

metro



Seine už je
ke koupání,
ale pouze
na olympiádě

Starostka Paříže Anne Hidalgo (na snímku) a šéf organizačního výboru olympijských her Tony Estanguet se koupali **v Seině**, aby dokázali její čistotu. Řeka protékající metropolí bude **místem zahajovacího ceremoniálu** i dějištěm **soutěží v triatlonu a dálkovém plavání**, přestože koupání v této řece je již **více než sto let zakázáno**. Testy kvality vody v červnu ukazovaly **nebezpečnou úroveň bakterií E. coli**, následovalo však zlepšení.



NEWS

ZPRÁVY Z OKRESŮ NA METRO.CZ – VYFOŤTE QR KÓD

Psychotest a zbrojní pas. Laici pro, odborníci proti

Když padl v roce 1989 režim, dostali se Češi ke svobodě cestování, projevu, podnikání, ale i ozbrojování.

Je to evergreen především ve Spojených státech. Zakázat zbraně? Povolit jen něco? Atentát na exprezidenta Donalda Trumpa debatu znovu rozvířil. U nás se vzedmula diskuse v roce 2019, kdy v ostřavské nemocnici muž zastřelil sedm lidí a dva zranil.

Před pětácti lety stačilo razítko od obvodáka

Znovu se o přísnějším povolování, kdo smí a kdo nesmí být držitelem zbrojního průkazu, mluví od chvíle, kdy student pražské filozofické fakulty postřílel krátkou i dlouhou zbraní čtrnáct osob

a více než dvě desítky zranil. Vlastnit oprávnění a zbraň už přestalo být výsadou vojáků a policistů. Za pětáct let se pravidla, za kterých můžete získat zbrojní „řidičák“, v podstatě nezměnila. V devadesátkách stačilo razítko od praktického lékaře, pak jste už jen zaplatili správní poplatky policii a mohli jít směle na nákupy. Později přibýly alespoň testy teoretické a odborné způsobilosti a praktické zkoušky včetně střelby.

Více přísnosti u lékařů by neškodilo

Jak ukázal masakr na filozofické fakultě, uvědomují si mnozí laici i odborníci, že psychotesty by možná některým excesům, kdy se majitelem zbraně stane nevyrovnaný jedinec, zabránily.

Navíc by ten lékař, který dává konečné razítko, měl mít přístup k informaci, zda se žadatel neléčí či neléčil

u psychiatra. „Lidé by si přáli zpřísnit právní úpravu pro nabývání a držení střelné zbraně a současné podmínky pro získání zbrojního průkazu považují za příliš snadné,“ vysvětluje Zuzana Švalbová z agentury STEM/MARK, která zjišťovala názor veřejnosti na zavedení povinných psychotestů a vztah Čechů k ozbrojování obecně.

Liberální Česko, psychotesty by ale měly být povinné

Se současnými podmínkami nabývání a držení střelných zbraní jsou spokojené asi dvě pětiny dotazovaných, naopak dvě pětiny by byly pro přísnější opatření. Pětina v tom nemá jasno. K možnosti ozbrojit se jsou Češi jako celek poměrně svobodomyšlní, zákaz držet střelnou zbraň by chtěli necelých třicet procent lidí.

„Ale pro povinné zavedení psychotestů se vyslovilo

takřka devadesát procent respondentů,“ připomíná Švalbová. Takřka tři čtvrtiny Čechů by byly rády, kdyby byly i přísnější lékařské prohlídky, a polovina by prosazovala právo policie zadržet v odůvodněných případech dotčenému zbraň.

S povinností psychických testů pro žadatele i stávající majitele zbrojníků nesouhlasí odborníci. Problém je údajně ve zdravotnických kapacitách. „Pokud by každých pět let museli absolvovat povinné psychologické vyšetření, bylo by to více než 63 tisíc vyšetření ročně,“ říká Milena Bačková z odboru bezpečnostní politiky ministerstva vnitra. Naráží na nedostatek psychiatrů a psychologů. Proti je i odborná Psychiatrická společnost. „Jednorázové psychiatrické vyšetření by nepřispělo ke zvýšení bezpečnosti v naší zemi,“ píše se v jejím prohlášení. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

PRŮJEM UŽ VÁS NEVYDĚŠÍ

Tasectan 500 mg
Tobolky / Kapsuly

Tasectan 250 mg KIDS
Tobolky / Kapsuly

Rychle* vyřeší akutní průjem

Šetrně obnoví funkci střev

BAUSCH Health

Čtete pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání. Tasectan je zdravotnický prostředek určený k obnově fyziologické funkce střevní stěny. Číslo notifikované osoby: 0373. *Podle výsledků klinických studií účinkuje tanát želatiny již do 12 hodin.

TAS-CZ2403-0623



Předvánoční střelba v roce 2023 na filozofické fakultě v Praze opět oživila silné diskuse kolem pravidel získávání a držení zbraní v Česku.

METRO

SOUHLASÍME S LEPŠÍ EVIDENCÍ, JAKÉ ZBRANĚ LIDÉ MAJÍ DOMA

Zbraň držaná osobou s výcvikem nepředstavuje nebezpečí. To je jeden ze závěrů nejnovějšího průzkumu agentury STEM/MARK na téma Češi a zbraně, jejich povolování a držení.

