

SLEVY

AŽ DO

50%

NA VYBRANÉ PRODUKTY

Nabídka platí pouze
v kamenných prodejnách
do vyprodání zásob.

MARKS &
SPENCER

LONDON

marksandspencerstyle.cz

Nabídka produktů se může v jednotlivých prodejnách lišit.





od **970 Kč** pokoj/noc

NAVŠTIVTE ZÁMEK RAČICE 30 KM OD BRNA

IDEÁLNÍ VÝLETNÍ CÍL NA BRNĚNSKU

www.zamekracice.cz, +420 515 555 549, info@zamekracice.cz

V ROCE 2020 NOVĚ:

- Komentované prohlídky zámku
- Ubytování přímo na zámku
- Občerstvení pro cyklisty a turisty na III. nádvoří



POPRVÉ V HISTORII ZPŘÍSTUPNĚNO VEŘEJNOSTI
PROHLÍDKOVÝ OKRUH, který nabízí nahlédnutí do zámeckých zákoutí.

PŘIJEĎTE SI K NÁM PRO ZÁŽITEK!

Ubytujte se v netradičním zámeckém prostředí, v malebném kraji mezi Drahanskou vrchovinou a Moravským krasem. Přijďte si vychutnat výhled do lesoparku či na zámecké nádvoří. Turisté, cyklisté a sportovně založené rodiny jsou vítáni.

- 30 km z Brna autem, na motorce, 29 km z Brna na kole
- Vhodné i pro skupiny turistů, kapacita 103 osob
- Stravování je možné v restauraci vzdálené 5 minut chůze
- Bydlení v předzámčí – apartmány s vlastními kuchyněmi
- Bydlení v zámku – 2–5lůžkové pokoje, společné kuchyně
- Jednoduché levné ubytování v překrásném prostředí
- Možnost posezení a grilování v zámecké zahradě
- Rychlé občerstvení – v létě točené pivo a limo
- Travnaté hřiště 4 000 m²
- Parkování motocyklů možné v areálu zámku
- Množství turistických a cyklistických tras a výletních cílů
- Certifikace Cyklisté vítáni



Všechny pokoje jsou vybaveny novými postelemi a komfortními matracemi.



Nádvoří s výhledem do lesoparku.

Zámek Račice u Vyškova, Račice 1, 683 05 Račice-Pístovice

PODVODNÍCI NAPADLI TWITTER ZNÁMÝCH LIDÍ

FALEŠNOU ODMĚNU NABÍZEL I ÚČET MODELKY KIM KARDASHIANOVÉ STRANA 5



metro



Pátek, 17. července 2020

Č. 135, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Martina

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

Závodky frčí, hotely se jim snaží vyrovnat

Polední jídlo. Ve firemních jídelnách obědvají dva miliony lidí. **Průzkum.** Bez příspěvku od zaměstnavatele nebo stravenek by část strávníků jíst nechodila. **Levnější menu.** Hosty teď lákají i hotelové restaurace STRANA 2



Nejlepší sezona za poslední roky, libují si půjčovny lodí na řece Orlici

Půjčovny lodí na řece Orlici zažívají jednu z nejlepších sezon za poslední roky. Vody je dostatek a zájem vodáků značný. Orlice je v Královéhradeckém kraji mezi vodáky nejoblíbenější řekou, nejvytíženější úsek je mezi Kostelcem nad Orlicí a Krňovicemi. „Zájem je vysoký, začalo to na konci května. Je to lepší než loni, lidé tolik nejezdí do zahraničí a je stále dost vody. Každý víkend máme vyprodáno,“ řekla Lucie Skalická z půjčovny v Týništi nad Orlicí. Podle vodáckého webu je kromě dolního toku Orlice sjízdná také Divoká Orlice od Zámělu a Tichá Orlice z Letohradu. V Královéhradeckém kraji je sjízdná také řeka Úpa z České Skalice na Náchodsku nebo část Metuje na Náchodsku, a to od Nového Města nad Metují, takzvaná stará řeka.

ČTK



2 0135

Závodky stále letí, lidé v nich utratí třicet až padesát korun

Obědy pro zaměstnance jako záchrana. Levné polední menu už nabízejí i hotely, které jím dříve „pohrdaly“.

V Česku žije deset a půl milionu obyvatel. Přibližně polovina z nich pracuje. A z této poloviny se ve firemních kantýnách a závodkách stravují téměř dva miliony lidí. Většina je s úrovní „závodek“ spokojena. „O kvalitě jídla a cenách v restauracích se píše neustále, o kantýnách a závodních restauracích se mluví jen málo,“ říká Linda Nejezchlebová předsedkyně správní rady Sdružení pro zaměstnanecké stravování ProZAMS.

Citlivým bodem pro ty, kteří závodky navštěvují a jimž na jídlo přispívají zaměstna-

vatelé, je cena, již za obědy utratí ze svého. „Různé průzkumy mezi zaměstnanci zjistily, že by při zdražení jídel, či dokonce likvidaci stravenek přestala významná část strážníků obědvat,“ říká k problematice Kateřina Cajthamlová, která je odborným garantem projektu Moje závodka, organizovaným sdružením ProZAMS. S cenou ve firmě „hospodě“ je v současnosti spokojeno asi sedmdesát procent všech, kteří se takto stravují. Do třiceti korun z vlastní peněženky se nají téměř pětadvacet procent z nich, dalších více než dvacet procent se vejde s cenou do padesáti korun.

