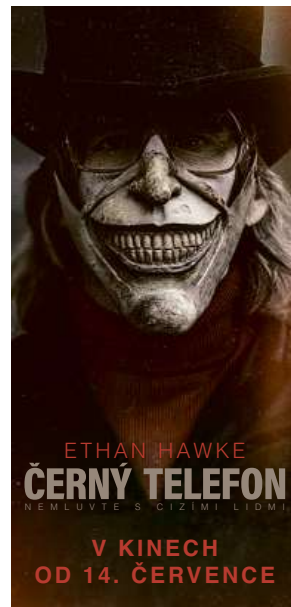
Č. 134, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Jindřich

INZERCE



Zloději číhají i na síti. Volají klidně v noci

Špička. V žebříčku útoků ze strany hackerů je Česko v Evropě páté. **Kamufláž.** Telefonát od policie může být falešný, kyberzločinci chtějí vylákat přístupová data k účtu. **Žáci.** Ve školách probíhá osvětová kampaň STRANA 6



Masky, běh býků, bílá barva a hudba. Týden veselí v Pamploně skončil

Jeden z nejslavnějších festivalů na světě San Fermin probíhá každoročně na severu Španělska ve městě Pamplona. Nadšenci z celé planety se sem sjíždějí na nevšední a bohatý program, který trvá devět dní, vždy od 6. do 14. července. Zřejmě nejznámějším bodem veselí je běh s býky v ulicích města. Akce má však i další lákadla včetně místních folklorních vystoupení a zvyků a rušno je zde i v noci. Festival se koná na počest svatého Fermina, patrona Navarry. Typické jsou i bílé obleky s červeným šátkem. Vše končí rozlučkovým popěvkem Pobre de mí. Poslední dva roky se akce kvůli pandemii nekonala. AP



Eva Pechová: Motorová pila byla láska na první pohled

Neptal jsem se Evy Pechové, jestli kultovní krvák Texaský masakr motorovou pilou patří k jejím oblíbeným. V jejím ateliéru, který kdysi fungoval jako tovární hala, má však řetězových pil hned několik. Malé i ty větší. Objemné části stromových kmenů, špalky, mohutné větve. To vše tu najdete v rozměrných regálech i na srovnaných „haldách“. Eva, která funguje pod značkou Evista design, žije nedaleko Nového Města nad Metují a patří k respektovaným českým dřevosochařkám. Vedle soch a neobvyklých bytových doplňků vymyslela pro školáky osvětový program o lese, dřevu a práci s ním, se kterým úspěšně objíždí nejen východní Čechy.

Křehká žena a těžká motorová pila, jak to jde dohromady?

Kdysi jsem se seznámila s uměleckým řezbářem, který mi poprvé půjčil motorovou pilu. Nikdy na to nezapomenou. Jak jsem viděla, co se s ní všechno dá dělat, byla pila doslova láskou na první pohled. Používám i dláta a menší nástroje. Pila je ale nejoblíbenější. Je to rychlé, i nebezpečné, ale krásné. Pak mě okouzila i flexa nebo opalování povrchu dřeva.

To je docela nebezpečné výtvarné umění.

Souhlasím. Když pracuje řezbář jen s dlátem, může si



Tři velké lásky Evy Pechové (kromě tří dětí). Manžel Jakob, dřevo a motorové pily

v klidu přemýšlet o tisících dalších věcech. To s motorovou pilou nemůžete. Musím se stoprocentně koncentrovat.

Nikdy se vám nic nestalo?

Jednou jsem se zamyslela při práci s flexou. Vylítla mi a mám tři malé šrámy u úst. Na noze drobné šrámy, to mi zase ujela pila. Svět mě ale miloval a nic horšího se nestalo.

Práci se dřevem jste zdědila po dědečkovi i otci?

Děda i otec pracovali se dřevem ještě vedle své práce. Asi bych mluvila spíš o truhlářině, ale dokázali vyrobit snad všechno. Táta truhlářil i vyřezával. Musím na něho prozradit, že jak neustále něco vymýšlel, měl dokonce patent na vynález. Vymyslel padací nulátko. Kružítka, které umí udělat nejmenší kružnici na světě. Dneska si s tím poradí grafický program v počítači, ale tehdy žádné počítače nebyly. Pravda ovšem je, že tohle kružítko se vyrábí a prodává dodnes. Patent byl sice na Kovopol, kde pracoval, protože tam se vyráběla i kružítká, ale bylo to z jeho hlavy. Ještě bych doma našla doklad, že má patent anglické královny na to padací nulátko. I když je psaný na firmu.

Původně jste se dřevem tak moc nepracovala, byla to jen zábava?

Děda i táta měli dílny, dělali pro známé i sousedy.

Pro tátu byla řezbařina relax. Až já jsem se rozhodla, že si z toho udělám práci na plný úvazek. Protože jsem ale měla dřevo pořád kolem sebe, tak jsem pochopitelně třeba své první dřevěné srdíčko pro mamku k narozeninám vyřezala sama. Zajímavé ale je, že i když jsem tátovi se dřevem různě pomáhala, rodiče ani nenapadlo, aby mě dali na uměleckou školu. Šla jsem na gymnázium. Docela jsem tu školu neviděla, ale bavily mě jazyky, což se mi později hodilo. Dodnes se vídám se svou profesorkou angličtiny. Byla to ona, kdo mi přinesl leták na au-pair do Anglie. Byla jsem v úplně první vlně českých au-pair, zůstala jsem v Británii nakonec čtyři roky. Dokonce jsem chodila v Cambridge na angličtinu, mám kvalifikaci na to učít ji. Když jsem se vrátila domů, nastoupila jsem do americké korporace Kimberley Park. Oni vyrábějí plíny. Strávila jsem tam dvacet let na různých postech.

To se dost liší od toho, čím se zabýváte teď.

Byla jsem product developer. Vše kolem plen, je to docela specifický výrobek. Plíny se například liší podle regionů. Například pro Itálii musí být pleny větší, protože italské děti bývají větší, a navíc více čurají. Je tam větší horko, a víc proto pijí. Američané zase mají malé děti. Do Izrae-

le nemůžete dát pleny s obrázky prasátka. Než se začala nějaká série vyrábět, testovala se. Maminky dostaly balíčky plen a hodnotily je. My je poslouchali za plentou, abychom nebyli ovlivněni. Procestovala jsem s plínkami celý svět. Byla jsem v Jihoafrické republice, a dokonce půl roku v Rusku.

Rusko je aktuální téma. Jak na ně s odstupem let vzpomínáte?

Američanky plíny neřeší, je to pro ně spotřební zboží. Ruský? Doma dají dětem obyčejné, levné, když jdou ven nebo na návštěvu, navlečou děti do značkových. Navíc když ruské dítě nosí pleny ještě v půl roce, je to špatné. Při hodnocení nám ruské matky navrhovaly, zda by nemohly být pleny uzpůsobené tak, aby když se už starší dítě do pleny vyčurá, mohlo dostat nějaký elektrický impulz. Aby si od plen odvyklo. Nejdéle jsem tam strávila pět měsíců a mohu upřímně říct, že po návratu domů jsem děkovala, jak to u nás je, jak to všechno funguje.

Zabývala jste se i v této nadnárodní korporaci tvorbou ze dřeva?

Vyráběla jsem například různé dekorace ze starých palet na zeď. V Novém Městě nad Metují jsem kamarádce předělala interiér její cukrárny Kamila. To mi už pomáhal

můj současný manžel, pracuje se železem. Například na stoličky a sochy mi vyrábí stojany. Pak už jsem ale přestala mít sílu pracovat v tak velké firmě, nesedla mi ani nová šéfová tady pro Česko, mimochodem Ruska. Tak jsem to zabalila a šla do svého.

Pomalou jste si vytvářela image výtvarnice?

Nějaký čas po rozvodu jsem se odstěhovala do města do paneláku, ale potřebovala jsem pořád něco dělat se dřevem, řezat. Pronajala jsem si suterénní místnost v jednom klubu. Nové Město nad Metují má partnerské město v německém Hildenu a radnice mě tam poslala na nějakou soutěž. Přivezla jsem čtyři sochy. Jim se tak líbily, že je ode mě koupili a dodnes tam stojí na náměstí. Jmenují se Moudrost, Láska, Pokora a Strom života.

Přestup do nejistého světa vlastního podnikání asi není vždy snadný?

Najednou jsem se musela naučit nejen něco tvořit, ale taky to prodat. Výtvary, svoji práci, nápady. Proto jsem začala jezdit do Jičína k jedné paní a ta mě hodně naučila. Jaké jsou moje náklady, kolik stojí materiál, energie, nástroje. Ale taky to, jaké máme rodinné náklady, abych si vypočítala, kolik má stát hodina mé práce. Dostávala jsem úkoly, například cestou domů se zastavit v deseti firmách, oslovit je a nabídnout, co dělám. Nebo zjistit, kde jsou jaké výstavy.

Vedle soch a bytových doplňků učíte děti poznávat přírodu, les i pracovat se dřevem.

Vzala jsem si vzor z německého spisovatele Petera Wohllebena, píše krásné knihy o lese i o stromech, jak žijí a fungují, jak mezi sebou hovoří a jak se vzájemně varují před nebezpečím. A na tom jsem postavila svůj výukový program Život stromu. Jeho součástí je nejen povídání o životě stromů. Vozím s sebou kusy různého dřeva, vzorky stromových kůr. Děti si mohou něco samy vyřezat, obrousit, něco nakreslit na dřevěné kolečko a podobně. Větší děti gravírují dřevo, vyrábějí svícen nebo na jaře vrbové píšťalky. Mikroskopem si prohlížíme s dětmi listy, jak dýchají. Aby viděly, jak žije příroda. PAVEL HRABICA

INZERCE

JURIS REAL

Ihned vykoupíme,

zprostředkujeme prodej
rodinného domu, bytu nebo
chaty. Vyřešíme právní
vady, dluhy nebo exekuce.
Okamžitá výplata zálohy!
Již 23 let zkušeností.

Volejte
zdarma **800 22 33 88**

www.prodejtojinak.cz



Nejradši má mravence

Před několika dny se v Zoo Praha narodilo očekávané mládě hrabáče kapského. Samo pije mateřské mléko od své matky Kvídy a dle chovatelů je aktivní. „Jeho pohlaví zatím neznáme, odhalí je teprve rozbor DNA z odebrané srsti,“ uvedl ředitel zoo Miroslav Bobek. Tento africký savec je aktivní především v noci, den prospívá v noře. Svě silné drápy využívá k rozhrabávání termitišť a mravenišť, jejichž obyvateli se živí. Nejen tato potravní specializace z něj činí chovatelsky náročný druh, v lidské péči proto patří k těm vzácněji chovaným. BARBORA DOBIÁŠOVÁ/ZOO PRAHA

ZOOALBUM Je to král

Gorilí samec Kisumu, který byl evropským koordinátorem určen pro nový pavilon v Zoo Praha, na nás ve svém dosavadním domově v hornorakouském Shmidingu pouštěl hrůzu. Ostatně i jeho chovatelé potvrzují, že bývá nervózní a snadno se vy-leká. Jedním dechem však dodávají, že pro jeho klidnou a majestátní povahu ho označují jako „krále“. Kisumu prý také miluje, když napodobují gorilí volání a různé zvuky.

A kdy Kisumu přijede do Prahy? To zatím nevíme. Musí se nejprve naučit chodit do přepravního boxu, ale doufám, že když všechno dobře půjde, v polovině srpna by mohl být v Praze.



MIROSLAV BOBEK
ředitel Zoo Praha



Jak chutná larva na kari?

Trojská zoo o víkendu servíruje hmyzí kuchyni.