- Co nám například vadí? Důvody nespokojenosti jsou zejména nedostatečné prověření psychického stavu žadatele, benevolentní pravidla pro získání zbrojního průkazu a chybějící kontinuální kontrola držitelů zbrojních průkazů.

- Spokojení s právní úpravou pro ozbrojování jsou častěji lidé, kteří ji detailně znají, a naopak nespokojení jsou častěji lidé, kteří ji znají jen zběžně nebo vůbec. To souvisí patrně s tím, že práv-

ní úpravu znají častěji lidé, kteří měli motivaci se s ní seznámit (zájem o téma, zájem o zbrojní průkaz nebo vlastnictví zbraně) a jejich vztah k tématu je tudíž pozitivnější.

- Nespokojenost s právní úpravou lze tedy chápat jako vnímání jejich důsledků a dopadů na život ostatních, a ne jako nespokojenost se zněním zákona. Jedním z těchto důsledků byla i loňská tragédie na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy.

- Názor veřejnosti na zavedení povinných psychotestů agentura STEM/MARK zjišťovala už v roce 2011, kdy s ním souhlasilo 94 procent oslovených. **PH**

KRÁTCE

Útok lachtanů se vzteklinou

Osm lidí pokousali na plážích v okolí Kapského Města v JAR lachtani nakažení vzteklinou. Jde o první zaznamenané ohnisko vztekliny u těchto mořských savců na světě. Vzteklinou je onemocnění centrálního nervového systému přenášené zvířaty, především savci, jako jsou lišky nebo netopýři. Obvykle je smrtelné. Podle odhadů Světové zdravotnické

organizace na nemoc zemře ročně 59 tisíc lidí. Případů může být podstatně více, a to s ohledem na ty nenahlášené v Africe a Asii.

Olympiáda pod dohledem

Paříž se připravuje na olympijské hry. To pro celou Francii znamená i obrovské manévry. Klidný průběh her bude hlídat 30 tisíc policistů z různých zemí světa i několik tisíc francouzských vojáků. **ČTK**



V Paříži jsou vidět uniformy na každém kroku.

PROFIMEDIA

Unikátní vesnice ožije slavnostmi

Do Holašovic, které jsou zapsány na seznamu UNESCO, se vrací fenomén.

Malebná jihočeská obec Holašovice je jednou z mála obnovených vesnic v Česku. Také proto je již od roku 1998 zapsána na seznam světového dědictví UNESCO. A oceněním to samozřejmě neskončilo. Tradice a obnova pokračují. I letos tradičním fenoménem – Selskými slavnostmi, které jsou pořádány v duchu staročeského lidového venkovského jarmarku s ukázkami tradičních i netradičních lidových řemesel nejen z celé České republiky, ale též ze Slovenska, Maďarska či Rakouska a těší se velkému zájmu návštěvníků.

„Je to nádherné a úctyhodné jubileum, které letos tato



Holašovické slavnosti se konají od 19. do 21. července.

MAFRA

akce oslaví. Konání Selských slavností je v místních podmínkách skvělá vizitka a počin. Zároveň je to také závazek, výzva a poslání tuto tradici udržovat a rozvíjet. Za ty roky se ze slavností stala krásná velkolepá akce, která se právem řadí mezi nejvýznamnější regionální festivaly konané pod širým nebem,“ říká starosta obce Jan Jílek.

Holašovické slavnosti, které se konají již pětadvacáté, jsou ukázkou udržování tradic. Obec se pyšní poetikou jihočeského venkova, obraz vesnice nebo samoty usazených v krajíně stále očarovává své návštěvníky. Jejich slavnost s autentickými řemesly, jejichž výroba se dědí z generace na generaci, se uskuteční o víkendu. **MET**

INZERCE

ČESKÁ CHUŤ

BEŽNÁ CENA 19,90

11,90

BEZ APLIKACE **13,90**

Česká chuť Trvanlivé mléko 1,5% • 1l ▼ 11,90 Kč

12,60 -21%

9,90

Česká chuť Smetanový jogurt
• 150 g
• 100 g = 6,60 Kč

MAXIMÁLNĚ 25 ks /den

Ceny platí v prodejnách Albert od 17.7. do 23.7.2024 nebo do vyprodání zásob v jednotlivých prodejnách. Seznam všech prodejen na www.albert.cz.

Zdravý střevní mikrobiom je důležitý i pro zvířata

Co všechno nevyčtejte z psích očí?

Pokud se zajímáte o své zdraví a pečujete o ně, určitě nechcete zanedbávat ani pohodu svého čtyřnohého mazlíčka. Naši psi jsou členové rodiny a stejně jako my mají v těle kolonie mikroorganismů. Ty jsou pro jejich život nesmírně důležité, ale dokážou jim také pěkně zkomplikovat život. Není nic jednoduššího než se zeptat odborníků, jak můžeme našim psům co nejvíce zlepšit život.

„Mikrobiom psa chrání před patogeny, jako jsou například viry, plísňe nebo škodlivé bakterie, třeba *Escherichia coli* nebo salmonela. Vytváří také ochrannou bariéru proti chemikáliím obsaženým v léčích nebo nejriznějším alergenům či karcinogenům,“ říká Iva Kotásková, vědecká specialista společ-

nosti Genetify. Dále se podílí na jeho výživě, bakterie ve střevním mikrobiomu produkují totiž enzymy pomáhající s trávením a využitím živin. Je součástí imunitního systému a také ovlivňuje náladu pejska.