Taková cenová relace je pochopitelně pro běžné restaurace bezkonkurenční. Jak dokazuje průzkum společnosti Edenred, která mimo jiné zprostředkovává stravenky, ceny v restauracích, kam chodí lidé obědvat se stravenka-

mi, se po hlavní vlně koronaviru zvýšily asi o čtyři koruny. Důvodem růstu útrat jsou nyní především vyšší ceny jídel, kdy restaurace do svých cen promítají rostoucí ceny surovin. Část restaurací se vyššími cenami může snažit dohnat předchozí ztráty. „Posledním z důvodů růstu útrat je, že lidé sice zatím chodí do restaurací méně často, ale když už na oběd zajdou, tak si více dopřávají a také dávají vyšší spropitné, aby restaurátory podpořili,“ říká šéf marketingu a inovací Edenredu Jakub Ryba.

Vůbec nejvíce zaplatí lidé za obědy v Praze. Průměrná útrata zde poprvé v červnu převýšila 150 korun (viz box). Za méně než 130 korun lidé obědvají již jen v šesti tuzemských krajských městech: Karlových Varech, Ústí nad Labem, Jihlavě, Zlíně, Olomouci a Ostravě. Ještě před rokem to přitom tak bylo

Vyhozené stravenky

150

Podle studie Institutu oceňování majetku Vysoké školy ekonomické Praha zajišťuje 22 procent tržeb v sektoru stravování podpora stravování zaměstnanců. V některých restauracích je to méně, v jiných mnohem více, až polovina jejich veškerého prodeje. Češi přitom ročně nechávají v neutracených stravenkách propadnout až 150 milionů korun.

Levná Morava a Slezsko

Průměrná útrata za oběd v restauraci vzrostla v některých městech za pět let téměř o polovinu.

- V roce 2015 inkasovaly restaurace v hlavním městě za oběd v průměru 112 korun. Letos v červnu už 151 korun.
- Nejnižší útraty za polední jídla mají v Olomouci a Ostravě. Strážníci tu za hlavní denní jídlo nechávají v průměru necelých 124 korun.

v celé zemi – s výjimkou hlavního města.

Ukousnout z koláče zaměstnaneckého stravování si ale v současnosti chtějí i zařízení, která dříve žila pouze ze zahraničních turistů, a teď marně vyhlízejí strážníky. Čerstvá nabídka mezinárod-

ních hotelů na pražském Smíchově se snaží přilákat na obědy zaměstnance okolních kanceláří a bank. Polední menu za necelých 170 korun, samotné hlavní jídlo za 149 korun. V nabídce je i česká klasika – smažák s tartkou. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

DOMOV
SVĚT KULTURA
SERVIS ZDRAVÍ
SPORT INZERCE



TO VŠE JE VÁŠ
DENÍK METRO!

metro



Rybník vyčistí podvodní kombajn

Bolevecký rybník v Plzni má v kraji sice nejvyšší kvalitu vody, ale není jí moc. „Trpíme nedostatkem. Neustále probíhá systematické sklizení biomasy vodní vegetace a nelze vyloučit, že se plavci potkají s nějakými úlomky kosené vegetace,“ uvedl hydrobiolog Jindřich Duras. Na snímku Bolevecký rybník čistí podvodní kombajn. Posekané rostliny z rybníka stroj vysype na molo, odkud ho odvezou nákladáky.

2x ČTK





BRENO

KOBERCE • PVC

ČERVENEC
2020

až

60%

LETNÍ VÝPRODEJ

kusových koberců

... velký výběr vzorů, rozměrů
a barevných kombinací

Akce platí do 31. 7. 2020 nebo do vyprodání zásob.
Za nepřímé, škodivé účinky neodpovídáme. Zobrazené fotografie jsou pouze ilustrací.

máme
největší výběr
koberců, PVC a vinyly

bytové PVC **5m**
nabízíme také v šířích

Inspirujte se
ve Vaší nejbližší
prodejně BRENO
s neširším sortimentem
podlahových krytin

facebook.com/koberce.breno
instagram.com/koberce_breno

59x v ČR
BRENO.cz

KUPON NA SLEVU
při nákupu

15%

BRENO Kód kupónu: Metro07

Platí pouze do 31. 7. 2020!
Nevztahuje se na akční či zlevněné zboží,
na služby, na zboží na objednávku.
Nelze uplatnit zpětně. Slevy se nesčítají.
Kupón platí na prodejní i v e-shopu.

Komplexní služby
zákazníkům jsou
pro nás samozřejmostí

Poradenství
a individuální přístup

Řezání podlahové
krytiny na míru

Obšívání
koberců

Vaše zboží Vám
dovezeme po celé ČR

Koberec i PVC Vám
profesionálně položíme



Archeologové v Brně vykopali staré hry

Už od začátku června pracují archeologové v historickém jádru Brna. V posledních letech je příležitostí k archeologickým výzkumům v těchto lokalitách čím dál méně, proto byli archeologové zvědaví, co přinese jejich práce na relativně malé ploše na Římském náměstí, v jednom ze dvorků za ulicí Orlí. Podařilo se jim odhalit zástavbu z 18. a 20. století se systémem kanálů. Atraktivní je pro ně zbytek dláždění, který překvapivě pochází již z období pozdního středověku či raného novověku. Výzkum v těchto dnech končí. Na snímku je vedoucí výzkumu Lenka Sedláčková, jež včera ukázala hrací kámen z druhé poloviny 13. století, který tu při průzkumu našli.

2x ČTK



Krátce

Lepší hypotéky

Průměrná úroková sazba hypoték v červnu klesla na 2,21 procenta z květnových 2,3 procenta. Zájem o hypotéky byl nejvyšší od listopadu 2018. Vyplývá to z údajů Fincentra Hypoindexu. Objem poskytnutých hypotečních úvěrů vzrostl a přiblížil se 21 miliardám korun. Bankám se podařilo poskytnout hypotéky za více než 20 miliard korun naposledy v září a říjnu 2018.