Na másle smažené cvrčky, pikantní larvy potměníka na kari nebo sarančata v banánovém těstíčku – to vše můžete ochutnat tento víkend v Zoo Praha. Hmyzí festival nabídne i speciální komentovaná krmení.

Zoo na víkend hmyzožravců připravila vedle hmyzí ochutnávky také další program. Na terase Vzdělávacího centra si návštěvníci mohou prohlédnout ukázky rozmanitých druhů bezobratlých živočichů, dozvědět se zajímavosti z hmyzí říše a seznámit se s drobnými živočichy jako alternativním zdrojem potravy. Každou celou hodinu se zde pak bude konat komentované setkání s mnoha druhy hmyzu včetně velkých švábů a strašilek. Celý víkend se mohou návštěvníci zúčastnit také komentovaných krmení vybraných hmyzožravých zvířat, a v neděli navíc besedy s kuchaři a chovateli hmyzu, kteří rádi zodpoví jejich dotazy. **MET**



Strašilka dábelská

ZOO PRAHA/PETR HAMERNÍK

V zoo se pořád něco děje

Program i aktivity trojské zoologické zahrady najdete na www.zoopraha.cz.

- V letošním roce uplyne **30 let od prvního transportu koní Převalského** do Mongolska. Výročí si zoo připomene v rámci komentovaných vycházek za koňmi Převalského na Dívčí hrady. Akce se koná v neděli 24. července a je zdarma, je však potřeba se na vycházku objednat.

- Od konce měsíce si mohou zájemci prohlédnout snímky zachycující aktivity zoo na pomoc australské fauně. Vernisáž výstavy s názvem **Na pomoc Austrálii** se koná ve čtvrtek 28. července.
- Originální program je připraven i na 6. srpna. Na akci **Siláci a rekordmani** mohou návštěvníci poměřit své schopnosti se zástupci zvířecí říše.

INZERCE

BAUHAUS®

ŠIROKÝ VÝBĚR

VÍŘIVEK A BAZÉNŮ

Vířivka Pure Spa 77" Bubble Massage – set pro 4 osoby, 120 trysek

12.990,-!

Nakupte on-line na bauhaus.cz

Tato nabídka platí od 15. 7. 2022 do vyprodání zásob, nejdéle však do 2. 8. 2022. Ceny jsou uvedeny včetně DPH. Chyby a změny jsou vyhrazeny.

[f/bauhauscz](https://www.facebook.com/bauhauscz)

Při grilování si dejte pozor na úrazy, ale i nezdravá jídla

Kromě masa si na akcích v létě dopřejte i dostatek zeleniny či ovoce.

Grilování k létu neodmyslitelně patří, stejně jako různé večírky. S tím se pojí i častější konzumace ne až tak zdravého jídla a pití. Někdy je výsledkem jen pár kilo navíc, ale tento typ stravy se může podepsat i na našem zdraví.

Problémem bývá již samotné složení grilovacího jídelníčku, kterému často dominují kupované omáčky, marinády, pečivo a tučné maso. „Zejména nadměrná konzumace červeného masa je spojována nejen se zvýšeným rizikem rakoviny tlustého střeva a konečníku, ale také vyšším rizikem pro vznik rakoviny jater a chronických jaterních onemocnění, jako je na-



Čočkový burger si mohou udělat ti, co nemusí maso. PROVEG

příklad nealkoholová tuková choroba jater,“ upozorňuje praktický lékař Michal Lazák.

Zdravotní riziko představuje i samotná příprava grilovaných pokrmů. Problematické je zejména spalování tuku z masa na otevřeném ohni, při němž vznikají potenciálně škodlivé chemické látky.

Rizikové jsou i alkoholické a nealko nápoje, které ke grilovaným pokrmům popijíme ve větším množství. Konzumace alkoholu je pro lidský organismus obecně škodlivá. Alkohol zvyšuje riziko až 200 různých typů onemocnění a je také nejčastější příčinou onemocnění jater.

Čočkový burger s červenou řepou

• **Ingredience:**

- 1 hrnek čočky
- 2 středně velké řepy
- půlka nadrobno nakrájené cibule
- 2 hrnky nadrobno nakrájených hnědých žampionů
- půl hrnku ovesných vloček
- půl hrnku mletých vl. ořechů
- 1 lžice oleje
- sůl, pepř

- **Postup:** Řepu osolíme, opepříme, pokapeme olivovým ole-

jem a zabalíme do alobalu. Dáme péct přibližně na hodinu. Mezitím si uvaříme čočku, kterou přecedíme. Na pánvi s olejem orestujeme cibuli s houbami a necháme vychladnout. Ovesné vločky s ořechy rozmixujeme najemno. Do míxeru přidáme řepu a houbovou směs, osolíme, opepříme a rozmixujeme. Směs dáme na hodinu do lednice a tvarujeme placky. Krátce je osmažíme na pánvi či grilujeme. [Více receptů na proveg.com](http://Vice_receptu_na_proveg.com)

Když už grilujete, nezapomeňte si menu ozvláštnit třeba bramborami či různými typy zeleniny a ovoce. Například ananasem či jablkem. Ale pozor, hotové jsou rychle. Zeleninu pokapejte olivovým olejem a grilujte ji na středním ohni na táčku, kterou zabrání odkapávání oleje.

Opékání na ohni může přinést bolestivou zkušenost. Kromě popálenin rukou jsou kouřem či rozžhaveným popílkem ohroženy i oči. „Popálení rohovky je nebezpečné, protože může způsobit i trvalé postižení vidění,“ říká Pavel Stodůlka, přednosta sítě očních klinik Gemini. **MET**

Tip na dip

Dip z karamelizované cibulky

- **Čas na přípravu:** 25 minut

- **Ingredience na čtyři porce:**

3 cibule (střední)
20 g másla
100 g zakysané smetany (16%)
5 ml worcesterské omáčky
5 g soli
10 g bylinek

- **Postup:** V pánvi necháme rozpustit máslo, na němž budeme na mírném plameni smažit na plátky nakrájenou cibulku. Po 15–20 minutách cibulka začne chytat nahnědlou barvu. A tam chceme být. Cibulka bude krásně nasládlá.

- Necháme ji vychladnout a v misce si připravíme zakysa-

nou smetanu, maličko worcesterské omáčky a nasekané bylinky (pažitku či petržel).

- Cibulku pak nožem nasekáme najemno a vmícháme do směsi zakysané smetany. Pokud byste dip chtěli mít úplně jemný, bez kousků cibule, prožehnte ho mixérem.

Více receptů najdete v knize Velká obědová bichle.

K tomu. Dopřejte si chutné omáčky

Ke grilování patří také studené omáčky a dipy. Ať už fandíte pálivé chuti, nebo svěžím bylinkám, oblíbenou omáčkou si určitě najdete i vy.

Barbecue klasika

Vždy skvěle podtrhne chuť grilovaného masa. A co v ní tedy nesmí chybět? Recepty se od sebe liší, a to obzvláště v Americe, kde se těší obří popularitě. Každá země a možná i rodina mají ten svůj vlastní a „nejlepší“. Základem je rajčatová omáčka nebo pyré, kterou doplňuje jablečný ocet a hnědý cukr.

Ajvar

Osvěžte si grilování chutí Balkánu! Ajvar bývá označován za „srbský zeleninový kaviár“ a má široké využití jako pomazánka, nádivka, omáčka či dip. Je klasikou mezi studenými omáčkami, a ačkoli jeho příprava zabere nějaký čas, vyplatí se. Skvěle totiž doplní nejen maso, ale i grilovaný sýr. Základem jsou pečené lilky a papriky, které se rozmixují a dochutí česnekem, cibulí a solí či pepřem.

Sladká chilli omáčka

Máte rádi pálivou chuť, ale nechcete to úplně přehánět?



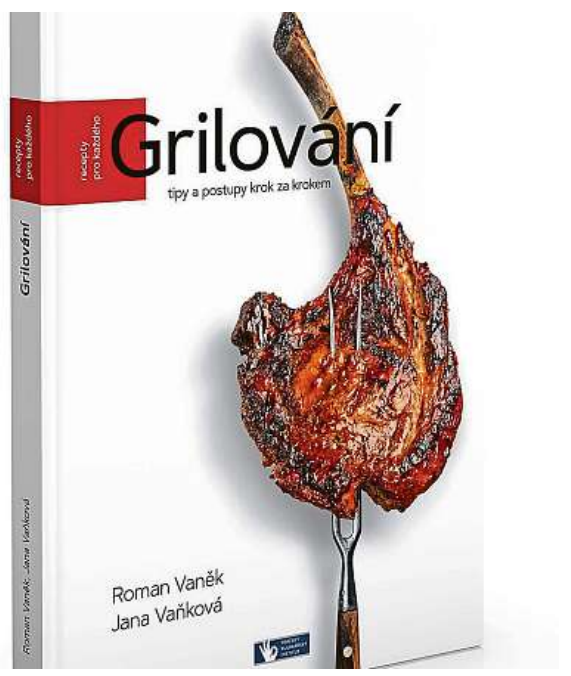
Dochucení je na vás. KOŠÍK.CZ

Pak je pro vás ideální kombinací sladká chilli omáčka. Hodí se k asijským jídlům a na grilu skvěle podtrhne chuť grilovaných krevet, ale i kuřecího masa. A jak na ní? Stačí chilli papričky, vinný ocet, česnek, cukr a voda.

„Pokud si netroufáme na výrobu vlastní omáčky, vždy můžeme sáhnout po hotové. Nabídka je velmi široká a rozhodně se vyplatí sledovat složení – kvalitní hotové omáčky by neměly obsahovat umělá sladidla a dochucovadla, naopak bychom v nich měli nalézt jen základní suroviny a koření – jako u domácích,“ doplňuje Barbora Beranová, specialista na trvanlivé potraviny z Košík.cz. **MET**

Kuchařka

Ohněm a kouřem voní nová kniha Grilování, tipy a postupy krok za krokem, za kterou stojí Roman Vaněk a jeho žena Jana. Kuchařka vychází v nové edici Recepty pro každého a obsahuje tipy na grilování a jednoduché recepty, jichž je více než stovka. Nově však přináší odpovědi na nejčastější otázky kolem grilování, na které se lidé ptají. Je lepší gril na dřevěné uhlí, nebo na plyn? Jaké je nejlepší koření? Jaké maso je nejlepší na gril? Jaká je nejlepší marináda? Grilovaná zelenina? Vepřová krkovička na grilu? Nevím, jak grilovat burgery, jak nevysušit kuře na grilu... Kniha je na trhu dva týdny a vydal ji Pražský kulinářský institut. **MET**



“Bez grilování není moje léto úplně”

Značka 



dmBio
bio kořeněný plátek
210 g

69⁹⁰
Kč

33,29 Kč za 100 g

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 18.09.2020 69,90 Kč



dmBio
bio
Jackfruit Natur
200 g

89⁹⁰
Kč

44,95 Kč za 100 g

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 31.01.2022 89,90 Kč



dmBio
bio perlivý nápoj
jablko
500 ml

24⁹⁰
Kč

4,98 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 11.04.2022 24,90 Kč

Profissimo
alobal z recyklovaného
materiálu
20 m

44⁹⁰
Kč

2,25 Kč za 1 m

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 02.07.2021 44,90 Kč



Moje dm-app



nyní
stáhnout



Profissimo
dřevěné přibory
10 párů

49⁹⁰
Kč

5 Kč za 1 pár

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 25.08.2021 49,90 Kč






Profissimo
kelímky 0,2 l
20 ks

44⁹⁰
Kč

2,25 Kč za 1 ks

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 30.11.2021 44,90 Kč

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



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Pozor! Kyberzločinci volají nejraději v nočních hodinách

Zloději už na nás nečekají jen za rohem s napřáženým kyjem.

