

# metro

Dlouho očekávaný snímek o plastové panence Barbie má zítra premiéru. Co o filmu nevíte? STRANA 3



Krása  
pod  
vodou

Na MS v plaveckých sportech v japonské Fukuoce se dostalo také na **synchronizované plavání**. V něm poprvé v historii v individuální kategorii **soutěží o medaile také muži**.

INZERCE



# Jak využít léto? Nejlepší čas na zateplování je teď

Na co budete vzpomínat v zimě? Jak jste se v létě smažili na pláži nebo šlapali do pedálů elektrokol? Moudří budou dávat k dobrému historky z „domácích prací“.

Nestěžujte si na to, že se planeta zahřívá. Lze toho využít. Jednak se možná zkrátí topné sezony a nutnost vytápět. Navíc se teď na Čechy valí smršť možností, jak si vylepšit bydlení a jak ho především energeticky umravnit. Za své, ale především i za státní dotace. I když si Evropa poradila s ruskými energetickými rošádami, nebezpečí není zcela zažehnané.

## Peníze se teď vrátí rychleji

Každý proto hledá cesty, jak se nenechat v příští zimě finančně zruinovat kvůli dráhemu plynu nebo elektřině. „Před deseti lety se návratnost investice do zateplení bez dotace pohybovala okolo dvaceti let, s dotací poté vycházela na necelých patnáct let. Momentálně se při využití dotace z programu Nová zelená úsporám investice běžně vrátí do deseti let, často i dříve. To je pětikrát kratší doba, než je běžná životnost opatření,“ uvádí Pavel Zemeň, předseda Sdružení pěnového polystyrénu.

## Češi přiškrtili kohoutky

O tom, že Češi od loňska šetří, někde „jako diví“, svědčí



Technické zázemí úsporného rodinného domu s tepelným čerpadlem a rekuperační jednotkou připomíná spíše laboratoř. MAFRA

i údaje energetických společností. V porovnání s rokem 2021 byla spotřeba zemního plynu asi o pětinu nižší. Zásahu na tom mají především domácnosti, které se snaží například lépe zateplovat svá obydlí. Současně se výrazně zvedl zájem o fotovoltaiku, která v případě domácností i firem srazila spotřebu elektřiny přibližně o osm procent. K rekonstrukcím, které vedou k nižší energetické náročnosti bydlení, přispívá

i stabilizace cen stavebních materiálů a prací a také stabilnější ceny energeticky úsporných technologií. Ty byly po konci covidu a po začátku ruské agrese na Ukrajině nejpalčivějším problémem stavební branže.

## Pokles spotřeby energie až o sedmdesát procent

Stále oblíbenější jsou tepelná čerpadla. „Důvodem je jednak sezonnost, kdy lidé už tradičně začínají myslet na

## CO A JAK?

Struktura státních podpor na energetické úspory je sice spleť, ale nabízí zajímavé částky.

- Na výměnu neekologického zdroje za tepelné čerpadlo lze získat dotaci až 50 procent z programu Nová zelená úsporám.
- Na renovaci starších domů k bydlení dá vláda 40 miliard korun. Podmínkou je renovace, která splní optimální energetické parametry.
- Vlastníci rodinných domů mohou žádat až o padesátiprocentní dotaci na zateplení obvodových stěn, střechy, stropu nebo podlahy. Maximálně ale 650 tisíc korun.

vytápění před nástupem zimního období, ale svou roli hraje i zvyšující se povědomí o tepelných čerpadlech,“ říká Jan Kadlec, country manažer Woltairu. Také podle jeho slov se návratnost energetické investice v případě čerpadla vrátí mnohem rychleji než v předcovidovém období.

„V závislosti na původním zdroji tepla v domě a spotřebě domácnosti se návratnost nyní pohybuje mezi třemi až deseti lety. Velmi rychle se může investice vrátit hlavně majitelům domů s elektrickým vytápěním, kde dokáže tepelné čerpadlo ušetřit až sedmdesát procent nákladů na elektřinu a vytápění,“ upřesňuje Kadlec. PAVEL HRABICA

## Levandulová

Samosběr aromatické byliny nyní umožňují majitelé levandulové plantáže v Bruzovicích na Frýdecko-Místecku. ProAMOSBĚR je pole otevřeno od středy do neděle a denně sem dorazí stovky zájemců. Levandulí tu kamarádi Jirka Bůžek a Adam Kielar ručně osadili necelý hektar pole, v budoucnu by šlo využít až čtyři hektary. Je zde skoro devět tisíc sazenic. Samosběrači si mohou půjčit nůžky i ošatku a za 100 gramů nasbírané levandule zaplatí třicet korun. ČTK



# Naše sklo v Barbie světě

**Připravili jsme pro vás pět zajímavostí k filmu Barbie, který jde zítra do kin.**

## Bizarní propojení

Snímek Barbie jde do kin ve stejný den jako film Openheimer. Obří kontrast žánrů a témat přinesl paradoxně společnou propagaci pod názvem Barbenheimer.