Co narušuje psí mikrobiom

Psí mikrobiom může lehce narušit například stres, paraziti, zpracované potraviny s vysokým obsahem cukru a škrobu, geneticky modifikované potraviny nebo antibiotika a další léčiva.

Pokud pes začne trpět akutními či chronickými zdravotními komplikacemi, máte ten nejlepší důvod začít přemýšlet o analýze jeho mikrobiomu. Pak si budete jisti, jak ho dostat zpět do formy.

Co od analýzy očekávat

Díky analýze získáte informace o rozmanitosti a vyváženosti mikrobiomu psa, jeho

odolnosti vůči patogenům a stresu, náchylnosti ke střevní nerovnováze neboli dysbióze, celistvosti stěny střeva a dalších aspektech, jako je trávení a imunitní systém. Poznejte mikrobiom vašeho psa a dopřejte mu, co je pro něj skutečně nejlepší.

„Analýza vám řekne vše o jeho celkové kondici, jak ji případně zlepšit, dozvíte se, zda je jeho stávající výživa dostatečná, jestli nemá sklony k obezitě, střevní nerovnováze, tendenci k propustnosti střeva a jak se vypořádává se stresem,“ dodává Kotásková.

Optimalizovaná metoda sekvenace nové generace namísto běžně používaného PCR testu umožňuje určit výrazně větší množství rozličných druhů bakterií v mikrobiomu. „Takzvané sekvenování je vlastně čtení DNA všech mikroorganismů vyskytujících se ve vzorku. Tato metoda nám umožní získat výraz-



Střevní mikrobiom je důležitý pro zdravá střeva. MAFRA

ně více informací a její výsledky tak mají mnohem větší vypovídající hodnotu. Čte totiž DNA a zjišťuje, jaké jsou to konkrétní organismy,“ vysvětluje odborná pracovnice Petra Kopřivová a dodává, že metoda PCR se zaměřuje pouze na detekci vybraných druhů bakterií ve vzorku. MET

„Jsme doslova přesně to, co pojídáme“

Dlouhodobé trápení se špatnou náladou a pocit nekomfortu může spočívat v trávicím traktu. Mnohdy návštěva odborníka nemusí být řešením. Málokdo si uvědomuje, že to, co si vloží do úst, co vdechne, a to, čemu vystavuje svou pokožku, ovlivňuje také jeho psychiku. „Jsme totiž opravdu doslova přesně to, co jíme,“ vysvětluje vědecká specialista Iva Kotásková, jež se zabývá výzkumem a analýzou střevního mikrobiomu, a dodává, že prevalen-

ce úzkostných poruch se udává 7,3 procenta a meziročně dochází k neustálému nárůstu. V rozhovoru pro Metro prozradila, jak se proměnil přístup k věnování pozornosti mikrobiomu oproti minulým letem, či také mimo jiné vysvětlila, proč je důležitá analýza mikrobiomu pro patientskou populaci.

Dá se říct, že je naše trávení propojeno s mozkem?

Ano. Výzkumy ukazují klíčovou psychomodulační roli mikrobiomu. Studie poukazují na vztah mezi střevním mikrobiomem a emocionálními i kognitivními funkcemi nervové soustavy. Prakticky toho můžeme využít v náš prospěch. Můžeme totiž využít takzvaných psychobiotik – tedy probiotik, prebiotik či jiných mechanismů modulace mikrobiomu.

Čím dál více lidí má střevní problémy. Čím je to podle vás způsobeno?

Rostoucí počet lidí se střevními potížemi může být důsledkem kombinace několika faktorů. Kromě vlivu různých onemocnění a genetiky hraje významnou roli moderní strava, která obsahuje velké množství průmyslově zpracovaných potravin s vysokým obsahem cukrů, tuků, soli

a umělých přísad, které negativně ovlivňují složení našeho střevního mikrobiomu. Svou úlohu sehrává také nízký příjem vlákniny a vysoká spotřeba červeného masa. Zdraví střev ovlivňuje rovněž chronický stres a sedavý způsob života, časté užívání antibiotik a některých léků.

Jak se proměnil přístup k věnování pozornosti mikrobiomu oproti minulým letům?

Díky masivnímu rozšíření metod molekulární biologie v posledních letech, zejména sekvenování, tedy čtení DNA, se analýza mikrobiomu přesunula z čistě vědeckých studií i do komerční sféry a stala se cenově dostupnou. Široká veřejnost má nyní přístup k podrobným informacím o svém střevním mikrobiomu, které mohou pomoci změnit stravovací návyky a vést k prevenci různých zdravotních problémů.

V čem spočívá analýza mikrobiomu?

Zabývá se studiem genetického materiálu mikroorganismů, které obývají určité prostředí. V současné době je komerčně nejdostupnější bakteriální analýza střevního mikrobiomu. Začíná odběrem vzorku stolice, ze kterého se izoluje DNA. Následuje řada



Iva Kotásková získala zkušenosti během studijních pobytů na Waseda University v Tokiu, v Kodani či Cambridgi. ARCHIV I. KOTÁSKOVÉ

laboratorních kroků vedoucích k sekvenování DNA, jehož výsledkem je identifikace bakterií vyskytujících se ve střevě.

Proč je přínosná pro případné pacienty?