Stále víc nám hrozí okradení nebo vydírání na internetu.

Jedenáct hodin večer. Ukládáte se k spánku. Na nočním stolku náhle zazvoní mobil. „Dobry večer, u telefonu major Hamáček. Policie České republiky. Váš účet byl napaden hackery. Ozve se vám ještě váš bankéř, bude od vás potřebovat přístup ke kontu, aby banka mohla přesunout vaše finance na bezpečné konto. Prosím vás, abyste jim urychleně a ve všem vyšel vstříc.“

Tak nějak může vypadat telefonát kyberzločinců. Smyšlené jméno, smyšlené napa-

dení vašeho účtu. Pokud jim v rozespalosti vyhovíte a sdělíte přístupová data ke svým penězům, budete si jistí, že už je nikdy neuvídíte.

Česká policie zřizuje nový kyberútvar

„Zatím se daří objasňovat jeden ze čtyř trestných činů, které se stanou v internetovém prostředí,“ říká Martin Vonášek, policejní prezident. Přiznává, že s tímhle číslem, co se objasněnosti týká, nejsou policisté spokojeni a usilují, aby zločiny z virtuálního světa měly statistiky blízké se „zhmotněné“ kriminalitě.

Podle Vonáška tvoří internetová zločinnost jen něco přes šest procent všech trestných činů, ale je stále na vzestupu. „Před deseti lety to bylo jen půl procenta, takže je toho dvanáctkrát víc, a tato čísla jdou stále nahoru,“ upozorňuje policejní prezident Vonášek.

Právě proto nyní Policie České republiky vyčlenila z Národní centrály pro boj s organizovaným zločinem dva útvary, které začnou fungovat jako samostatný odbor pro boj s kyberzločinností.

Za rozespalost se platí

Protože zákonem danou povinností policie je i prevence, vítá nejvyšší uniformovaný policista každou osvětovou činnost, která seznamuje co nejširší veřejnost s novými formami internetových zločinců.

„V rámci společenské odpovědnosti se naši specialisté vydávají do škol a přístupnou formou seznamují žáky a studenty základních a středních škol, jaké potíže na ně mohou na internetu čekat,“ říká vrchní ředitel a člen představenstva ČSOB Petr Hutla.

Zatím se podařilo proškolit 45 tisíc žáků i studentů v pěti stovkách českých škol. Školá-

Česko pod palbou

5.

V žebříčku nejatakovanějších zemí Evropy z hlediska napadání ze strany hackerů patří České republice páté místo. V celosvětové „hitparádě“ je Česko také hodně vpředu, na 26. pozici. Počet napadení v posledních měsících roste především v souvislosti s ruským útokem na Ukrajinu. Nejčastějším cílem jsou malé a střední firmy, jejich podíl na všech útocích hackerů je 43 procent.

ci se třeba dozvědí, že žádná banka nikdy nepožaduje od klienta přístupové údaje k jeho účtu. „Maximálně vás můžeme požádat o ověřovací heslo zákazníka,“ říká Hutla.

Bankéř však zdůrazňuje, že pokud dá klient vyrušený

Vishing, spoofing a jiné

Zločinnost má své názvosloví.

- Vishingem se označují podvodné telefonáty, kdy se zločinci vydávají za muže zákona či bankéře.
- Spoofing je volání, kdy se na displeji objeví stejné číslo, jako má klientská linka banky. Ve skutečnosti se jedná o krycí manévr podvodníků.
- Phishing je třeba důvěryhodně se tvářící e-mail, který vyžaduje vaše data.

nočním telefonátem podvodníkům na telefonu nebo přes e-mail vstupní hesla, finanční ústav mu žádné finance nevrátí. Svou neopatrností totiž podvedený porušil smluvní pravidla mezi bankou a zákazníkem. **PAVEL HRABICA**

INZERCE



ZVOL SI SVÉ ČLENSTVÍ SE ZCELA NOVÝM PLAYSTATION® PLUS

Zjistí více o třech nových předplatných

ESSENTIAL	EXTRA	PREMIUM
Měsíční hry, Online Multiplayer, slevy a mnoho dalšího.	Objev bohatou nabídku her pro PS4™ a PS5™.	Užijte si streamované hry, katalog Klasických her, hry na zkoušku a další.
235 Kč	365 Kč	445 Kč
1 měsíc	1 měsíc	1 měsíc
650 Kč 3 měsíce 1.560 Kč 12 měsíců	1.040 Kč 3 měsíce 2.600 Kč 12 měsíců	1.300 Kč 3 měsíce 3.120 Kč 12 měsíců






PLAYSTATION® DÁRKOVÉ KARTY

Použij finanční prostředky z dárkových karet, abys mohl i nadále využívat členství PlayStation® Plus. Nové předplatné PlayStation® Plus koupíte rychle a pohodlně na www.mironet.cz



* Vyšší sazba za internetové připojení o rychlosti nejmenší 50 Mb/s. Dostupný obsah je závislý od věku uživatele (věk 18+ je vyžadován, pokud je streamováno přes PC aplikaci). Některé hry nemusí být dostupné pro streamování. Dostupnost klasických her, her na zkoušku a herních katalogů se liší dle předplatného a může se lišit v EU. Viz podmínky na <https://www.playstation.com/plus>. PlayStation Plus je služba, se kterou se můžete, pokud je aktivována automaticky na vašem účtu, připojit k PlayStation Plus. Více informací o PlayStation Plus a o dalších službách PlayStation najdete na www.playstation.com/plus.

Číslo dne

47,60

Ceny pohonných hmot od minulého týdne opět klesly. Tempo navíc zrychlilo. Benzin Natural 95 zlevnil o 31 haléřů, na průměrných 47,60 korun za litr, nafta pak o 36 haléřů – na 47,77 koruny za litr. Údaje poskytla společnost CCS. Nejlevnější benzin natanoují řidiči v Ústeckém kraji, nejdražší je tradičně v Praze.

120

Zájem o brigády letos klesl jak ze strany firem, tak studentů. Jejich požadavky se totiž dlouhodobě míjí. Firmy chtějí pracovníky do výroby, do skladů či do fastfoodů, zatímco brigádníci se zajímají především o práci v kanceláři. Vyplývá to z anket mezi personálními agenturami. Mzdy brigádníků letos podle nich přitom vzrostly i o deset procent. V Praze a středních Čechách se mzdy pohybují od 150 do 200 korun, v ostatních regionech kolem 120 až 130 korun. **ČTK**

Nový název pro STAN?

Starostové chtějí, aby šéf STAN přejmenoval hnutí.

Dvacítka starostů vyzvala v dopisu předsedu hnutí Starostové a nezávislí (STAN) Víta Rakušana, aby vládní subjekt upravil svůj název. „Podle našeho názoru naplňuje i rysy klamavé reklamy, protože vyvolává mylnou představu, že vaše hnutí zastupuje starosty a vedení měst a obcí víc než ostatní politická uskupení,“ stojí v dopisu, který podepsali mimo jiné poslankyně a starostka Sokolova Renata Oulehlová (ANO), starostka Litvínova Kamila Bláhová, starostka České Lípy Jitka Volfová (ANO), starosta Mimoně Petr Král (ANO), starosta Postoloprta Zdeněk Pištora (Trikolóra), starostka Vejprtu Jitka Gavdu-

nová (ODS) či starostka Nové Role Jitka Pokorná (zvolená za STAN). Hnutí STAN podle nich obchodně využívá dobrou reputaci a dlouhodobě dobře odváděnou práci starostů a regionálních politiků. Ve STAN však dle nich není proporčně vyšší počet starostů a komunálních politiků než v jiných subjektech. O dopisu ve Sněmovně informovala šéfka poslanců opozičního ANO Alena Schillerová.

STAN o přejmenování neuvažuje. „Název hnutí odkazuje ke skutečnosti, že převážná většina našich zástupců má zkušenost z komunální politiky. Nikdy jsme netvrdili, že zastupujeme všechny starosty, tak jako hnutí ANO určitě netvrdí, že zastupuje všechny nespokojené občany,“ uvedla mluvčí STAN Sára Beránková. ANO navazuje na občanské sdružení nazvané Akce nespokojených občanů. **ČTK**



Záchrana tonoucího

Na vodní nádrži Seč na Chrudimsku bylo včera rušno. Pro veřejnost i kolegy záchranáře se tu konala ukázka záchran tonoucího. Jednalo se o preventivní akci Bezpečně u vody, kterou pořádaly složky IZS.

2x ČTK



INZERCE

JISTOTA,

ŽE BATERIE VYDRŽÍ
OPRAVDU DLOUHO

SAMSUNG Galaxy A13 32 GB

1,-

STARIFEM
8 GB PLUS
S VÝHODOU



Cena v eShopu
a naší apce



PRO TELEFONY
SE CHODÍ K NÁM

Platí do konce července při uzavření nebo prodloužení Účastnické smlouvy na tarif 8 GB Plus s výhodou na dva roky a jejím dodržení. Nabídka platí do vyprodání zásob. Více na www.t-mobile.cz/telefon

Maximálně 16 tisíc. To je podpora domácností

Stát přispěje lidem na elektřinu a plyn.

Pomoci lidem zmírnit dopady rostoucích cen plynu a elektřiny má úsporný tarif, který na návrh vlády schvaluje Sněmovna. Maximální výše příspěvku má být podle ministra průmyslu a obchodu Jozefa Síkely za STAN 16 tisíc korun. „Nikdo nebude muset chodit na úřady a o nic žádat,“ řekl Síkela. O návrhu vlády Sněmovna včera rozhodla zrychleně. ANO návrh podpořilo, ale mělo výtky. Místopředseda ANO Karel Havlíček včera uvedl, že vláda přišla s úsporným tarifem pozdě. Systém je podle opozičního hnutí navíc složitý a nedostatečný.

Řešení má ministerstvo průmyslu a obchodu (MPO) připraveno i pro odběratele tepla z tepláren. Podle Síkely

jsou připraveny dvě varianty řešení. V první by mohla vláda poskytnout až deset miliard korun na modernizaci tepláren. „Teplárny výměnou za to avizovaly, že tuto pomoc zohlední v konečných cenách pro odběratele,“ uvedl. Dodal, že tento postup musí schválit Evropská komise a její rozhodnutí se česká strana podle Síkely v těchto dnech snaží urychlit. Pro jistotu má ale nachystanou i druhou variantu, ve které počítá s tím, že by stát těmto domácnostem pomohl také

prostřednictvím úsporného tarifu. Síkela zopakoval, že příspěvek dostanou lidé automaticky, jeho přesnou výši zjistí ve vyúčtování.

Příspěvek na energie u domovních kotelen dostanou společenství vlastníků jednotek, bytová družstva nebo podobní vlastníci kotelen. Stejný systém by měl fungovat u centrálních zdrojů tepla. O tom, jak bude pomoc konkrétně vypadat, rozhodne podle Síkely vláda zhruba na přelomu července a srpna. **ČTK**

Kvůli vysokým cenám

30,6

Na úsporný tarif, který má domácnostem pomoci s vysokými cenami energií, by vláda podle ministra průmyslu a obchodu Jozefa Síkely mohla vyčlenit 30,6 miliardy korun. Z této sumy rozdělí 3,6 miliardy mezi domácnosti s domovními kotelny, které původně v programu podpory nebyly zahrnuty.

Chaty, chalupy nebo elektromobily budou bez podpory

Ministr Síkela již dříve řekl, že opatření by mělo platit od října.

- Jeho případné opakování bude podle něj záviset na sociální naléhavosti a fiskální odpovědnosti vlády. Mi-

nistři na pomoc firmám a domácnostem slíbili vydat 66 miliard korun.