Kozí jogurt jede

Devět výrobků z Jihočeského kraje získalo letos cenu Regionální potravina. Ocenění získaly Bělčický bok, Jihočeské Jerky hovězí, čerstvý sýr od Jaroslava Auského, farmářský kozí bílý jogurt, který vyrábí Jana Drobilová Holcová, makovičnický jogurtový makovičnick Jan Vlachov, jablkovičice s karamellem Lihovaru Lžín, kysané klobotkové zelí z Dražic a játra ze sumečka v oleji společnosti Tilapia. Ocenění mohou získat pouze malé a střední firmy. Projekt má podpořit výrobce i region původu potravin. Dané produkty musí mít nejméně 70 procent místních surovin. ČTK

Číslo dne

28

Pohonné hmoty v Česku dál zdražují. Cena benzínu vzrostla o 38 haléřů, na 28 korun za litr, je tak stejná jako na konci března. Za naftu platí řidiči u čerpacích stanic 27,51 koruny za litr, což je o 34 haléřů více než před týdnem.

Strojvůdci. O práci je zájem

V Česku je v současnosti nejvíce strojvůdců od vzniku České republiky. Licenci k řízení vlaků na drahách od Drážního úřadu má 10 264 lidí. Kromě toho je dalších 6452 strojevodců, kteří mohou obsluhovat vlaky na vlečkách. Rekordní je i počet licencovaných dopravců. Uvedl to Drážní úřad. Mírně se tak snížil i nedostatek

strojvůdců, který by podle některých hodnocení mohl být jednou z příčin nehod vlaků z uplynulých dní. „Poptávka po této profesi dlouhodobě roste, zvýšený zájem v posledních letech evidujeme také u žen. Na železnici dnes můžete potkat 68 strojvůdkyň,“ řekl ředitel Drážního úřadu Jiří Kolář. Navyšování počtu strojvůdců je navíc pravidel-

né, ještě na začátku roku 2015 jich bylo téměř o 3000 méně. Důvodů nárůstu je podle úřadu několik. „Mnoho lidí si tím plní i svá dětská přání,“ řekl mluvčí Martin Novák. Roli hraje i vysoká poptávka dopravců. S tím souvisí i platové ohodnocení strojvůdců. Průměrná hrubá mzda strojvůdce nyní činí 44 tisíc korun. ČTK

INZERCE

PRÁVĚ VYCHÁZÍ

PAVEL PAFKO

„Kritiky nošení roušek nechápu. Generálové po bitvě mě spíš rozesmutní.“

TÝDENÍK 5 PLUS 2
každý pátek ZDARMA

Rostou víc než za poslední roky

Košiky hub si lidé odnášejí z lesů na Moravě, horší je to v Čechách.

Letošní houbařská sezona v Česku je zatím lepší než v posledních čtyřech letech, kdy bylo sucho. Nicméně s koši plnými hub se lidé z každého lesa vrátit nebudou, v některých místech je třeba houby hledat. Navíc situace se s ohledem na aktuální počasí mění. Nyní o něco více rostou houby na Moravě než v Čechách.

„Jak porostou v dalších prázdninových týdnech, nelze říci, protože počasí se předpovídá špatně a růst hub ještě hůř,“ řekl předseda Čes-

ké mykologické společnosti Jaroslav Landa. „Letošní rok je lepší, ale pro ty, co jsou skromnější. Samozřejmě se stane, že v některých místech je hub na koše,“ uvedl Landa. Podle něj je současný výskyt hub mozaikovitý, na řadě míst jich roste hodně, a naopak na mnoha jich je podprůměrné.

Houbaři nyní mohou najít hříbovitě druhy jako hříby

plstnaté, dubové nebo smrkové, holubinky, ryzce či muchomůrky růžovky. Vedle toho rostou ale i jedovaté muchomůrky tygrované a objevuje se nejedlý hřib kříšť.

Růst zeslábl v okolí Prahy, ve středních Čechách nebo na Vysočíně. Naopak na Moravě hub přibýlo. „Nynější vlhkost nám ale dává předpoklad, že vždycky něco najdeme,“ doplnil Landa. ČTK

Někde ani prašivka, jinde jsou žně

Že houby rostou v různých částech Česka odlišně, potvrzuje například web Nahouby.cz.

- Houbaři si pochvalují množství úlovku ve vyšších polohách Brd, ale třeba na Křivoklátsku toho moc neroste.

- Deník Metro má informace o tom, že houby ve velkém rostou v nižších polohách v Krkonoších, praváci nebo růžovky rostou, i když ne v tak velké míře, třeba na určitých místech v Krušných horách.

Prominenty na Twitteru napadli hackeři

Útočníci si za oběť vybrali například Obamu, Gatese, Bezose, ale i Kardashianovou.

Neznámí podvodníci napadli twitterové účty mnoha známých a bohatých lidí, ale i politiků. Jménem skutečných vlastníků účtů tvrdili, že chtějí pomoci a že když jim někdo pošle 1000 dolarů, obdrží za to dvojnásobek, tedy 2000 dolarů. Platbu žádali v bitcoinech. Napadení účtů sice není neobvyklou záležitostí, ale odborníky tentokrát překvapil rozsah a způsob, jakým byl útok proveden.

Mezi napadenými byli bývalý americký prezident Barack Obama, bývalý viceprezident a nynější uchazeč o demokratickou nominaci na prezidenta Joe Biden, podnikatel a politik Mike Bloom-

berg, šéf společnosti Amazon Jeff Bezos, spoluzakladatel softwarové společnosti Microsoft Bill Gates, šéf automobilky Tesla Elon Musk, investor Warren Buffett, rapper Kanye West a jeho manželka Kim Kardashianová Westová, stejně jako účty firem Uber nebo Apple. „Zdá se, že to je zatím největší napadení hlavní platformy sociálních médií,“ uvedl spoluzakladatel firmy pro kybernetickou bezpečnost CrowdStrike Dmitri Alperovitch.