Využití analýzy mikrobiomu nabízí velkou škálu odpovědí. Analýza dokáže prokázat dysbiózu mikrobiomu, tedy narušení jeho složení, které může vést k různým zdravotním problémům, ať už zažívacím, imunitním, či jiným. Na základě výsledků analýzy lze sestavit individuální doporučení na podporu růstu prospěšných bakterií a zlepšení zdravotního stavu.

Dokáže analýza nastínit například nespecifické střevní záněty?

Z výsledků analýz lze skutečně poukázat na možnost přítomnosti nespecifického střevního zánětu. Vědecké studie mikrobiomu jsou založeny na porovnávání velkých skupin zdravých jedinců s jedinci s různými onemocněními. Proto jsou již známy změny střevního mikrobiomu, jako je snížená diverzita nebo přítomnost určitých bakterií, které jsou obvykle spojeny s konkrétními zdravotními stavy, například se zmíněnými nespecifickými střevními záněty, či dalšími problémy. TEREZA ŠIMURDOVÁ

MOZEK A STŘEVA

V současné době se věnuje hodně prostředků na výzkum mikrobiomu.

- „Střevní mikrobiom a lidská psychika jsou jako dvě strany jedné mince, když jedna kvete, druhá rovněž prosperuje. Nové objevy v této oblasti nám odkrývají symbiózu mezi tím, co konzumujeme, a tím, jak se cítíme,“ vysvětluje vědecká manažerka Jitka Novotná a dodává, že existuje přímé propojení střeva a mozku. Jednoduše řečeno to, co našemu tělu dáme, přímo působí na stav našeho zdraví. TES

Inkontinence moči? Už vás neděsí!

OPRAVUJE MOČOVÝ MĚCHÝŘ A JE K VYZVEDNUTÍ ZA 0 KČ.

Přestanete se pomočovat a běhat na záchod.



Rozlučte se s plenkami, rozpaky, bolestí, pálením a zápachem.
Tento prostředek vrátil důstojný život tisícům Evropanů!

Jediný způsob, jak doma utěsnit močový měchýř! Kúra vyvinutá předními odborníky na urologii vás zbaví pomočování a pocitu neustálého tláčení. „Nezáleží na tom, jaký typ inkontinence vás postihl. Náš přípravek si s ní poradí okamžitě a navždy,“ říká - tvůrce přípravku. U příležitosti uvedení na trh v České republice dáváme k dispozici 100 balení v jedinečné nabídce. Chtěli byste jeden z nich získat? Zavolejte nám ihned - platí pravidlo „kdo dřív přijde, ten dřív mele“!

Průlom v boji proti inkontinenci! Britští odborníci vytvořili metodu, která z vašeho života konečně vyloučí mokré skvrny na spodním prádle, honičky na záchod, noční vstávání a další nepříjemnosti. Účinnost tohoto inovativního výrobku je přímo šokující: **většina uživatelů získala plnou kontrolu nad močovým měchýřem během okamžiku.**

Jedno GENIÁLNÍ ŘEŠENÍ pro 3 typy inkontinence:

1. Exerciční (při kašli, smíchu, námaze)
2. Urgentní (noční pomočování, zánět močového měchýře)
3. Z přeplnění (po těhotenství nebo při hypertrofii prostaty)

Balení přípravku ve speciální nabídce čeká na tomto čísle:

576 779 198

ZAVOLEJTE, než vás předběhnou!

„Tato metoda v sobě spojuje tři obrovské výhody: je účinná, všestranná a snadno použitelná,“ říká - ředitel výzkumného centra, v němž byl průlomový objev učiněn. „Náš přípravek **dokonale funguje u lidí všech věkových kategorií.** A to i v případě, že u nich močová inkontinence (NTM) již přešla do akutní fáze.“ A věděli jste, že v českém skladu čeká

Číslo 1 ve všech odborných žebříčcích - rozhodně doporučuji

Britský vzorec má potenciál učinit z inkontinence zapomenutý problém. Naprostá většina lidí se po jeho použití také přestane potýkat s chronickými infekcemi močového měchýře.



Expert ve věci urologických onemocnění

Funkční močový měchýř a vždy suché spodní prádlo	
PODÍVEJTE SE, JAK SE VÁŠ ŽIVOT ZMĚNÍ ↓	
PŘED	PO 4 DNECH
Mokrý skvrny a zápach	Pohodlí a hygiena v kteroukoli denní dobu
Neustálé tláčení, bolest při močení	Méně časté návštěvy toalety
Běhání na toaletu, zánět močového měchýře	Močový měchýř bez bakterií

100 balení unikátní kúry za nižší cenu? Jedno z nich bude vaše, pokud dostatečně rychle zavoláte na číslo uvedené na této stránce.

Už žádný život pod diktátem protivného močového měchýře!

Než jsem se dozvěděla o tomto produktu, točil se můj život kolem... toalety! Když jsem někam šla, musela jsem se ujistit, že je tam otevřená toaleta. Už zase zvládám dlouhé cesty na nákupy do obchodu, žádné fronty... Tento přípravek zajistil, že nyní ovládám svůj močový měchýř a ne on mě! Už je to nějaký čas, co jsem ho používala, a mezi návštěvami toalety vydržím několik hodin!

Danička,
52 let, Telč



Lisování? Pálení? Svědění? Bolí to? Tohle vám přinese expresní úlevu

Jaké tajemství se skrývá za tímto úžasným receptem? Odborník říká: „Úplně složení výrobku je přísně tajné. Co o něm mohu říci, je jeho účinek na lidský organismus.“

Především potlačuje nadměrnou reaktivitu močového měchýře od prvních minut. To pocítíte jako ustání obtěžujícího tláčení.