- Havlíček řekl, že po rozpočítání pro letošní a příští rok lidé podporu ve vyúčtování ani nepostřehnou. Účinným řeše-

ním je podle něj zastropování cen energií. Přes své výhrady opozice návrh úsporného tarifu podpořila.

- Podpora se nebude vztahovat na víkendové nemovitosti a dobíjení elektromobilů.



Měl by narozeniny

Legendární zpěvák Karel Gott by včera oslavil 83. narozeniny. Ivana Gottová na sociálních sítích jeho příznivce potěšila. Nasdílela dosud nezveřejněnou fotku z cesty na poslední dovolenou. „Dojímá mě, že zástup těch, kteří na Karla vzpomínají, je stále tak dlouhý. Zkrátka že je stále ve vašich srdcích a že na něj pořád myslíte,“ napsala na Facebooku a Instagramu. Gott (na snímku z března 2019) zemřel 1. října 2019. Odpočívá na smíchovském hřbitově v Praze. **MAFRA**

INZERCE

Slevy až

9000 tisíc



6000
PROVĚŘENÝCH
VOZŮ

Garantuji vám, že tady ušetříte!

doporučuje
Petr Rychlý

Auto ESA

Guláš

Do zítřka probíhá ve Valašském Meziříčí již devatenáctý Gulášfest. Akce nabízí více než 30 druhů gulášů. Kromě Čechy oblíbeného jídla se tu konají také koncerty. Dnes večer ve 21.00 vystoupí kapela Iné Kafe. Zítřa bude hlavní hvězdou festivalu Xindl X. 2x ČTK



Krátce

Zemřel hrdina

Ve věku 95 let zemřel Josef Kaufman, bojovník z východní fronty druhé světové války. Jako voják prožil krvavé bitvy u Machnówky nebo na Dukle. Machnówka patřila k nejkrvavějším bitvám československé armády během druhé světové války, za krátkou dobu tam zemřelo nebo bylo zraněno několik set vojáků. Kaufman se narodil ve Volyni na současnou Ukrajině. ČTK

ČR se připojí k dalším

Podpoří Ukrajinu před Mezinárodním soudním dvorem.

Česká republika se připojila k deklaraci 43 států na podporu Ukrajiny v řízení před Mezinárodním soudním dvorem OSN (ICJ). Cílem řízení je stanovit, že Rusko nemá žádný právní základ pro vojenskou operaci na Ukrajině. Řízení se týká věci výkladu

a aplikace Úmluvy OSN o zabránění a trestání zločinu genocidy z roku 1948. Země, mezi nimiž jsou například Spojené státy, Británie, Austrálie, Nový Zéland i řada evropských států, vyzvaly opětovně Rusko k zastavení válečné operace na Ukrajině. Připomněly totožné nařízení ICJ z března, které Rusko ne respektovalo. „Opět vítáme ukrajinské snahy zajistit, aby bylo mezinárodní právo dodržováno a aby soudní dvůr mohl plnit svoji základní funkci, tedy podporu mírové-

ho řešení sporů,“ uvedly signatářské země.

Ukrajina svou stížnost k soudu opřela o Úmluvu OSN o zabránění a trestání zločinu genocidy z roku 1948, kterou Rusko a Ukrajina ratifikovaly a jež umožňuje státům projednat svoje nesohody právě před Mezinárodním soudním dvorem. „Je v zájmu všech smluvních stran úmluvy a v širším smyslu celého mezinárodního společenství, aby úmluva nebyla zneužívána nebo porušována. To je důvodem, proč sig-

natáři aktuální deklarace, kteří úmluvu ratifikovali, mají v úmyslu se zapojit do tohoto řízení,“ píše se v deklaraci. Rusko podle zemí musí nést odpovědnost za své činy. „V tomto ohledu se domníváme, že ruské porušování mezinárodního práva vede k jeho mezinárodní odpovědnosti a že ztráty a škody, kterými trpí Ukrajina důsledkem ruského porušování mezinárodního práva, vyžadují plnou a neodkladnou nápravu ze strany Ruska,“ dodali. ČTK

INZERCE

NOVÁKOVÁ PRACHAŘ ČVANČAROVÁ ČERMÁK PAVELKA POLIŠENSKÁ

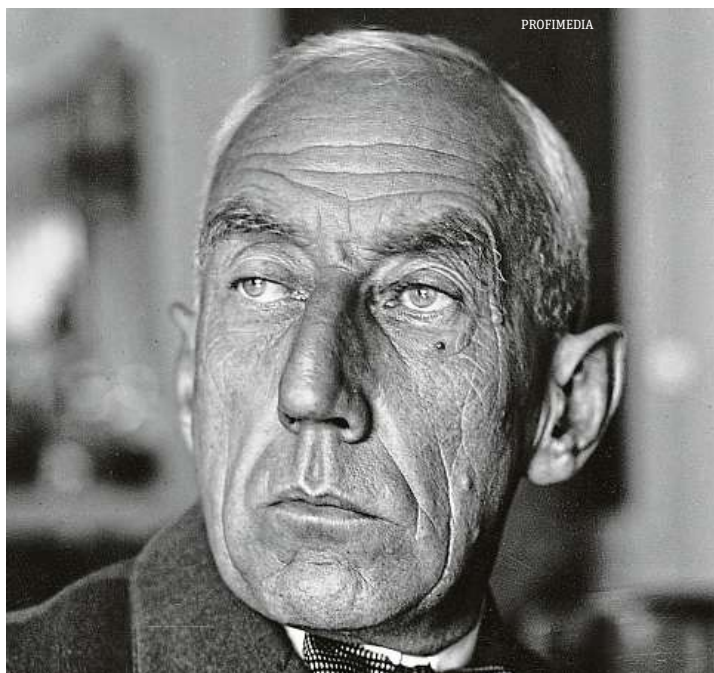
REŽIE VOJTECH MORAVEC

HÁDKOVI

KDYŽ SE HÁDAT, TAK JEDINĚ V RODINĚ

V KINECH OD 14. ČERVENCE 2022

Logo: 574, BONTONFILM, love.FRAME, Prima, HVE, TVJOJ, PFX, RADIO BLANIK, TVmagazin, CPZ, TOTALFILM, BONTONFILM



Velké výročí Roalda Amundsena

Jako první dosáhl v roce 1911 jižního pólu, o 15 let později s Italem Umberto Nobilem a americkým objevitelem Lincolnem Ellsworthem přeletěl severní točnu. A uskutečnil řadu dalších výprav. Asi nejslavnější polárník Nor Roald Amundsen, který měl být na přání matky doktorem, přišel na svět před 150 lety, 16. července 1872, a zahynul 18. června 1928, nejspíš v Barentsově moři při záchraně vzducholodě Italia. Dožil se 55 let.

ČTK

Uber vykrývá další skandál

Přes 500 žen se rozhodlo žalovat amerického provozovatele alternativní taxislužby Uber kvůli sexuálnímu obtěžování od řidičů.

žalující právník Adam Slater. „Měl by instalovat kamery zabírající útokům, důkladněji kontrolovat minulost řidičů a také zavést varovný systém pro případ, když se řidiči odchýlí ze své trasy.“ Firma ale tato opatření odmítá.

Máme nouzové tlačítko

Uber se v minulosti hájil mimo jiné tím, že nenese odpovědnost za chování řidičů, protože nejsou stálými zaměstnanci. Společnost také tvrdí, že své řidiče důkladně prověřuje a už zaviedla bezpečnostní opatření – například nouzové tlačítko v aplikaci. Pro americkou taxislužbu, která byla v minulosti často kritizována za své agresivní obchodní praktiky, každopádně přicházejí obvinění v nevhodnou dobu.

„Firma Uber podle našich klientek o vážnosti situace věděla od roku 2014, ale dost proti nim nepodnikla.“ I o tom hovoří sdělení americké právnické firmy Slater Slater Schulman, která uvádí, že zastupuje zhruba 550 sexuálně napadených a obtěžovaných mandantek a zkoumá nejméně 150 dalších případů.

Čtyři tisíce útoků během dvou let

„Sexuální napadení je hrozný zločin, každou jednotlivou zprávu bereme vážně.“ řekl BBC mluvčí Uberu. Hromadná žaloba podle firmy začala v únoru, o problémech se ale ví už delší dobu. Zhruba před dvěma týdny taxislužba zveřejnila výsledky vlastního vyšetřování, podle kterého bylo jen v letech 2019 a 2020 nahlášeno 3824 sexuálních napadení ze strany řidičů. Uber proto musel v minulosti žaloby už řešit.

Sexista už odstoupil

V posledních dnech vyšlo díky tisícům uniklých souborů najevo, jak si Uber předcházal přední politiky v čele s francouzským prezidentem Emmanuel Macronem a jak daleko zašel, aby se vyhnul spravedlnosti.

Podklady ale pocházejí z let 2013 až 2017, z času zakladatele Uberu a jeho bývalého šéfa Trivise Kalanicka, který v roce 2017 odstoupil po řadě skandálů – od sexismu a diskriminace na pracovišti přes krádeže technologií až po špionážní aféry. Nyní se společnost od Kalanicka a jeho metod důrazně distancuje. ČTK

Zaveďte varovný systém

„Uber by mohl udělat mnohem víc pro ochranu svých cestujících,“ uvádí

INZERCE

15. ROČNÍK HRAČKA ROKU 2022

VYBERTE A HLASUJTE
PRO HRAČKU

12. 7. – 11. 9. 2022

KNOWLIMITS



Každý týden soutěž
o batoh a láhev HR22

www.hracka-roku.cz



@hrackaroku2022



UŽ ZÍTRA

Dostal jsem
dobrý genetický
balíček, ale musím
s ním pracovat

ADAM MIŠÍK

TÝDENÍK **5 PLUS 2**

každý pátek ZDARMA



Bolestí se nemůžete hnout? Hrozí vám operace? Tohle Vám pomůže!

Zázračný přípravek špitálních bratří léčí klouby už za 76 h!

Postaví na nohy i beznadějně případy.



Výjimečný přípravek, který vytvořil otec Albert z Jeruzaléma, zachraňuje před pokročilou bolestí kolen, zad, ramen a loktů. Nenahraditelná při zlomeninách, jedinečná na degenerativní změny - silný mix v kapslích už po 3 dnech zlepšuje klouby, svaly a šlachy dokonce i u lidí, které zklamaly všechny ostatní metody. Chcete získat pohyblivost bez berlí, injekcí proti bolesti a stabilizátorů? Jen vy můžete vyzkoušet tento nezvyklý přípravek ZDARMA.



NOVINKA
Nyní je výtáček
v pohodlných
kapslích!

Zázrak, který okamžitě zmírní nejhorsí bolest

Skvělá novina: po 108 letech byl znovu vyroben přípravek podle tohoto nezvyklého receptu, který funguje lépe než všechny současné prostředky proti bolesti, regeneruje páteř a obnovuje plnou sílu rukou a nohou. Výjimečný přípravek na klouby, který vyrobil špitální bratr Albert z Jeruzaléma, zkusilo už víc než 1,5 milionu lidí! Každý z nich hovoří o skutečném zázraku:

- Loupání v kolenou zmizí beze stopy za 24 minut
- Nohy a ruce se opět stanou pružné a pohyblivé
- Žáda se narovnat jako u 20letého člověka
- Příznaky ischiasu ustupují po 3 dnech

Klouby získávají pohyblivost, i když byly zničeny z více než 90 %.



Účinnost tohoto přípravku šokuje lékaře

Dokonce i ti největší skeptici přiznávají, že už 1 dávka denně je může zachránit před invalidním vozíkem. Postižení z celého světa, kteří už si dali bezplatnou porci řádového receptu, posílají díky za znovu získanou sílu v končetinách, za možnost chodit bez bolesti po těžkých nehodách, za výrazné zbarvení se artritidy a mnohaletých degenerativních změn.