Důvod napadení nebyl okamžitě jasný, ale jeho rozsah a šíře naznačují, že se neomezuje na jednu službu. Některé falešné zprávy Twitter sice rychle odstranil, vzápětí se však objevily nové a pak další. Provozovatel sítě tedy přistoupil k mimořádnému opatření – některé z ověřených účtů odpojil a zcela vyřadil z provozu. To znamená, že nikdo, ani majitel, nemohl s účtem disponovat ani si změnit heslo. **ČTK a MET**



Uctili oběti pandemie

Španělsko se včera na smuteční slavnosti v Madridu za přítomnosti krále Felipeho VI., předsdkyně Evropské komise Ursuly von der Leyenové či šéfa Evropské rady Charlese Michela pietně rozloučilo s více než 28 400 oběťmi pandemie covidu-19 v zemi. Účastníci shromáždění poté položili bílé růže k pietnímu místu s plamenem uprostřed náměstí.

AP

Trump. Mění manažera své kampaně

Americký prezident Donald Trump v situaci, kdy klesá jeho podpora mezi voliči, vyměnil manažera volební kampaně. Čtyři měsíce předtím, než Američané budou rozhodovat o jeho dalším osudu v Bílém domě, Brada Parscaleho nahradil dlouholetý činitel Republikánské strany Bill Stepien. Ten Trumpovi pomáhal ke zvolení už před čtyřmi lety. Podle agentury AP vzta-ly mezi prezidentem a Parscalem byly dost napjaté a poslední kapkou se ukázalo být nedávné volební shromáždění v oklahomské Tulse, na které přišlo jen asi 6200 Trumpových stoupenců. Parscale přitom prohlásil, že o vstupenku na tuto akci požádalo více než milion lidí. Trump údajně zuřil. **ČTK**

Krátce

Česka se oběsila na dovolené

Na řeckém ostrově Zakynthos zemřela pětáctýřicetiletá česká turistka, která byla na dovolené sama. Podle tamní televize ji v hotelu našli oběšenou v koupelně. V jejím pokoji bylo značné množství tablet užívaných proti depresi. Ženu našli poté, co se dva nebo tři dny neobjevila mezi ostatními turisty.

Matovič čelí obvinění

Slovenský premiér Igor Matovič čelí obvinění z plagiátorství. Předseda vlády ve své diplomové práci z roku 1998 opsal dvě knihy a odevzdal ji jako své dílo, napsal včera slovenský list Denník N. Matovič uvedl, že kvůli kauze odstoupí až poté, co splní všechny předvolební sliby. **ČTK**

Číslo dne

65

Před tolika lety byl 17. července 1955 v kalifornském Anaheimu poblíž Los Angeles otevřen největší zábavní park světa – Disneyland. Návštěvníci v něm potkají hrdiny filmů amerického kreslíře a filmáře Walta Disneyho (1901–1966) – Myšáka Mickeyho, Sněhurku či kačera Donalda. Park je jediným z celého impéria postaveným ještě pod jeho přímou taktovkou.



Záplavy v Indii vyhánějí lidi z domovů. Uhynula i zvířata v rezervaci

Povodně přicházející každoročně s monzunovými dešti zaplavily rozsáhlé oblasti hustě obydlené východní Indie a donutily více než milion lidí opustit domovy. Země se zároveň potýká s velkými denními nárůsty počtu případů koronavirové nákazy. Záplavy si ve státech Ásám, Bihár a Džharkhand vyžádaly nejméně deset životů a více než 70 lidí bylo zraněno. Za posledních 24 hodin dešť zaplavil tisíce vesnic. Místní úřady se snaží zajistit dodržování bezpečnostních koronavirových nařízení v nouzových ubytovnách. Deště zasáhly i národní park Kaziranga, kde zahynulo nejméně 50 divokých zvířat. Rezervace zapsaná na seznamu světového dědictví UNESCO je domovem dvou třetin světové populace nosorožců indických – někteří z těchto velkých býložravců se kvůli počasí zatoulali i do vesnic, kde působí potíže již tak zaměstnaným záchranářům.

2x AP

Pravda a láska v krabičce cigaret



Martin Hofmann jako Pavel Landovský (vlevo) a Viktor Dvořák jako Václav Havel 2x BONTONFILM

Film Havel přináší příběh jednoho malého velkého Čecha. Důstojně, ale bezzubě.

Václav Havel je bezesporu tak významnou českou (i slovenskou) osobností, že se o jeho filmový portrét dříve či později musel pokusit některý z tuzemských režisérů. Kuráž si na to devět let po smrti tohoto státníka, umělce i symbolu demokracie nakonec dodal režisér a scenárista Slávek Horák. Deník Metro měl možnost zhlédnout snímek Havel několik dní před jeho slavnostní premiérou. Usoudil jsem, že se spíše než o svatokrádež, či dokonce ostudu jedná o možná až příliš střízlivě autorské originální pojetí. Se všemi pozitiviv i negativiv, jež to s sebou přináší.

Abyste nebyli někteří diváci po projekci zklamaní, je třeba o filmu vědět dvě věci. Ve státníkově životě nedojdeme během děje dál než do roku 1989. Tedy žádná Dagmar Havlová, žádné knihy bývalých milenek. Zadrhé snímek jen těžko připraví někoho na maturitu z novodobých dějin. Dějiny tu hrají až druhé housle. Režisér Horák se totiž rozhodl odstartovat děj v roce 1968, kdy se tehdy ještě mladý a nekonfliktní Havel poprvé dostal na morální rozcestí. Divák se pak postupně během hodinky a tři čtvrtě prokouše jeho osobním životem plným boje s komunistickým režimem, ale také přátelství a milostných vztahů.