→ Dále kúra pomáhá zvýšit sevření močové trubice. Už to nepus-

títe při kýchnutí, zvedání nákupů nebo změně polohy. → Důležité je, že přípravek posiluje svaly pánevního dna u žen a pečuje o prostatu u mužů. Proto je přípravek ideální pro obě pohlaví! Jedná se o mimořádně účinnou a bezpečnou metodu, která neinvazivně podporuje celý močový systém. Velmi rychle se posilují všechny úseky systému, stávají se pružnějšími a odolnějšími vůči útokům bakterií - od vývodu močové trubice až po ledviny.

Chcete získat sebedůvěru, abyste už nikdy nepolevili? Tuto příležitost si nesmíte nechat ujít!

Tisíce Evropanů dostaly svůj neposlušný močový měchýř pod kontrolu a znovu si užily radost z dlouhých cest - bez nervydrásajícího hledání toalety, radost ze závodního sportování - bez pomočování

**Regenerace močových cest
Bez invazivních metod
a vložek**

Brzy budete chodit na záchod méně často

Požádejte o produkt za 0 Kč

576 779 198

A OKAMŽITĚ ZABLOKUJTE NEKONTROLOVANÉ ÚNIKY

Jsem úplně nový člověk

Myslel jsem, že inkontinence je ženské trápení, ale bohužel... V mých 60 letech a ve mně tam dole se to uvolnilo. Styděl jsem se, že mám s čistotou větší problémy než můj tříletý vnuk. Naštěstí mi syn, který je vědec, přivezl z nějakého zahraničního symposia tento přípravek. Vzal jsem si ho a od té doby nevím, co je to únik. Přestal jsem v noci vstávat na záchod a jsem vždycky v pořádku, i když vezmu vnuka „na ramena“.



Petr,
64 let, Praha

a z dlouhého hodování s dostatkem nápojů - bez obav, že za to zaplatí noční návštěvou toalety. Teď jste na řadě vy. Zavolejte na číslo uvedené na této stránce a **požádejte o balení revolučního inkontinenčního přípravku.** Zasloužíte si důstojný a zdravý život a lepší příležitost k tomu prostě nenajdete! Těšíme se, že se nám ozvete.

Místo plýtvání penězi za vložky zavolejte o HIT proti inkontinenci a žijte bez mokrých nehod.



Prvních 100 lidí kteří zavolají do 01.08.2024 r., obdrží **VZOREK ZA 0 KČ!**

Zavolejte: **576 779 198**

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

POZNÁMKA: V rámci této nabídky máte nárok na 1 balení výrobku na domácnost.

*Následující produkt je doplněk stravy a není určen k diagnostikování, léčbě ani prevenci jakýchkoli nemocí. Předkládaný obsah nepředstavuje lékařskou radu a nemůže nahradit konzultaci s odborníkem. *Doplněk stravy je potravina, jejímž cílem je doplnění běžné stravy. Doplněk stravy nemá léčivé vlastnosti. *Tento reklamní článek je založen na fikci a jakákoli podobnost se skutečnými osobami, místy nebo událostmi je čistě náhodná. *Účinky používání produktu závisí na individuálních dispozicích uživatelů a mohou se lišit. Informace uvedené v článku o účincích a rychlosti působení produktu nepředstavují záruku prodávajícího o jeho vlastnostech.

PLAY

SUDOKU: DALŠÍ NAJDETE NA WWW.SUDOKU.CZ

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

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

Guatemala

Když se řekne Karibik, všichni si vybaví pláž s bílým pískem, křišťálově modrou vodu a kokosové palmy. Guatemala má geograficky z Karibského moře velmi málo, nejznámějším je městečko Livingston. Já jsem se tam rozhodla vypravit po svých, a to pralesem z jedné nedaleké komunity s místní průvodkyní. Přišlo mi to atraktivnější než tam dojet lodí. Cesta to však byla poměrně náročná, a to nejenom kvůli vedru a vysoké vlhkosti, ale také proto, že stezka byla místy zarostlá a vedla terénem stále nahoru dolů, přes kořeny, kolem obrovských vlnovců v pralese i mezi zarostlými banánovými plantážemi. Trasa byla jen lehce značená v mapě, ale bez průvodkyně bych se sama dost bála. Za celou dobu jsme nepotkaly vůbec nikoho, zato motýlů, mravenců, pavouků, kobylek, cvrčků a dalšího hmyzu jsme viděly více než dost. Když jsme po čtyřech hodinách dorazily na okraj Livingstona, byla jsem sice šťastná, ale taky zpocená a žíznivá. Tričko jsem si sundala a vyždímala, odchytila jsem první tuk-tuk, co projel kolem, a nechala nás dovézt do baru. Tam jsme si koupily vychlazené pivo, a i když mi guatemalské pivo Gallo moc nechtunalo, v tuhle chvíli mi přišlo nejlepší na světě. Pak jsme se vypravily k moři spatřit ty krásné karibské pláže. Písku tu bylo celkem málo, zato odpadků požehnaně. Voda měla spíš hnědou barvu a teplotu kafe, ale i tak to bylo lepší než nic. A aspoň jsem mohla říct, že jsem se koupala v Karibiku, i když trochu jiným, než jak ho znám!

Tričko jsem si sundala, vyždímala a odchytila jsem první tuk-tuk.