I vy se můžete připojit do okruhu vyvolených a ZDARMA obdržet zázračný přípravek na klouby otce Alberta z Jeruzaléma. Vrátil pohyblivost stovkám tisíc lidí a jeho příběh je stejně neobvyklý jako jeho působení.

„Jedná se o přípravek, který vyháňá z kostí choroby“

Píše se rok 1911, úpatí hory Skopus v Jeruzalémě. Otec Albert, který tam bydlí, je špitální bratr, který proslul bylínář. Dokáže nalézt léčivé byliny dokonce i v neúrodné, pouštní oblasti.



Otec Alberto

Jednoho dne, při velmi vroucí modlitbě má otec Albert nezvyklé vidění. Ukáže se mu postava, z níž vyzařuje láska a dobro, a přikáže mu, aby si vzal všechny svoje lékařské knihy a vrátil se do Evropy. „Najdeš tam rostliny, jejichž sílu 100krát zvýšíš a ony a tvoje budoucí mučednictví zachrání zdraví celých generací,“ řekne

Otec Alberto pochopí, že uslyšel hlas Páně a neodkladně se vydá na cestu. Po cestě učiní další objevy a na jejich základě nasbírá zvláštní druhy rostlin z 9 evropských zemí. Vytvoří z nich směs, která okamžitě odstraňuje drásavou, pálivou a bodavou bolest. Každý, kdo ji užije, se už po 3 dnech může volně pohybovat, i když roky chodil jenom holi nebo se nemohl narovnat!

Láskyplný dar otce Alberta z Jeruzaléma

Zvěsti o zázračné směsi se šíří stále dál, počty uzdravených lidí jdou do stovek. Ale pak vypukla válka. Poslední zprávy o otci Albertovi pocházejí z polní nemocnice na území dnešního Rumunska. Ranění vojáci a místní obyvatelé vzpomínají na velké nasazení a vynikající lékařské znalosti obětavého mnicha. Ale po něm samotném zmizí jakékoliv stopy. Zmizí také směs, kterou léčil potřebně.

Neobvyklý přípravek na klouby se vrací v roce 2022.

Předpis na nezvyklý přípravek, který obnovuje kloubní mazivo a obnovuje chrupavky se zázrakem našel při opravě kapličky v Karpatech. Ukázalo se, že přípravek, který byl na základě těch zápisů vyrobený, je 60x silnější než současné přípravky proti bolesti a přitom neomamuje, nedráždí žaludek, a co je nejdůležitější - účinně působí zánětlivé stavy v kloubech. A to bez ohledu na jejich příčinu!

I vy se navždy zbavíte bolesti

Špitální mniši, kteří považují otce Alberta za svého patrona, na začátku roku 2022 obnovili výrobu přípravku. Potvrzují, že tento přípravek postaví na nohy 20 lidí denně a nejučinnější je v případě těch, kteří trpí nejvíc. Podle vůle otce Alberta chce rád vrátit funkční páteř a končetiny co největšímu počtu lidí. Do naší země byl poslán balík se 100 bezplatných balení přípravku na obnovu kloubů. Pokud chcete obdržet jedno z nich, dole na stránce naleznete kontakt:

Svědectví uzdravených směsí otce Alberta z Jeruzaléma

Vstal jsem z vozíku a zase můžu chodit!



Určitě vím, že to byl přípravek otce Alberta, který mi vrátil pohyblivost. Už po 1. dávce jsem zapomněl na to, co je to bolest, a po 3 dnech jsem zase mohl hýbat nohama. RTG vyšetření potvrdilo, že kyčel mám silnější než před nehodou.

Jiří, 57 let, Praha

Ruce pokroucené revmatismem se mi vrátily do normálu



Jednoho dne, jsem si začala povídat se sousedkou, co udělala, že už nemusí chodit o holi. Tehdy jsem se dozvěděla o směsi otce Alberta! Taky jsem ji užila a teď mám pocit, jako bych dostala nové ruce. Zdravé, šikovné, spolehlivé. Už navždy za to budu vděčná.

Marie, 69 let, Brno

Kúra otce Alberta z Jeruzaléma zachrání vaše klouby - zavolejte si pro ni!

Prvních 100 lidí kteří zavolají do 03.08.2022 obdrží 100% náhradu výrobce!



Zavolejte 296 183 126

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.



V Řecku hrozí pokuta 300 eur

V Praze můžeme covid ignorovat, ve Vídni je situace náročnější.

Při výjezdu z vlasti se lze setkat s řadou koronavirových restrikcí. Výjimkou je bratrské Slovensko, kde respirátor nepotřebujete ani v MHD nebo v nemocnici.

Opatření v Německu

„Obecně platí povinnost nošení respirátorů FFP2 už jen v německé veřejné dopravě, nemocnicích, u lékařů a v pečovatelských zařízeních,“ informuje web české-

ho ministerstva zahraničí. Stránky ale upozorňují, že opatření se mohou v jednotlivých spolkových zemích lišit.

Třeba v Bavorsku od 2. července spoléhají na osobní odpovědnost občanů (a turistů). Ochrana úst a nosu je sice ve veřejné dopravě nadále povinná, lidé se však mohou sami rozhodnout, zda zvolí respirátor, či roušku.

V Sasku je rouška povinná v MHD, nemocnicích a sociálních zařízeních.

V Rakousku

Vídeňská vláda 16. května zrušila povinnost prokázat bezinfekčnost při vstupu do země i ve službách jako ho-

V USA dávají zelenou proteinové vakcíně

Americká léková agentura FDA schválila pro nouzové použití vakcínu proti covidu-19 od firmy Novavax.

- Látka od Novavaxu je takzvanou proteinovou vakcínu, která využívá dlouhodobě pro-

věřenou technologii. Vakcíny od Moderny a Pfizer/BioNTech využívají moderní mRNA technologii.

- V klinických testech má vakcína od Novavaxu účinnost 90 procent. **čTK**

chirurgických roušek, momentálně v Polsku neplatí vůbec žádná protipandemická opatření.

U moře

V Chorvatsku jsou respirátory stále povinné v pečovatelských domech a nemocnicích. V Řecku je respirátor nezbytný v MHD, v taxíku, ve vnitřních prostorách lodí, ve zdravotnických zařízeních všech typů a v lékárnách. Porušení je pokutováno částkou 300 eur.

V Itálii aktuálně neplatí žádné restriktce, až na respirátory. Ty jsou povinné v metru či autobusech stejně jako na trajektech a v letadlech, a to až do září. **HAL a IDNES.cz**

tely a restaurace. Od 1. června jsou volnější i pravidla pro nošení respirátorů. Nařízené jsou jen v nemocnicích, lázních a pečovatelských domech, ovšem kromě Vídně.

V rakouské metropoli jsou totiž respirátory nebo ekvivalentní ochrana úst a nosu povinné i v lékárnách a hromad-

ně dopravě včetně stanic, zastávek a letištních hal. „Výjimku mají děti do šesti let a pro děti mezi šesti a čtrnácti lety stačí rouška,“ uvádí web české diplomacie.

Situace v Polsku

Vyjma nemocnic a lékáren, kde je povinné nošení

Krátce

Státnické rozhodnutí

Premiér tichomořských Šalamounových ostrovů Manasseh Sogavare vyloučil, že by v budoucnosti mohla vzniknout v jeho zemi čínská vojenská základna.

Americký úspěch

Spojené státy úspěšně otestovaly dva odlišné dru-

hy hypersonických raket. Pro raketu ARRW, která se vypouští ze vzduchu, se jednalo o druhý úspěšný pokus. V případě rakety Operational Fires to byla první úspěšná zkouška.

Zřítíl se ze svahu

Skokem z traktoru se zachránil 69letý sedlák v okrese Landeck v rakouské spolkové zemi Tyrolsko. Vozidlo se zastavilo až o 300 metrů níže. **čTK**



Otec vysílá svou krev

Pětatřicetiletá Jekatěrina Tichonová, která je nejmladší dcerou ruského prezidenta Vladimira Putina, byla Ruským svazem průmyslníků a podnikatelů jmenována spolupředsedkyní výboru pro koordinaci úsilí o nahrazení dovozu. Podle médií jde o symbolickou snahu pomoci kremelské vládě s hroutící se ekonomikou. **IDNES.cz**

INZERCE

SOUTĚŽ PRO ČTENÁŘE DENÍKU METRO

VYHRAJTE
3 KNIHY
K NOVÉMU HORORU ČERNÝ TELEFON

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA
Kde se narodil představitel hlavní role Ethan Hawke?
a) Velká Británie b) Francie c) Texas

Instrukce k soutěži:
Své odpovědi zašlete do dnešní půlnoci na adresu vyhraj@metro.cz ve tvaru Jméno, příjmení, adresa, telefon, správná odpověď (A, B, nebo C), do předmětu e-mailu uveďte: Telefon. 3 výherci získají knihu k novému hororu Černý telefon. Výherci budou kontaktováni e-mailem do 3 pracovních dnů. Více informací o pravidlech soutěže a vyzvednutí cen najdete na www.metro.cz

metro
MOJE MĚSTO, MOJE METRO

Tvůrce hitu. Nechápe Rusy

„Rusové, probudte se!“ vzkázal v rozhovoru s portálem Svobodná Evropa umělec Oleg Kuvajev, autor populárního ruského animovaného seriálu Masjaňa. V nejnovější sérii, v níž Čína

rozpoutá válku v Rusku, aby osvobodila jeho obyvatele od „fašismu“, se Kuvajev pokouší otevřít oči Rusům podporujícím boje na Ukrajině.

„Čistě psychologicky mi pořád není jasné, jako mohou

lidé žijící v 21. století a ve více-méně civilizovaném prostředí podporovat válku a hromadné vraždění,“ řekl Kuvajev v rozhovoru. Rusy v něm vyzval, aby proti válce protestovali. **čTK**

PREMIUM KUPÓÓÓÓÓN

BAGETERIE BOULEVARD

Patatas k bagetě jako dárek

PRO ZÍSKÁNÍ KUPONU SI STÁHNĚTE APLIKACI

Portmonka VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPONECH NAJDETE WWW.ELKUPON.CZ

INZERCE

29. 7. 2022
www.tema.cz

TÉMA

- O skrytých nemocech očí
- O vlivu psychiky, covidu, vysokého tlaku...

Přibylo očních vad i operací

Postcovidovými potížemi po prodělání koronavirové infekce trpí v Česku odhadem okolo 100 tisíc lidí. Kromě bolesti hlavy, svalů, potíží s dýcháním a kašle si pacienti stěžují také na problémy se zrakem. „I několik měsíců po prodělání covidu pocítují opakované bolesti za očima. Vlivem infekce navíc došlo k vyčerpání samouzdravovacích mechanismů organismu. Některým lidem se tak rozjelo šilhání, u jiných se projevily dioptrické vady, které si do té doby mozek sám doostroval,“ popisuje škálu potíží Lucie Valešová, primářka Oční kliniky NeoVize Praha. A jsou prý ještě další dva možné vlivy. V době pandemie se zintenzivnila práce lidí nablízko, tedy u monitorů a displejů. A oční vady do určité míry ovlivňuje, byť třeba jen přechodně, i psychika. Covid, válka v naší blízkosti, zdrazování, energetická krize a strach z budoucnosti přitom dávají naší psychice dost zabrat... Více čtete v novém vydání týdeníku Téma.

LUXOR

Tady žijí knihy

Pro babičku, sestřenicí, kamaráda nebo kolegu... Kniha jako dárek vždycky potěší! Vyberte pro ně s námi tu pravou!