Silnou stránkou snímku jsou herecké výkony. Čtyřice-

tilý Viktor Dvořák je jako Havel perfektní, a to nejen díky citlivé práci maskérů. Jen těžko si dovedu představit, že by si měl jiný herec v této titulní roli získal víc. V první scéně, kde se Havel ve filmu představuje, musí navíc Dvořák předvést nejen státníkovu specifickou dikci a ráčkování, ale i jeho roztomile neohrabaný anglický projev. Martin Hofmann jako Havlův konfliktní parťák Pavel Landovský rovněž ukazuje, že je schopen mnoha hereckých poloh. Ty je ostatně zvyklý předvádět i na

měl ale celý film pocit, že většinu role odehrála dobře vybraná paruka.

Havel má několik výrazných problémů. Jsou o to horší, že je tvůrci předkládají divákům jako přednosti. Ač se ve snímku kromě ústřední trojky vystřídá velké množství postav, nikdo se neobtěžuje přiřadit ani jedno konkrétní jméno. Abych byl přesný, ve filmu padne pouze jméno Olga, asi jednou Dubček a ve scéně cesty Havla a Landovského vlakem do Bratislavy (s chartou v kapse) někdo zavolá „hele, Landák“. Víc divák neznalý dějin nedostane. Jména postavy záměrně nepoužívají ani při oslovení navzájem. Pokud tedy na film vyrazíte s někým mladším, držím palce. Zejména do Bratislavy (Stanislav Majer) či profesora Jana Patočky v podání Jiřího Bartošky.

Václav Havel ve filmu, stejně jako to dělal v životě, chybí, pochybuje, podvádí, ale i bojuje za pravdu a lásku, jako to měl v roce 1989 na plakátech. Tvůrci se ho rozhodli vyobrazit jako malého velkého muže i hrdinu, kterého nepřátelé podcenili. Je jen škoda, že nevznikl příběh s trochu větší dávkou šťavy, jaký nestojí téměř výhradně na dialezech u všudypřítomných zapálených cigaret. Ty, jež kouřil na place odnaučený kuřák Dvořák, byly falešné. Jedna krabička těchto bylinkových náhražek vytvořila filmaře na pět set korun. Rozpočet prý překročili třicetinasobně.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosovsky@metro.cz

Nebezpečná klišata: Mohou ublížit i léčit

Kuchaři o grilování a vaření na ohni



Téma. Jak nás zabíjí stres

Stres je strašákem společnosti. Aby ne, když se týká většiny z nás. I když je individuální míra stresové zranitelnosti u každého jiná, je jasné, že nebezpečnost stresu stoupá s délkou jeho působení. „A pokud člověk trpí nadlimitním či chronickým stresem, může se právem obávat negativních důsledků, které mohou vést až ke vzniku závažných chorob. Může dojít ke změnám ve struktuře mozku, což je pozorovatelné na magnetické rezonanci, mohou nastat i různé hormonální změny,“ míní doc. PhDr. Marek Preisz, vedoucí klinický psycholog Národního ústavu duševního zdraví, a dodává: „Fenomémem moderní doby je rychlost. Máme toho tolik, u všeho se musíme zastavit jenom na chvíli, abychom přeběhli k další aktivitě. Je těžké tomu odolat a lidé se musí učit, aby tento stres dobře zvládali.“ Více v novém vydání týdeníku Téma.

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

Cestování - nabídka

Pojďte s námi, my se nebojíme
BUSEM DO TREŇCIANSKÝCH TEPLIC
HOTEL PAX***
Termín: 8.8.-15.8.2020
Cena: 10.990 Kč/os.
Zahrnuje: dopravu, 6x plnou penzi, 6x ubytování v 1/2 pokojích, 12 procedur, 1x denní hodinový vstup do venkovního vyhřívaného bazénu, vstupní prohlídku, delegáta, pojištění CK
Nástupní místa: Kladno, Praha, Příbram, Sedčany, Tábor
KONTAKT: CK A.Sa s.r.o. Příbram,
tel.: 318 63 99 99 a 603 864 519,
po-pá 9.00 - 17.00 hod., www.ckasa.eu

Intimní

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



• **SEXY BOKOVKY!** Chceš si nezávazně užít?! Celá ČR! Napiš SMS ve tvaru 69MMF a text na 909 15 50



• **Bohatá vdova hledá GIGOLA!** Trochu přízemního, ale v životě hodně odvázaného mladého muže! Neztrácej čas s nezkušenými, ale nech se hýčkat zajištěnou, zkušenou Věrou! Cinkni mi na 909 80 50 40 nebo mi rovnou napiš SMS na číslo 909 15 40 s kódem 14MRN a tvůj text!

„Důlní bagr jsem vykolejila“

Průvodkyní v Chrustenické šachtě na Berounsku je také naše externí redaktorka.

Nahlédnout s ní přímo do dolu můžete také v článku deníku Metro.

Zhruba 45 kilometrů chodeb, 84 pater, hloubka 426 metrů, 8 milionů tun železné rudy. Tato čísla spojují jeden z největších a ve své době nejvýznamnějších dolů Barrandienu, a to Chrustenickou šachtu nedaleko Berouna. Nyní jsou tato čísla trochu jiná. Kilometr dlouhá trasa, šedesátiminutová exkurze, 15 nadšených průvodců a jeden zapálený správce.

„Příběh dolu začal v roce 1861, kdy Jan Váňa nechal vyrazit do vrchu Blejskava tři průzkumné štoly. Těžba se ale začala až v roce 1907, když při-

Chrustenická šachta

Důl se nachází u Loděnice a cesta k němu není vůbec složité.

- Vlakové ze smíchovského nádraží nebo z Berouna dojedete do Loděnice. Od nádraží už je to jen kilometr cesty.
- Další možností je autobus ze Zličína, Nových Butovic, Vypichu či z Berouna do zastávky Loděnice, Pod Lanovkou. Odtud stačí vyjít kopeček a jste na místě.
- Do podzemního světa můžete vyrazit o kterémkoli víkendu či svátku od července do září.
- Prohlídky jsou od 10 do 15 hodin, popřípadě mimo tuto dobu po předchozí telefonické domluvě na čísle 606 885 595.