Tričko jsem si sundala a vyždímala, odchytila jsem první tuk-tuk, co projel kolem, a nechala nás dovézt do baru. Tam jsme si koupily vychlazené pivo, a i když mi guatemalské pivo Gallo moc nechtunalo, v tuhle chvíli mi přišlo nejlepší na světě. Pak jsme se vypravily k moři spatřit ty krásné karibské pláže. Písku tu bylo celkem málo, zato odpadků požehnaně. Voda měla spíš hnědou barvu a teplotu kafe, ale i tak to bylo lepší než nic. A aspoň jsem mohla říct, že jsem se koupala v Karibiku, i když trochu jiným, než jak ho znám!



TROTAMUNDOS
VĚČNÁ CESTOVATELKA
A OBDIVOVATELKA ZAJÍMAVÝCH KULTUR

POČASÍ

DNES	ZÍTRA	SOBOTA	NEDĚLE
26/30 °C	27/31 °C	28/32 °C	29/33 °C

Teplotní rekordy: ↓ 9,6 °C (1980) ↑ 37,0 °C (1793) Bio: ❤️❤️❤️

ČT1



20.10 Most! (3/8)
Komedialní seriál (ČR, 2018).
Hrají: M. Hofmann, E. Stárková, M. Istenik, Z. Godla

20.55 Vinnou – Rudý gentleman
Western (N/It./Fr./Jug., 1964).
Hrají: P. Brice, L. Barker, K. Dorová, T. Hill. Režie H. Reinl

22.30 Zpátky se Sobotou
Wimmer a Černoch.
L. Sobota uvádí další díl cyklu

23.20 Komisař Montalbano
Krimiseriál (It., 2013)

01.15 AZ-kvíz

ČT2



20.00 Bathory
Historické drama (SR/ČR/Mad./VB, 2008). Hrají: A. Frielová, V. Regan, H. Matheson, K. Roden, J. Mádl. Režie J. Jakubisko

22.25 Pravidla lži
Psychologické drama (ČR, 2006). Hrají: J. Langmajer, D. Švehlík, P. Jungmanová, K. Issová. Režie R. Sedláček

00.25 Za mřížemi: V nejdrsnějších věznicích světa (3/6)
San Pedro v bolivijském La Paz je věznice, do které se pomalu neodvážejí vstoupit ani samotní dozorcí

NOVA



20.20 Policie Modrava (2)
Ranč. Krimiseriál (ČR, 2013). Majitelé ranče na šumavském Vogelsangu někdo otrávil vzácného dostihového koně. Hrají: S. Norisová, J. Satoranský, F. Tomsa, Z. Palusga

21.35 Dáma a Král II (10)
Hon na vraha. Detektivní seriál (ČR, 2019). Hrají: T. Hofová, M. Dalecký, M. Hádek, K. Frejová

22.50 Kriminálka Vegas (1)
Dědictví. Krimiseriál (USA, 2021). Hrají: P. Newsomeová, M. Lauria, M. Dhillon

23.45 Kriminálka Miami X (3, 4)

PRIMA



20.15 Andílek na nervy
Komedie (ČR, 2015). Hrají: P. Rezníček, A. Kadeřávková, P. Černočková, M. Vladyka. Režie J. Šajmovič

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

23.35 Ano, šéfe!
Ano, šéfe! pod stanem aneb návštěva v největším kempu v České republice

00.45 Policie v akci
Čtyři případy, čtyři lidské osudy

ÓČKO



19.00 Party ride
Warm-up dance music, protože čtvrtek je malej pátek

21.00 Top 4 Óčko chart
První čtyři místa v hitparádě diváků Óčka

21.15 Hot hity
Žhavé klipy

22.00 Naked Attraction
Seznamka na tělo

22.30 Virtuální svět TV
Vydejte se na cestu kolem světa z pohodlí vašeho domova

0.00 Óčko flirt

Baterie budou mít své „pasy“

Řadu údajů o složení baterie elektroauta i její aktuální kapacitě půjde sledovat prostřednictvím speciálního bateriového pasu, který musí zavést výrobci elektromobilů nejpozději do roku 2027.

Tento pas bude po dobu až patnácti let od vyrobení daného elektrického vozu posky-

tovat například informace o stavu a kapacitě baterie. Údaje by navíc měly být snadno dostupné pomocí skenování datového nosiče, jako je QR kód. Hlavním smyslem je ale získat přesný přehled o výrobním postupu dané baterie, bude zřejmě celková uhlíková stopa tohoto dílu a rov-

něž budou k dispozici přesné informace, kolik a jakých materiálů lze recyklovat.

Prvním autem, které již bude takovým pasem disponovat, je plně elektrické Volvo EX90. Vedle elektromobilů je v oblíbené také hybridní pohon, ten je osvědčeným řešením například v carsharingu. „V sou-

časné době máme flotilu sdílených aut složenou zejména z vozů Toyota s hybridními pohony. Nám i našim zákazníkům vyhovuje, že jde o ekologické řešení, které si energii pro jízdu na akumulátor samo vyrábí,“ říká Milan Beutl, šéf provozovatele sdílené automobility Anytime. **HOP**

Toyota nesla olympijské světlo

V malém francouzském městečku Le Malesherbois odstartovala další část štafety s olympijskou pochodní. Oheň z řeckých Atén vyrazil do Paříže už v polovině dubna. Její součástí byl však jediný Čech, který letos pochodeň mohl nést. Michal Velička, jenž už dvacet let pracuje v české Toyotě. Zvítězil ve výzvě, kterou Toyota jako partner olympiády vypsala. **HOP**



Golf jde na ruku lidem. Vyslyšel jejich prosby



Spotřeba paliva během testu: 5,6 litru benzínu na sto kilometrů



Zvenci jsou nejvýraznější změnou ostřeji řezaná přední světla.