Dita Krausová, jejíž život se stal inspirací bestselleru Osvětimská knihovnice, přibližuje v knize **Život s Otou** životní pouť svého manžela. Válečné události ho zavedly do Terezína i Osvětimi, později emigroval do Izraele a stal se učitelem angličtiny a spisovatelem.

Pohybový vývoj dítěte s láskou a respektem je knížkou sepsanou dvěma fyzioterapeutkami a zároveň maminkami malých dětí. Provede vás pohybovým vývojem dítěte v prvních třech letech jeho života i množstvím pomůcek, které dnešní trh nabízí. Protože na dobrém začátku záleží!

Floridská policejní potápěčka objeví na dně jezera dodávku se čtyřmi mrtvými. Úřady se domnívají, že šlo o tragickou nehodu, ona je však přesvědčená, že se stali obětí vraždy. **Černý korál** je thriller z prostředí, ve kterém loví nejen přirození predátoři...



Udělejte si radost skvělým čtením!

Ivana z Knihkupectví Luxor

luxor.cz



Při vzpomínce na statečné Čechy bude odhalen památník obětí

Procházka Libní připomene popravené vlastence.

„A skoro každý večer, někdy i dosti pozdě, jsem tiše stoupal nahoru na Hájek, jindy na Šlosberg, abych se tam z vrcholku nemohl vynadávat

na Libeň prostírající se pod mnou, když tam na obzoru se třpytila světla centra Prahy,“ líčí v povídce *Moje Libeň* spisovatel Bohumil Hrabal.

Právě tam, do míst s do dnes přetrvávajícím geniím loci, zamíří už tuto neděli 17. července kroky účastníků komentované vycházky s názvem *Po stopách zatýkání vlastenců Libní*, kterou zdar-

ma pořádá radní Prahy 8 Michal Švarc. Sraz je v 16 hodin v Libeňském světě na adrese Pivovarnická 3.

Kromě Švarce se akce zúčastní také potomci rodin, které byly během heydrichiády vyvražděny.

Účast přislíbil například Jan Oktábec, jehož předkové pomáhali po útoku na říšského protektora Reinharda Heydricha parašutistům a byli za to potrestáni.

„Piskáčkovi, Oktábcovi, Novákovi, Strnadovi nebo Vosmíkovi, to všechno jsou rodiny, na které budeme vzpomínat,“ přibližuje Švarc a dodává, že všichni patřili také do Sokola.

„Součástí procházky bude odhalení památníku na místě, kde došlo k zatčení Strnadových,“ uvádí Švarc. K nim se podle jeho slov váže hluboký příběh.

„Gestapáci je odvěkli z jejich zahrady Na Hájku a ne-



Odbojář Bohuslav Strnad



Jindřiška Nováková

chali tam jen čtyřletou holčičku, která zůstala dva dny úplně sama. Sousedí se báli jí pomoci, nakonec si pro ni přišla její babička,“ pokračuje Švarc jedním ze smutných příběhů, který se v lokalitě takzvaných nouzových kolonií Na Kotlasce a Na Hájku odehrál.

„Vzpomeneme také na dvě nejmladší oběti, které nacisté popravili v Mauthausenu. Jindřišku Novákovou, která statečně převezla kolo Jana Kubiše z místa, kde ho parašutista nechal, a Mirka Piskáčka, jenž kolo pak ze dvora domu Novákových odvezl,“ doplňuje Švarc. **REI**



Památník připomene statečné rodiny.

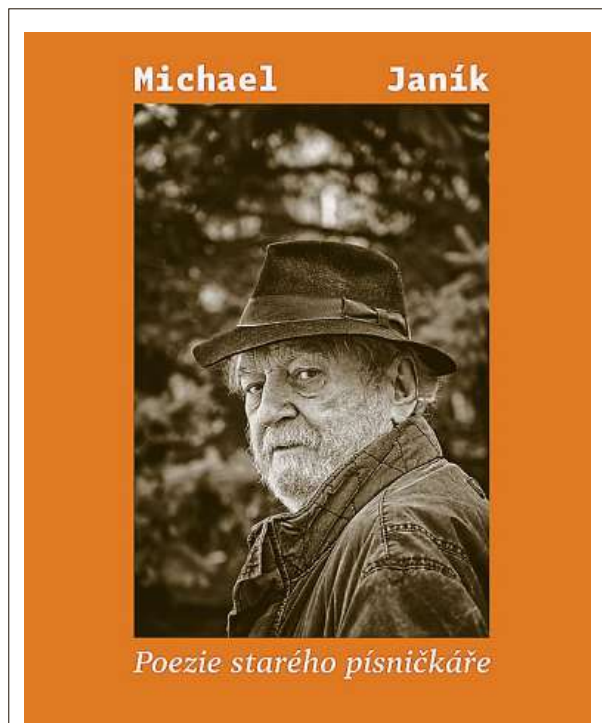
3x ARCHIV MICHALA ŠVARCE

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.



Písničkář má knižní debut

Hele lidi, Kukátko, Hruška, Valčíček, Prodavač limonád, Petřínská rozhledna, Mexiko, Úsměv... písničky oblíbeného folkového dua Paleček & Janík se v průběhu let staly evergreeny. Kytarista, zpěvák a textař Michael Janík si letos k bezpočtu textů v obsáhlém tvůrčím seznamu připsal knižní debut. Do sbírky Poezie starého písničkáře zařadil 150 básní a básniček, protože jak sám říká: „Básničky jsou dobrou recept na dobrou náladu. Zkuste to.“ Kniha má 180 stran a vydalo ji nakladatelství Galén. MET

Zahrají na střeších

Kapela O5 a Radeček vyráží na turné zaměřené přímo na vrcholky budov.

Zřejmě nejslavnější koncert na střeše nějakého domu je ten vůbec poslední společný kapely Beatles. Ta totiž vylezla spontánně 30. ledna 1969 na vršek sídla společnosti Apple v londýnské ulici Savile Row a spustila improvizovaný koncert. Po protestech některých lidí z okolí, kteří se nemohli kvůli hluku soustředit na práci, ukončil vystoupení zásah policie.

Podobný koncept se v posledních letech rozmáhá také v Česku. Například v době pandemie, kdy se koncertů nesměli účastnit diváci, hrála ze střežů různých budov kapela Mňága a Žďorp.

Ke koncertům se využívají v poslední době vrcholky všelijakých staveb. Namátkou střešní terasa budovy 14 Baťa-

va institutu ve Zlíně, střecha Národního zemědělského muzea v Praze či obchodní centra. Například Westfield Chodov pořádá Léto na střeše, kde v srpnu vystoupí třeba zpěvačka Pam Rabbit. Také Jazz Dock nabízí během léta sérii koncertů nazvanou Jazz on the Roof. Příští sobotu zde například zahraje Marta Kloučková Trio.

Dokonce celé krátké turné po střeších podnikne v nejbližší době kapela O5 a Radeček. Zahájí ho v úterý 19. července v Liberci, o den později vystoupí v Praze na střeše Radosti na Žižkově, dál ještě klučky čeká Hradec Králové, Šumperk a na závěr 28. července Olomouc. Vstupenky na většinu koncertů jsou stále k mání v síti Ticketlive.

„Turné na střeších je jedinečné nejen místem konání, ale i pohodovou atmosférou, kdy jsme si s fanoušky hodně blízko. Zároveň se všichni také mohou těšit na dechberoucí výhledy,“ slibuje zpěvák Tomáš Polák. PUR

Krátce

Zážitky u piva

Přímo na Václavském náměstí v centru Prahy se v příštím roce otevře unikátní centrum Pilsner Urquell: The Original Beer Experience, kde lidé budou moci na vlastní kůži zažít příběh pilsenského piva.

Vyberte si hračku

Soutěž Hračka roku spustila hlasování, do kterého se může zapojit i veřejnost. V jubilejním 15. ročníku mohou lidé vybírat a oceňovat nejlepší produkty na našem trhu v šesti různých kategoriích. Více info na webu hračka-roku.cz. MET

Sbírali baterie a elektro

105

Ve školách zapojených do programu Recyklohraní aneb Uklidme si svět vybrali během školního roku 105,5 tuny vybitých baterií a 134,4 tuny malého použitého elektrika. MET

INZERCE



TÝDENÍK TÉMA PRÁVĚ V PRODEJI PŘIBÝVÁ OČNÍCH VAD I OPERACÍ OČÍ

- Rozhovor s MUDr. Valešovou, primářkou Oční kliniky NeoVize Praha
- Vlivem covidu došlo k vyčerpání samouzdravovacích mechanismů těla
- Roli hraje i psychika a „pandemická“ změna životního stylu
- Proč je u mužů častější barvoslepost? A čím trpí více ženy?

A navíc v čísle:

- Ekonom Kovanda: To nejhorší teprve přijde
- Rocky, Terminátor, Top Gun... Historie a současnost akčních filmů
- Mistři grilu radí: Jak udělat skvělý steak

„Mastný“ pytlík na zádech a fusekle místo tenisek

Vypadá to divně, ale vlastně je to cool a trendy. Letošní léto je, alespoň z módního hlediska, plné překvapení.

Lidé z brněnské značky Skinners, kteří dělají ponožkové boty s prsty, konečně zjistili pravdu. Jejich boty jsou sice inovativní a milovníci barefootu je zbožňují, jsou ale poněkud ošklivé na běžné nošení. Vyvinuli proto nové boty, ve kterých se podle nich nemusí člověk stydět jít někam s přáteli či partnerkou.

„Chtěli jsme vytvořit takové barefooty třeba i na rande,“ popisuje spoluzakladatel značky Petr Procházka.

Lepší ponožkoboty

Po bezmála ročním vývoji a crowdfundingové kampani, kdy se posléze podařilo vybrat cílovou částku pět set padesát tisíc korun za necelých osm hodin (a za týden skoro tři miliony), vznikla novinka uzpůsobená pro pohyb ve městě a městské módě.

„Velkou výhodou je použití organického udržitelného materiálu tencel uvnitř boty. Za cíl si totiž klademe naučit lidi, aby se stejně, jako se v poslední době začali učit důležitosti spánku, naučili i důležitosti vhodného obouvání,“ dodává Procházka s poznámkou, že skinners jsou sice ryze česká značka, vyráběny jsou však v Portugalsku a kůže na ně se odebírá z Itálie.

Návrat krokodýla

Nošení ponožek místo bot, kterým se říká také kapesní, protože se dají srolovat do malého tvaru a strčit do pytlíku, není jediným zvláštním trendem tohoto léta. Obrovský comeback v posledních měsících zažívají dle mnohých asi vůbec ty nejošklivější boty na světě – crocsy. Tato značka vyrábějící dřevákové letní boty je silnější než kdy dříve. A dokonce se její různobarevné a mírně řečeno excentrické výtvořky vyprodávají během pár minut.

Crocsy trendují od loňska a drží se na piedestalu dodnes. A kupodivu to není jen díky pandemii, kdy si většina



První český „mekáč“ byl otevřen 20. března 1992 v Praze. Limitovaná edice jeho oblečení má omezený počet kusů. MCDONALD'S

lidí snadno nazouvají volnočasovou obuv užívala jednoduše proto, že nikam nesměli. Možná jste loni zaregistrovali nenápadný příběh, který se odehrál skrze Instagram. Nejlépe jej shrnuje redaktorka Tatiana Urbanová na lifestyleovém portálu elle.cz.

„Justin Bieber poslal Victorii Beckham crocsy, jež byly výsledkem kolaborace jeho brandu Drew House & Crocs. Bývalá Posh Spice je poté sdílela ve stories s komentářem: ‚Nosila bych fialkové crocsy? Myslím, že bych raději zemřela, ale stejně děkuju @justinbieber.‘ Upřímně, její odpověď nás ani moc nepřekvapuje, donedávna by její postoj sdílela většina světové populace, avšak můžete je milovat, či nenávidět stejně jako Victoria, pravdou však je, že boty slaví obrovský comeback!“ píše Urbanová.