Fotografie najdete na WWW.METRO.CZ



Důlní lokomotiva



Autorka článku v šachtě provází.

šlo 28 horníků vyčistit štoly tři a razit chodby do vyšších pater. Těžba pokračovala do roku 1965. V roce 1997 jsme zde zřídili muzeum,“ říká správce dolu Miroslav Dobrý. Při návštěvě dolu nevidíte jen díru v zemi a pár exponátů. Můžete tu spatřit i funkční vzduchovou vrtačku na vzduchovém teleskopickém sloupu. S ní dokázali v době provozu vyrazit až sto metrů měsíčně. Další technikou, jež návštěvníky vždy zaujme, je vzduchový nakladač – důlní bagr. Tyto stroje většinou ovládají drobné dívky, které v kolektivu průvodců převažují. Zážitky z bagrování díky tomu dosahují zcela jiné úrovně. „Milovníci adrenalinu ocení fárání po osmimetrových žebřících. Celá prohlídka je zakončena jízdou důlním vláčkem, kterou si nejvíce užívají děti,“ dodává Dobrý.

„Nejvíce se mi líbila jízda vláčkem.“ „Vlak byl super!“ „Jízda vlakem

mohla být delší.“ Tak zněly věty, které jsem si přečetla v knize návštěv po své poslední prohlídce. Od loňska jsem totiž součástí místního důlního kolektivu, kde průvodcují.

Někdy se nám při práci nedaří tak, jak by mělo. Jednou jsem vykolejila důlní bagr. Návštěvníci jsou ale chápaví, dokonce o nás mívají strach. „Nestalo se vám nic? Jste v pořádku?“ ptali se mě starostlivě a netrápilo je, že neviděli dokonalou nakládku. Někteří přidali i smutný příběh. „Také jsem dělal v dole. Můj kolega s bagrem vykolejil, ten ho zavalil a rozdrtil mu pánev. Skončil na vozíku,“ vzpomínal bývalý horník. Většinou se ale všichni nad takovou situací povznesou a prohlídka může pokračovat dál.

Exkurze bývají příjemné, plné debat a dotazů. Žádná otázka nás nerozhází. Pokud zrovna neznáme odpověď, po prohlídce dotaz zodpoví správce Dobrý. Je to usměvavý a příjemný chlapík, jenž důl a všechny, kteří s ním mají co společného, nosí v srdci. Někdy je možné zde narazit na speciální prohlídky. Jedná se o takzvaný oživlý důl. Dobrovolníci předstírají, že je důl stále v provozu. Taková akce není nikdy stejná. Vše se dělá na základě improvizace.

Šachta není příliš známá, ale úplně skrytá před světem není. „Poslali nás sem z Národního technického muzea. Prý tu jsou zajímavé exponáty. Hodně šachtu vychvalovali,“ svěřil se jeden z nadšenců, který přišel důl prozkoumat. „Byli jsme v Solvayových lomech, odtamtud nás sem poslali. Doted jsme o dole v Chrustenických nevěděli, byla to škoda,“ sdělil jeden z návštěvníků. **ANEŽKA VONDRÁKOVÁ**



Návštěvníci se mohou svést v důlním vozíku.

4x ARCHIV



Tablo nadšenců, kteří se starají o chod Chrustenické šachty

INZERCE



Gambinus
V PĚŠINĚ OD ROKU 1899
NOVÁ 11

tři sestry

35 LET **GAMBRINUS 11 TOUR 2020**

host: **LETY MIMO**
24.7. ŘEVNICE
LESNÍ DIVADLO

VSTUP: 17:30 / START: 18:45
WWW.TRIESTRYTOUR.CZ

Naše hostince
www.nastare.cz

SHOPAK.CZ

SHOPAK.CZ

ANNONCE

REFLEX

Sudoku

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

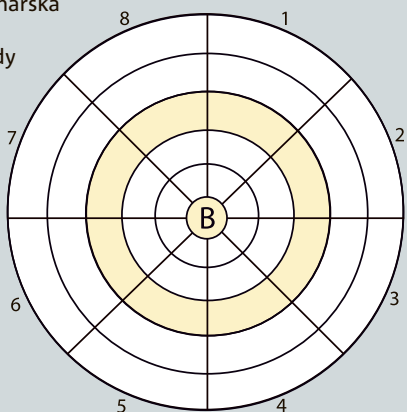
Napište svou bublinu



Luštěnka

Výrazy vpisujte od středového písmene B ke kraji kruhu. Tajenka je od čísla 1.

1. jarní měsíc
2. lesní lovný pták
3. obyvatel Bulharska
4. básník Petr ?
5. tropické plody
6. náš tenista (Tomáš)
7. loďka
8. opak „chudý“



Počasí

DNES 17/21 °C	ZÍTRA 19/23 °C	NEDĚLE 21/25 °C	PONDĚLÍ 25/29 °C
-----------------------------	------------------------------	-------------------------------	--------------------------------