Pohled do interiéru 3x METRO

Žádné tříválce, klasické motory, více tlačítek, lepší obrazovka.

První kousek osmé generace legendárního modelu Volkswagen Golf se v Česku poprvé ukázal v dubnu v rámci oslav jeho padesátin. Auto, které je k dispozici jako pětidveřový

hatchback či jako kombík, jsme nyní vyzkoušeli v edici People. Golf lze konfigurovat už od částky 555 tisíc korun. Testovaný kus měl v srdci zážehový čtyřválec 1.5 TSI o síle 85 kW a šestistupňovou manuálně řazenou převodovku. Nová nabídka pohonů zahrnuje výhradně čtyřválcové motory, od těchto benziňáků přes dva turbodiesely a dvě

mild-hybridní varianty až po dvě plug-in hybridní jednotky. Ty ale v kombíku neobtěhujete. 150kW varianta může být spojena s pohonem všech kol. A v čem je osmá generace jiná? Exteriér modernizovaných golfů se vyznačuje nově vyvinutými LED světlomety, novými zadními sdruženými LED světly a novým předním nárazníkem. LED světlo-

metry mají nyní přímější linie, jsou vizuálně atraktivnější a směrem od vnějšího okraje se zužují.

Infotainment uvnitř má nový vizuálně atraktivnější a směrem od vnějšího okraje se zužují. Grafika je přehlednější a jednodušší je ovládání. Hezké je, že si řidič může nakonfigurovat plochu i mezi kruhovými budíky podle svého, systém „dlaždic“ nabízí různé zkrat-

ky k mnoha příkazům, třeba oblíbeným cílům navigace. Také tlačítka na volantu mají nové uspořádání.

Cena modelu sice začíná na 555 tisících ve verzi Limited, ale naše People by stála 664 tisíc, důvodem je různá příplatková výbava. Stojí však za to přemýšlet i o financování s poloviční splátkou předem. **PETR HOLEČEK**

Sparta i Slavia hlásí nové posily

Zítřejší začíná další ročník nejvyšší fotbalové soutěže.

Po dvou mistrovských primátech za sebou bude Sparta usilovat o vítězný hatrick v nejvyšší fotbalové lize, která zítřejší začíná. Největším favoritem soutěže je ale druhý tým z pražských „S“ Slavia, která v posledních třech sezonách nezískala titul. Do bojů o nejvyšší příčky chce tradičně zasáhnout i výrazně omlazená Plzeň. Bitva o titul bude o to zajímavější, že si nový šampion zajistí přímý postup do hlavní fáze Ligy mistrů. Jediným nováčkem soutěže je pražská Dukla.

Sparta v minulé sezoně díky triumfu v domácím poháru získala double, v letní pauze ale přišla o dvě klíčové postavy. Kapitán Ladislav Krejčí mladší přestoupil

do Girony a odešel i trenér Brian Priske, kterého na postu hlavního kouče nahradil jeho dosavadní dánský asistent Lars Friis. I proto bookmakeři považují za většího favorita na titul Slavii, Sparta má ale nejvyšší ambice. „Po dvou titulech bude náš cíl pokusit se vyhrát po třetí a získat hatrick. Jsme si vědomi, že sezona bude náročná, ale jiné cíle ani mít nemůžeme. Věřím, že budeme mít kvalitu o to zabojevat,“ řekl sportovní ředitel Sparty Tomáš Rosický. Pochvaluje si nové posily, angažování dánského stopera Mathiase Rosse a španělského levého beka či křídla Imanola Garcíe je podle Rosického výsledkem dlouhodobého sledování a složitého vyjednávání. Kádr ale nepovažuje za uzavřený.

Slavia tři sezony po sobě skončila druhá a pod movitým majitelem Pavlem Tykacem, který koupil klub v prů-

běhu minulého ročníku, nebere nic než titul. Celek z Edenu se postaral o největší letní přestup v soutěži, z Plzně přivedl reprezentačního útočníka Tomáše Chorého, podle médií za částku blížící se sto milionům korun. „Poslední dva tři roky byly spíše o tom udržet chod klubu v tom, na co jsme byli zvyklí. Tentokrát je to trochu jiné. Titul letos chceme za každou cenu. Chceme pro to udělat maximum,“ uvedl slávistický trenér Jindřich Trpišovský.

K návratu do týmu má blízko Peter Olayinka, klub je rámcově dohodnutý na podmínkách přestupu nigerijského křídla Imanola Garcíe s Crvenou zvezdou Bělehrad, kam zamířil z Edenu před rokem. Slavia usiluje také o rakouského ofenzivního záložníka Muhammeda Chama z francouzského Clermontu, ten však dohodu s klubem zatím neuzavřel. **ČTK**

KRÁTCE Z FOTBALU

Nový vlastník

Prvoligový fotbalový klub Dynamo České Budějovice změnil majitele. Vlastník Vladimír Koubek jej prodal Daliboru Jirkovi, jenž figuroval v dozorčí radě mládežnické akademie Dynama. Uvedl to včera klub na předsezonní tiskové konferenci. Právnick Koubek získal českobudějovický klub před třemi lety. V posledních měsících se Dynamo dostalo do ekonomických potíží a dlužilo výplaty i hráčům.