Značka pochopila sílu takzvaných kolaborací mezi Crocs a jinými brandy již v minulosti. Vše začalo osudnou spoluprací s rapperem Post Malonem v roce 2018. Její kolaborace už nejsou zdaleka nahodilé. Podobně jako u jiných módních domů se staly součástí strategie.

Pytel z mekáče i sezam na ponožkách

O další módní událost, jejímž následkem se české uli-

ce zaplavují poměrně bizarními výjevy, se nepostarala žádná oděvní ani obuvnická značka. Svou kolekci oblečení pro Českou republiku totiž představil McDonald's ČR. Její součástí je třeba batoh, který vypadá jako mastný papírový pytlík, do kterého dostanete v restauraci jídlo s sebou. První oficiální merch prodávaný v tuzemsku zahrnuje trička, mikiny, tepláky, klobouky a batohy. Ty si zákazníci budou moci zakoupit prostřednictvím módního tuzemského e-shopu Zoot.cz od 29. června. Záminkou vydání kolekce se pro McDonald's stalo výročí třiceti let působení na českém trhu.

„McDonald's je lovebrand ve světě gastronomie a Zoot zase lovebrand ve světě módy. Tohle spojení nám od začátku dávalo smysl, módní kolekce je navíc skvělá a trendy. Cílem je nabídnout desít-



Justin Bieber a jeho fialové crocsy

REPRO INSTAGRAM

kám tisíc fanoušků McDonald's tyhle módní kousky pohodlně na zootim webu a v naší nové aplikaci,“ říká ředitel Zootu Milan Polák.

Nabídka merche je pestrá a zákazníci si mohou zakoupit ze sto procentní bavlny vyrobené tričko Fries s motivem hranolků, mikinu Iconic s ikonickými zlatými oblouky nebo ponožky s motivy

hranolků či sezamových semínek. Pomyslnou třešničkou na dortu je však již zmínovaný batoh z kraftového papíru téměř nerozeznatelný od slavného McDonald's papírového pytlíku na jídlo.

„Naši fanoušci po mekáčovském oblečení již dlouho volají. A kdy jindy jim přinést něco takového než na kulaté výročí? Jen pozor, opravdu se jedná o velmi limitovanou edici,“ říká ředitelka PR a komunikace společnosti McDonald's pro Česko a Slovensko Jitka Pajurková a upozorňuje, že limitovaná edice obsahuje jen omezený počet kusů. Zájemci, fanoušci a lovci speciálních módních kousků by proto neměli otálet.



Nové skinnersky už nevypadají jako ponožky.

HIT HIT.COM



FILIP JAROŠEVSKÝ

filip.jaroševsky@metro.cz

Sudoku

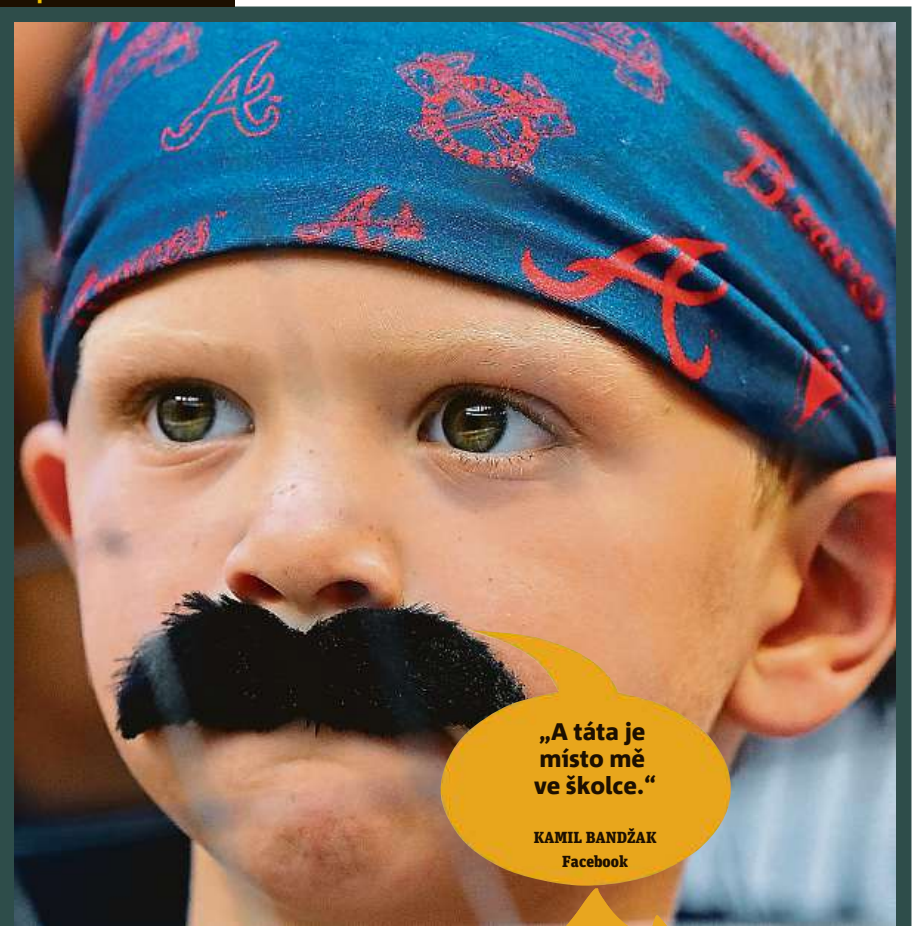
8			9	6		2					
	2										
4	5	9				3	1				
			6			7	9				
9		4		2		7				6	
		7	5			8					
		5	4				8	3	7		
								2			
		8		3	6						9

Luštěnka

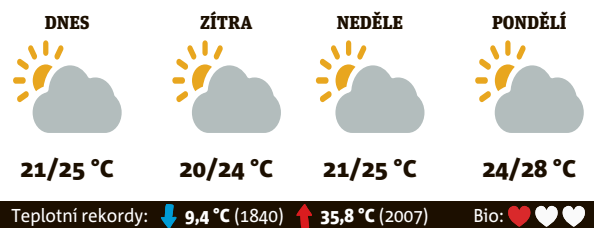
1. opak „ženský“
2. hl. město Bavorska
3. zámožný, mohovitý (zast.)
4. malý mlok
5. vymýcené místo v lese
6. tři prsty
7. hl. město Ruska
8. motor. vozidla (Babetta)
9. jméno herce Dejgara
10. náš zpěvák (Jožin z bažin)
11. pohybování ruky na pozdrav
12. opak „starší“

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M

Napište svou bublinu



Počasí



TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>15.50 Neobyčejné životy</p> <p>16.45 Zdravotní škola (3/6)</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 Chalupáři (5, 6/11)</p> <p>21.45 Všechnopárty</p> <p>22.40 Sardinky aneb Život jedné rodiny</p> <p>00.00 Případy detektiva Murdocha XIV</p> <p>00.40 AZ-kvíz</p> <p>01.10 AZ-kvíz</p> <p>01.50 Pod pokličkou</p> <p>02.10 Sváteční slovo adventistického kazatele Jindřicha Černohorského</p>	<p>16.45 Kouzlo Afriky</p> <p>17.10 Sousedé</p> <p>17.40 Nejluxusnější superjachty světa</p> <p>18.25 Podivuhodná Asie – Malajsie</p> <p>19.10 Příběhy obrácení (2/6)</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Sherlock Holmes Poslední upír. Detektivka (VB, 1992)</p> <p>21.50 Frank Riva (3/6)</p> <p>23.30 Balthazar II (2/10)</p> <p>00.25 Poklady na dně moří</p> <p>01.15 Babylon</p> <p>01.45 Slezský ráj to na pohled</p> <p>02.40 Sabotáž</p>	<p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.40 Na lovu</p> <p>18.50 Hospoda (17) Šťastné a veselé. Seriál (ČR, 1995)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Miss Hanoi Krimifilm (ČR/SR, 2018)</p> <p>22.05 Parker Akční film (USA, 2013)</p> <p>00.25 Mentalista VII (6) Zelený signál. Krimiseriál (USA, 2014)</p> <p>01.20 Mentalista VII (7)</p> <p>02.00 Specialisté (93)</p> <p>02.45 Na lovu</p> <p>03.50 Doktorů z Počátků (104)</p> <p>04.55 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 (3) Převýchova. Krimiseriál (ČR, 2016)</p> <p>23.15 Ano, šéfe!</p> <p>00.25 Z místa činu</p> <p>01.25 Námořní vyšetřovací služba VII (9) Dětská hra. Krimiseriál (USA, 2009)</p> <p>02.20 Vůně zločinu III (6)</p> <p>03.25 Kriminálka Montpellier VI (9)</p> <p>04.40 Rozpal to, šéfe!</p>	<p>06.00 Ranní fresh Šťavnatý, lahodný a osvěžující. Takový je Ranní fresh na Óčku!</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>20.00 Tmax street party Klipy na přání z festivalu Beats for Love</p> <p>21.00 Óčko hity Klipy nonstop</p> <p>22.00 Party ride Dance music pro všechny na pátéční mejdan</p> <p>1.00 Óčko flirt Proud klipů se vzásky diváků Óčka</p>

PETR JUST

POLITOLOG
METROPOLITNÍ UNIVERZITA PRAHA



Sloupek

ROZMANITOST

Česká republika se před dvěma týdny ujala druhého předsednictví v Radě Evropské unie. Půl roku tak bude nastolovat evropské sedmadvacítce svoji agendu, řídit společná jednání a koordinovat společný postup v různých oblastech. Pojdme to trochu odlehčit a opustit politickou dimenzi předsednictví, o které se píše, a ještě bude psát hojně, a podívejme se na jinou jeho stránku. Kromě prosazování politických cílů a zájmů slouží předsednictví (skrže různé doprovodné akce) i k prezentaci předsednické země.

Jednou z prvních doprovodných akcí byla třídní návštěva velvyslanců – představitelů členských států – ve Výboru stálých zástupců členských států v Radě EU v Moravskoslezském kraji. Mezi navštívenými lokalitami bylo i město Bruntál.

Citát

Kromě prosazování politických cílů slouží předsednictví i k prezentaci země.

Na sociálních sítích jsem na adresu návštěvy evropských diplomatů zrovna v Bruntále zaznamenal určité podivny, někdy dokonce až posměšky. Je pravda, že mimo Prahu se oficiální zahraniční delegace často vozí především

do měst jako Český Krumlov, Karlovy Vary či Kutná Hora. Někdy se to zdá až jako určitá „povinnost“, vzít hosty právě sem. Nic proti těmto městům, bez jakýchkoli pochyb mají co ukázat a nabídnout. Ale to má i řada dalších měst po celé České republice, ač o tom nemusí panovat širší povědomí. A právě proto je potřeba toto povědomí rozšiřovat, doma i v zahraničí. Je tedy chvályhodné, že české předsednictví zorganizovalo část doprovodného programu v Moravskoslezském kraji. A pevně věřím, že podobné akce i v jiných lokalitách budou pokračovat. Jak známo, celá Evropská unie si zakládá na rozmanitosti. A podobnou rozmanitost nabízejí i jednotlivé členové země.

Anketa

f Na čem nejsnáze ušetříte?



Petra Štancová
Na jídle, uvařím hodně za málo peněz.



Jaroslav Paulík
Na deníku Metro. Ten je dokonce zadarmo!