Teplotní rekordy: ↓ 10,3 °C (1892) ↑ 35,4 °C (2007) Bio: ❤️❤️❤️



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

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
16.10 To je vražda, napsala XII 17.00 Cestománie 17.30 AZ-kvíz 18.00 Události v regionech 18.25 Kde domov můj? 19.00 Události 19.56 Branky, body, vteřiny 20.10 Dešťová vila Pohádka (ČR, 2010) 21.45 Všechnopárty 22.45 Karel Gott 70 00.05 Případy detektiva Murdocha XI 00.50 AZ-kvíz 01.15 Objektiv 01.45 Sváteční slovo... 01.55 Banánové rybičky 02.20 Dobré ráno 04.50 Kuchařská pohotovost	16.10 Obrázky z Francie 16.30 Sousedé 16.55 Vlčí odysea 17.50 Zázračná planeta: Velká a krásná 18.45 Večerníček 18.55 Cesty víry 19.20 Zeměpis světa: Tajemný svět mangrove 19.40 Postřehy odjinud 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce 20.00 Pravá a levá ruka ďábla Western (It., 1970) 21.55 Loupež Krimidrama (VB, 1967) 23.45 Most IV (3/8) 00.45 Gomora II (1/12) Seriál (It./N, 2016)	16.00 Dr. House VII (11) 17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny 17.20 Co na to Češi 18.15 Comeback 18.50 Hospoda (46) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 20.20 Policie Modrava (16) Krimiseriál (ČR, 2013) 21.25 Dáma a Král (7) Detektivní seriál (ČR, 2017) 22.35 Pohádkář Romantické drama (ČR, 2014) 00.25 Okresní přebor (9, 10) 01.40 Odložené případy (8, 7) 03.10 Co na to Češi 03.50 Ordinace v růžové zahradě 2 (742)	16.30 Krimí zprávy 16.50 Policie v akci 17.50 Prostřeno! 18.55 HLAVNÍ ZPRÁVY 19.55 SHOWTIME 20.05 Počasí 20.15 Vražedná Mallorca (3) Krimiseriál (VB, 2019) 21.20 Lovci prokletých pokladů (3) Dobrodř. seriál (USA, 2017) 22.05 Zmizení Thriller (USA, 2013) 01.10 Námořní vyšetřovací služba V (6) 02.10 Walker, Texas Ranger VIII (17) 03.05 Poslední polda IV (7) 04.05 Prostřeno!	06.00 Ranní fresh 09.00 Zpátečka 10.00 Óčko hity 11.00 Óčko trendy 12.30 Óčko hity 14.00 Top 3 Óčko Chart 14.15 Óčko hity 15.00 Face off 16.00 Óčko hity 19.00 Moje desítka 19.50 Óčko hity Klipy nonstop 21.00 CZ & SK České a slovenské klipy nebo živá vystoupení 22.00 Party ride Dance music pro všechny na páteční mejdan 1.00 Óčko flirt

Úžasná zábava. Za zlomek ceny

Jestli se již delší dobu poohlížíte po dokonalých sportovních hodinkách s chytrými funkcemi, určitě jste si všimli jednoho společného rysu. Nechcete-li přistupovat na bolestivé kompromisy, zpravidla si celkem dost připlátíte.

Co kdybychom vám ale řekli, že existuje produkt, který si se svými funkcemi nezádá s takovými jmény jako Apple Watch nebo Galaxy Gear a přitom stojí pod 1000 korun? Nevěříte? Taký jsme na chvíli strnuli v úžasu, ale je

tomu opravdu tak. Pojďme si je blíže představit.

Konkrétně se jedná o hodinky Haylou LS01. Pochází ze stáje Xiaomi, což už samo o sobě dává záruku kvality a moderních funkcí.

Hodinkám vévodí 1,3" barevný dotykový displej, který je i na přímém slunci dobře čitelný, což zvláště v létě přijde vhod.

Baterie na jedno nabití vydrží až dva týdny a spolehnout se můžete například i na vodotěsnost díky certifikaci IP68. Z funkcí se sluší vy-

píchnout devět režimů pro záznam sportovních aktivit, senzor pro měření srdečního tepu, upozornění na příchozí hovory, zprávy nebo e-maily, možnost prozvonění ztraceného telefonu, pomocníka při relaxaci, dechová cvičení... Je toho opravdu hodně a skvělou zprávou je rovněž podpora telefonů s Androidem i s iOS.

Hodinky Haylou LS01 doporučujeme pořídit v internetovém obchodě Mironet, kde je najdete za parádní cenu 890 korun.



Haylou LS01 MIRONET



Maximum výbavy za zlomek ceny



Haylou LS01

1,3" barevný LCD displej / vodotěsnost IP68
9 sportovních režimů / senzor měření tepla

www.mironet.cz

Do hry vtáhne také zvuk

Poslední šance koupit sluchátka s dotací až 450 korun.



Pro strhující herní zážitky jsou potřeba i sluchátka. MIRONET

Vlastníci herních konzolí PlayStation 4 mají v posledních týdnech o zábavu opravdu postaráno. Minulý měsíc se po více než sedmi letech dočkali pokračování legendárního The Last of Us a například dnes vychází další adept na hru roku Ghost of Tsushima.

Patříte-li i vy mezi herní nadšence, kterým se dostává zmiňovaných žánrů, zpozorněte. Často opomíjenou součástí pro strhující herní zážitky jsou totiž kvalitní sluchátka, jež vás vtáhnou do děje, budou pohodlná i při dlouhých

herních seancích a ideálně by měla i dobře vypadat. Jestli sháníte přesně taková, dál

už neheďte, našli jsme je pro vás, a jsou dokonce zrovna součástí parádní akce.

V internetovém obchodě Mironet totiž nyní můžete využít dotaci až 450 korun na vybraná sluchátka značky Turtle Beach. Vyznačují se parádním zvukem, maximální pohodlností při nošení – bonusem je kvalitní mikrofon pro přesnou komunikaci se spoluhráči.

Vybrat si lze mezi klasickými drátovými sluchátky (model RECON 70P), toho nejlepšího herního zážitku však dosáhnete s bezdrátovým modelem STEALTH 600P, který nabídne virtuální prostorový zvuk. Ale pozor, akce platí už jen do neděle 19. července, takže dlouho neváhejte. Proces uplatnění dotace je naprosto jednoduchý. Sluchátka stačí na stránkách Mironet.cz vložit do košíku a dotace se vám automaticky okamžitě přičte.