Posila z Albánie

Fotbalisty Dukly posílil albánský obránce Masimiliano Doda. Triadvacetiletý někdejší mládežnický reprezentant podepsal s nováčkem nejvyšší soutěže roční smlouvu s následnou opcí. Doda zatím celou kariéru strávil v Itálii, naposledy působil v Palermu. **ČTK**

INZERCE

Práce - nabídka

• Česká stavební společnost FIRESTA-Fišer, rekonstrukce, stavby hledá zaměstnance na PPÚ na pozice: zedník, tesař, železář, zámečnick, svářeč pro oblast Čechy. Požadujeme: ukončené střední vzdělání, praxe v oboru výhodou, ochota pracovat na stavbách po celé ČR, dobrý zdravotní stav. Nabízíme: odpovídající platové podmínky a zázemí velké stabilní firmy, prémie, příplatky, stravné, cestovné, příspěvek na penz. přípojištění, dopravu služebními vozidly, ubytování na stavbách, 5 týdnů dovolené a další benefity, možnost odborného růstu, příjemné pracovní prostředí.

Info: 702201005, smidova@firesta.cz

• Česká stavební společnost FIRESTA-Fišer, rekonstrukce, stavby hledá zaměstnance na PPÚ na pozice: stavbyvedoucí / stavební mistr pro oblast Čechy. Stanete se součástí odborného týmu, který realizuje krásné a náročné zakázky v oblasti dopravního stavitelství. Budete řídit svěřené stavby, vlastní zaměstnance, koordinovat subdodavatelské firmy, kontrolovat dodávky materiálů i práci. Požadujeme: VŠ/ŠS stavebního směru, řidičský průkaz sk. B, organizační schopnosti, znalost práce na PC, ochota pracovat po celém území Čech, dobrý zdravotní stav, výborná znalost českého jazyka slovně i písemně. Nabízíme: Příjemný pracovní kolektiv, zázemí české stabilní společnosti, odpovídající mzdové podmínky, prémiový systém, služební automobil, mobilní telefon, stravné, týden vánoční dovolené navíc, příspěvek na penzijní pojištění, další zaměstnanecké benefity. I nfo: 702201005, smidova@firesta.cz

Fernández. Potíže kvůli rasismu?

Světová fotbalová federace FIFA zahájila disciplinární řízení s argentinským záložníkem Enzem Fernándezem. Důvodem je video, které zveřejnil po vítězství ve finále Copy América a v němž argentinský fotbalistě rasisticky urážejí francouzské hráče afrického původu.

Fernández se za video už sice omluvil, francouzský svaz přesto podal stížnost

k FIFA. Video navíc mimo jiné ostře zkritizoval i Fernándezův francouzský spoluhráč z Chelsea Wesley Fofana, který je označil za „čirý rasismus“.

„Víme o tom, že se omluvil, a oceňujeme to. Přesto jsme zahájili interní disciplinární řízení a využijeme situace k jeho (Fernándezovu) dalšímu vzdělání,“ uvedl klub Chelsea na svém webu. **ČTK**

ČÍSLO DNE

1

Německý tenista Alexander Zverev se už zotavil po zranění kolena z Wimbledonu a na antukovém turnaji v Hamburku postoupil do druhého kola. První nasazený úřadující šampion, jenž se chce v domácím prostředí naladit na obhajobu olympijského zlata, porazil nizozemského kvalifikanta Jespera De Jonga 6:2, 6:2. Další soupeřem bude Francouz Hugo Gaston. **ČTK**

Atletům pomůže také rázová vlna

Český atletický svaz dostal přístroj na rázovou vlnu. Tato léčebná procedura pomáhá hojení hluboko uložených tkání a mírní bolest v případech zranění. Předseda svazu Libor Varhaník řekl, že přístroj by měl zlepšit zabezpečení českých závodníků a přispět k jejich úspěchům na vrcholných akcích. Přístroj bude s atlety cestovat i po velkých závodech, na nadcházejících olympijských hrách v Paříži bude mít Český olympijský výbor k dispozici obdobná zařízení. Nový přístroj ocenil i reprezentační šéftrenér Pavel Sluka. **ČTK**



Jede do Paříže pro medaili

Dvojnásobná mistryně světa v běhu na 400 metrů překážek Zuzana Hejnová (na snímku z roku 2019) si pojede na olympijské hry do Paříže pro medaili. Atletickou kariéru sice už na jaře 2022 ukončila, ale 9. srpna v Parku šampionů v centru Paříže převeze stříbro z her v Londýně 2012. Hejnová v Londýně doběhla třetí, ale po diskvalifikaci původní vítězky Natalji Antuchové z Ruska se posunula na druhé místo. Mezinárodní olympijský výbor uspořádá během olympiády nový ceremoniál, při němž bývalou českou atletku doplní nově korunovaná vítězka Lashinda Demusová z USA a Jamajčanka Kaliese Spencerová, která původně doběhla čtvrtá. V dějišti olympiády stráví čtyři dny a chystá se do hlediště na atletické soutěže. Očekává, že v její bývalé disciplíně padne světový rekord. **ČTK**