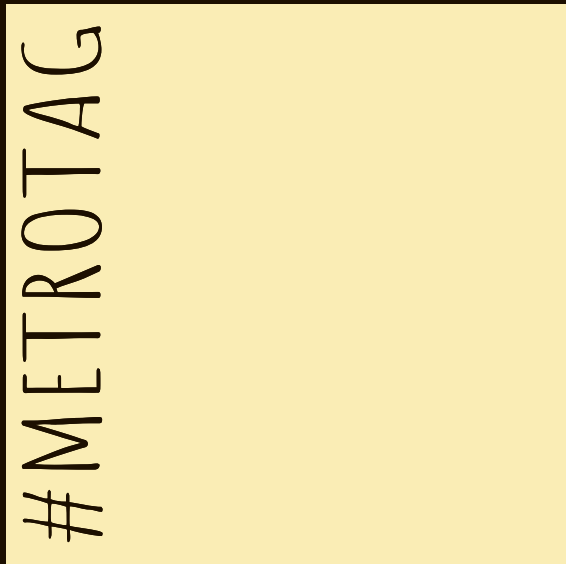


Jaroslava Pitařová
Na oblečení. Teď už nakupuji v sekáči.

@mojemetro



„Kouzla s lomem světla mě nepřestávají bavit. Asi si zapokuji fyziku pro základní školy,“ uvádí ke svému parádnímu příspěvku **@x.alenadudova.x**. **#svetlo #lomsvetla #portret #modra #mojemetro #fyzika #comebavi #zacitopihopiguly #zacitopihopiguly**



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

Krajník a Žvanil

Moc se mi líbil úterní článek „Ani nástupištěník, ani uličník...“. Dveřníci jsou opravdu největším prokletím MHD a nejhorší jsou ti, co se začnou cpát dovnitř, aniž nechají lidi vystoupit – zrovna nedávno to na Budějovické jeden předváděl tak, že by mu člověk nejraději vrazil pár facek. A přitom to nebyl žádný mladý cápek, ale poměrně starý děda, avšak o to neurvalejší. Přiznám se, že i já občas patřím k Nástupištěníkům, ale spíše bych nás označil jako Přebíhače. A každopádně bych doplnil ještě dvě kategorie. První by byli takzvaní Krajníci. Jedná se o ty, kteří si na dvojsedačce sednou na krajní sedačku a nechají vedle sebe prázdné místo u okna, aby tím dali najevo, že si nepřejí, aby na té druhé sedačce seděl někdo další. No a další kategorie jsou Žvanilové. To jsou ti, kteří hned po nástupu vytáhnou telefon a celou cestu do něj křičí tak, aby je celý autobus nebo tramvaj slyšela.

PETR ŽIŽKA

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

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

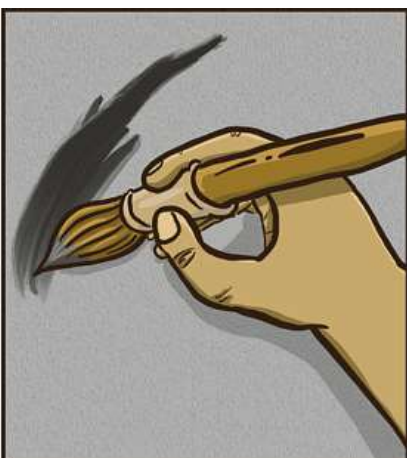
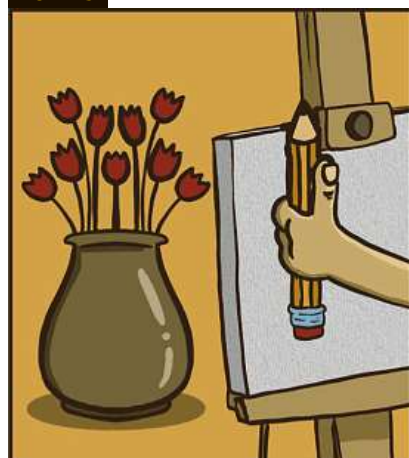
Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

ŽIVOTOSPRAVA

Komiks



hloupá & hloupější

SVOJE RUCI MŮŽEŠ VYUŽÍT CHYTŘEJI.

DARUJ KREV
hloupahloupejsi.cz

USA hostí „královnu sportu“

Česko vyšle do boje o medaile 24 atletů.

Teprve podruhé v téměř čtyřicetileté historii se mistrovství světa v atletice uskuteční na americkém kontinentu. Po premiéře v Edmontonu v roce 2001, kdy získali třetí zlato oštěpař Jan Železný a desetibojař Tomáš Dvořák, přivítá ode dneška výkvět královny sportu Eugene. V americkém státě Oregon se měl šampionát konat už loni, kvůli kolizi s posunutou olympiádou byl o rok odložen. Před třemi lety v Dauhá Češi nezískali žádnou medaili, což se jim stalo teprve podruhé.

Na mistrovství světa vyrazilo 24 českých atletů včetně olympijských medailistů v hodu oštěpem Jakuba Vadlejcha a Vítězslava Veselého.



Oštěpař Jakub Vadlejch na květnové Zlaté třetě

Na třetím mistrovství světa je oštěpařka Nikola Ogrodníková, která byla před třemi lety v Dauhá jedenáctá. Úřadující vicemistryně Evropy se v poslední době trápí, na Diamantové lize v Paříži ani na mistrovství ČR v Hodoníně nepřešla 60 metrů.

Po sedmi letech se vrací na mistrovství světa překáž-

kář Petr Svoboda. Sedmatřicetiletý český rekordman se po skvělém výkonu na domácím šampionátu dal slyšet, že by chtěl do světového finále.

Hned trojnásobné zastoupení bude mít Česko v závodech na 1500 metrů. Vedle olympioniček Kristiiny Mäki a Diany Mezuliánkové nebudou chybět ani Filip Sasínek.

Zlaté úspěchy

Zřejmě nedostihným výsledkem skončilo hned premiérové mistrovství světa v Helsinkách 1983, odkud si českoslovenští atleti odvezli devět kovů.

- O dva tituly se postarala běžkyně Jarmila Kratochvílová, další přidali diskář Imrich Bugár a koulařka Helena Fibingerová.
- Po rozdělení federace drželi prapor české atletiky přede-

vším oštěpaři Jan Železný s Barborou Špotákovou a desetibojař Dvořák, kteří svou disciplínu ovládli třikrát.

- Na nejvyšší stupínek vystoupily v 90. letech také trojskokanka Šárka Kašpárková a běžkyně Ludmila Formanová, v novém miléniu je kromě Špotákové napodobili také desetibojař Roman Šebrle, oštěpař Vítězslav Veselý a dvakrát Zuzana Hejnová.

Individuální závody na 400 metrů poběží semifinalistka posledního mistrovství světa Lada Vondrová a Patrik Šorm, pro něhož to bude v závodech jednotlivců premiérou na světovém šampionátu pod otevřeným nebem.

Na třetí světové finále může útočit dálkař Radek Juška. O první postup mezi elitu

se bude snažit tyčkařka Amálie Švábíková.

Debut na dospělém mistrovství světa čeká desetibojaře Ondřeje Kopeckého a Jiřího Sýkoru.

Na silnici se představí maratónkyně Tereza Hrochová, chodkyně Tereza Ďurdiaková, Eliška Martínková a chodec Vít Hlaváč. **IDNES.cz, ČTK**

Farah. Policie prošetřuje, jak se dostal do Británie

Zní to trochu neobvykle. Londýnská policie zahájila vyšetřování, které má objasnit, za jakých okolností se čtyřnásobný olympijský vítěz Mo Farah dostal jako dítě do Británie. Devětatřicetiletý britský běžec v dokumentu BBC řekl, že byl jako dítě do země zavláčen a musel pracovat jako sluha v domácnosti.

„Víme o zprávách v médiích týkajících se sira Mo Faraha. Specialisté na tuto problematiku již zahájili vyšetřování a v současné době vyhodnocují všechny dostupné informace,“ uvedla policie.

Farah, jenž byl v listopadu 2017 povýšen do šlechtického stavu, mimo jiné uvedl, že jeho pravé jméno je Husajn Abdi Káhin. Jako Mohameda Faraha ho pojmenovali lidé, kteří s ním odletěli z Džibutiska. Bylo mu osm let, když ho z této východoafrické země odvezla žena, kterou vůbec neznal, ale tvrdila, že ho bere do Evropy za příbuznými. V Británii se pak musel starat o domácnost, aby dostal najíst. Až do 12 let mu neumožnil chodit do školy.

V minulosti Farah uváděl, že se do Británie dostal jako

uprchlík ze Somálska se svými rodiči. Podle jeho slov v dokumentu BBC však jeho rodiče nikdy v Británii nebyli. Jeho matka a dva bratři žijí na rodinné farmě v neuznávaném státu Somaliland. Otec byl zastřelen při nepokojích, když byly Farahovi čtyři roky. Věci na pravou míru nyní uvedl s touhou změnit, jak veřejnost vnímá pašování lidí a otroctví.

Britská vláda oznámila, že proti Farahovi nepodnikne žádné kroky za jakékoli potenciální porušení imigračních zákonů. **ČTK**

Krátce

Jágr beka hledá na Twitteru

Legendární Jaromír Jágr opustil NHL v lednu 2018, nyní se ale zámořským manažerům připomněl. „Já jsem taky volný hráč, znovu,“ zavtipkoval na Twitteru a dodal: „Je mi padesát, jsem pomalý, ale mám silné a šikovné ruce.“ Nejproduktivnější Evropan v historii NHL zároveň svůj inzerát využil i jako nabídku práce pro další hokejisty. „Jako majitel hokejového klubu v české lize hledám obránce k podpisu smlouvy. Bez legrace,“ dodal Jágr.

Polámaný König chce závodit

Jen měsíc po operaci zlomené klíční kosti se motocyklový jezdec Oliver König postaví na start dalšího závodu mistrovství světa superbiků. Jediný český pravidelný účastník seriálu se chce o víkendů představit na okruhu Donington Park ve Velké Británii. „Cítím se dobře. Překvapilo mě, jak se to rychle zotavuje. Už jsem se dokonale na motorce svezl,“ uvedl König. Jezdec se zranil v závěru dvoudenního testování na mosteckém okruhu. **ČTK**

Smlouva na rok

1

Český fotbalový reprezentant Alex Král po přerušení smlouvy se Spartakem Moskva zamířil do Schalke. Záložník podepsal s nováčkem německé ligy roční smlouvu. **ČTK**

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

Auto-moto - poptávka

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

Pavelec. Vrátil se k hokeji

Bývalý brankář Ondřej Pavelec se čtyři roky po skončení aktivní kariéry vrátil k hokeji a v realizačním týmu reprezentační dvacítky přijal funkci trenéra gólmánů. Na přípravném kempu v Brně sbírá první zkušenosti v této roli, novou pozici si pochvaluje a říká, že by byla hloupost takovou nabídku nepřijmout.

Čtyřiatřicetiletý Pavelec podepsal smlouvu na dva nejbližší šampionáty této věkové kategorie, tedy na blížící se srpnový odložený a na zimní, který se bude konat v klasickém povánočním termínu. **ČTK**



Změnili tým

Útočník Ondřej Palát (na snímku) mění oprávněně v NHL působíště. Dvojnásobný vítěz Stanley Cupu s Tampou Bay a finalista uplynulého ročníku uzavřel pětiletý kontrakt s New Jersey na 30 milionů dolarů. Jednatřicetiletý Palát nastupoval za Tampu Bay deset sezon. Letos mu vypršela pětiletá smlouva. Tým mění i útočník Ondřej Kaše. Nově bude nastupovat za Carolinu. Jako volný hráč podepsal sedmadvacetiletý odchovanec Kadaně s Hurricanes roční smlouvu na 1,5 milionu dolarů. **AP**