Do Terezína

Zítra od 13 hodin se koná akce Léto v pevnosti Terezín. Chybět nebudou sapéři, dělostřelci, pohádkové bytosti, RC modely. Bonusem bude prohlídka podzemních chodeb. PROJEKT-TEREZIN.CZ



Do Ostravy se vracejí diskáři

Odložený atletický mítink kromě české elity ozdobí zahraniční hvězdy.

Na atletickou Zlatou tretru by měli dorazit diskářský mistr světa Švéd Daniel Stahl, italský výškař Gianmarco Tamberi a sprinterská hvězda – Nizozemka Dafne Schippersová. Pořadatelé ostravského mítinku to včera oznámili na tiskové konferenci. Závod se uskuteční 8. září, kam byl kvůli koronaviru přeložen z plánovaného květnového termínu. Ostravský mítink patří do nově zřízené zlaté kategorie Kontinentální tour, což je druhá nejvyšší kategorie jednorázových atletických závodů po Diamantové lize.

Vedle domácí špičky pořadatelé navzdory komplikované situaci počítají s účastí zahraničních hvězd. Po 24 le-



Dafne Schippersová AP

tech se na hlavní plochu Městského stadionu vrátí diskáři. Vedle úřadujícího světového šampiona Stahla by měl závodit také jeho litevský předchůdce na světovém trůnu Adrius Gudzius. Děni ve výškařském sektoru by měl oživit italský showman Tamberi, halový mistr světa z roku 2016 a úřadující halový mistr

Evropy. Ten po koronavirové závodní pauze zatím jako jediný překonal 230 centimetrů. Při své premiéře na Zlaté treťe se s ním utká domácí jednička Marek Bahník. „S Tamberim to bude úžasná soutěž a třeba mi pomůže k vylepšení osobního maxima,“ řekl brněnský výškař.

Dvojnásobná mistryně světa na 200 metrů Schippersová vyhrála předloni na Zlaté treťe dvoustovku. Tentokrát poběží nemistrovskou trať 150 metrů. „Mám na Ostravu skvělé vzpomínky. Musím se ale přiznat, že 150 metrů jsem v závodě ještě nikdy neběžela. Myslím si však, že právě tato vzdálenost by mi mohla vyhovovat. A jestli překonám nějaké rekordy? To je těžké říct, dráha je velmi rychlá, ale musí se sejít ještě několik dalších faktorů. Určitě se o to pokusím,“ vzkázala na dálku.

Definitivní program mítinku by měl být znám přibližně za měsíc. **ČTK**



Za Součkem do Londýna

Trojnásobná nejlepší česká fotbalistka roku Kateřina Svitková bude hrát za West Ham United. Do londýnského klubu zamířila z pražské Slavie stejně jako Tomáš Souček, který je v týmu Kladivářů od ledna na hostování. „Jsem nadšená, že jdu do West Hamu. Je to velký klub s velkou historií v krásném městě. Doufám, že týmu pomohu dosáhnout jeho cílů a bude se nám dařit,“ uvedla Svitková. **ČTK**

Krátce

Dohrát, či ne?

Grémium profesionálních klubů bude dnes rozhodovat o dohrání skupiny o záchranu v první fotbalové lize. Jedna z částí nadstavby byla přerušena kvůli pozitivním testům na koronavirus v týmu Karviné a následně čtrnáctidenní karanténě.

Pohár po Chelsea

Fotbalisté Liverpoolu převzou mistrovskou trofej příští středu na prázdném stadionu Anfield po utkání předposledního kola s Chelsea. Kvůli tomu vznikne na proslulé tribuně Kop provizorní podium, které bude ozdobeno fanouškovskými zásta-

vami. Kvůli pandemii koronaviru se zápasy anglické ligy hrají bez diváků.

Rada zůstává

Trenér Petr Rada i nadále povede fotbalisty Jablonce. Severočeský klub s jednádesátiletým koučem podepsal novou smlouvu do konce června 2021.

Kurzy od legendy

Bývalý hvězdný americký sjezdař Bode Miller spouští lyžařskou akademii. Půjde o on-line kurzy určené pro sjezdaře, snowboardisty, běžkaře či milovníky outdoorových aktivit ve věku od 12 do 18 let. O kurz s cenou okolo 13 tisíc dolarů, tedy přes

300 tisíc korun, už projevil zájem zhruba stovka teenagerů.

OH bez diváků?

Prezident Mezinárodního olympijského výboru Thomas Bach neuvažuje o tom, že by se olympijské hry v Tokiu příští rok konaly bez diváků. **ČTK**

Siniaková prohrála s nadějami

Členka českého fedcupového týmu Kateřina Siniaková na tenisovém turnaji Prostějov Open prohrála se dvěma teenagerkami. Nasazená jednička ve středu podlehla 4:6, 6:3 a 6:7 sedmnáctileté Darje Vidmanové, která ještě nefiguruje ve světovém žebříčku, a včera v základní skupině exhibiční soutěži O trofej solidarity a naděje ČTS nestačila na teprve třináctiletou Brendu Fruhvirtovou. Ta potvrdila, že patří k největším talentům českého tenisu. **ČTK**



MICHAL BERÁNEK/CNC/PROFIMEDIA

Anketa. Letos je favoritkou Ester Ledecká

Lyžařka a snowboardistka Ester Ledecká útočí na čtvrtou korunu pro Krále bílé stopy. Na trůn se může vrátit po roční pauze, loni ji po třech výhrách za sebou sesadila snowboardcrossařka Eva Samková. Vyhlášení tradiční ankety Svazu lyžařů ČR bude kvůli koronavirové krizi velmi netradiční. Vítězové budou oznámeni prostřednictvím dokumentu, který dnes od 20.15 odvysílá stanice ČT Sport. Ledecká v uplynulé sezoně zářila hlavně na lyžích. V prosinci do ní vstoupila vítězstvím ve sjezdu Světového poháru v kanadském Lake Louise. **ČTK**