## Nabídnou i soundtrack

K filmu vyjde také oficiální soundtrackové album, na kterém je sedmáct písní od známých umělců. Ovšem hit Barbie Girl od skupiny Aqua byste zde hledali marně. **PUR**



Žít v Zemi Barbie znamená být dokonalou bytostí na dokonalém místě. Pokud tedy nemáte úplnou existenciální krizi. Nebo jste Ken. Jak přežije Barbie ve skutečném světě? Nejen na to odpovídá nový snímek partnerského dua Noah Baumbach a Greta Gerwigová, společně napsali scénář a něžná polovička z této dvojice film režírovala.

## Překvapení reakcemi

Hlavní role v prostě pojmenovaném díle Barbie ztvárňují Margot Robbieová a Ryan Gosling. Když bylo oznámeno, že Kena bude hrát právě Gosling, mnoho lidí s volbou nesouhlasilo. Dokonce vznikl hashtag #notmyken. Sám Gosling to bral s nadhledem a prohlásil: „Pokud si lidé nechtějí hrát s mým Kenem, existuje spousta jiných Kenů, se kterými si hrát můžou.“

Australská herečka řešila při současných světových premiérách příjemnější starosti. „Když jsem jela představovat náš film, cítila jsem obrovské vzrušení. Nikdy jsem ale nedoufala, že odezva bude tak silná. Naše úsilí se nám vrací, a to s takovým nadšením, až jsem z toho v šoku,“ smála se.

## Dlouhá cesta na plátna

Už v roce 2009 bylo oznámeno, že společnost Mattel, která stojí za legendární panenkou, podepsala partnerství na vývoji projektu se společností Universal Pictures, ale nic z toho nebylo. O pět let později se Mattel spojil se Sony Pictures. Na konci roku 2016 byla do hlavní role obsazena Amy Schumerová, jenže se nepohodla s tehdejšími producenty. Různých tvůrců se vystřídal mnoho, ale až poté, co se práva dostala ke společnosti Warner Bros., se vše rozběhlo naplno. Natáčelo se ovšem až loni na jaře.

## Růžové džbány ze severu Čech

České sklo je ve světě velmi ceněné, a tak není divu, že se ve filmu Barbie objeví ikonický hobnailový džbán Rosaliny z Křišťálového údolí. Růžový džbán, který je vůbec prvním produktem české sklářské značky Klimchů z Kamenického Šenova, se objeví ve filmovém domě hlavní hrdinky. Mimochodem, pro film byla potřeba tolik růžové barvy, až byla ve světě nějakou dobu nedostatkovým zbožím.

INZERCE

## NÁŠ VÝBĚR ZA NÍZKÉ CENY



~~14,90~~ -40%  
**8<sup>90</sup>**

**Kunín Termix**  
90 g, 100 g = 9,89 Kč,  
vybrané druhy



~~10,90~~ -18%  
**8<sup>90</sup>**

**Siesta Oplatka**

35 g, 100 g = 25,43 Kč,  
vybrané druhy  
▼ 10,90 Kč (-18%)\*



**Dušená euro šunka**  
standardní jakost,  
cena za 100 g

~~23,90~~ -25%  
**17<sup>90</sup>**



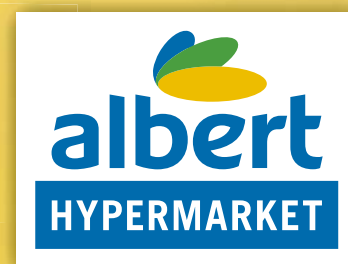
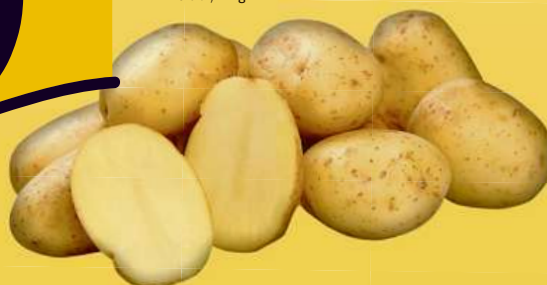
**Zmrzlina Algida Funny Finger**  
64 ml, 100 ml = 23,29 Kč  
▼ 14,90 Kč (0%)\*

~~18,90~~ -21%  
**14<sup>90</sup>**



~~29,90~~ -33%  
**19<sup>90</sup>**

**Brambory konzumní rané**  
z Polabí, 1 kg



\*Nejvýhodnější cena na trhu za posledních 30 dní. Akce platí v prodejních hypermarket Albert od 19.7. do 25.7.2023 nebo do vyčerpání zásob v jednotlivých prodejních.

Seznam všech prodejen na [www.albert.cz](http://www.albert.cz)

▲ **NÁŠ VÝBĚR ZA NÍZKÉ CENY** ▲ **NÁŠ VÝBĚR ZA NÍZKÉ CENY** ▲



Slovinsko vás uchvátí především svou panenskou přírodou.

3x JAN MOTTL

## UBYTOVÁNÍ

Pokud cestujete z jihu Chorvatska, doporučujeme přespat alespoň jednu noc v blízkosti turistických cílů, kde bývá dopoledne méně lidí. Vařič je do kempu nutnost.

- **Kemp Lazar** má perfektní lokaci, sousedí s řekou Soča v těsné blízkosti vodopádu Kozjak. Disponuje restaurací a nabízí také pokoje.
- **Kemp Šobec** má vlastní biotop na koupání, velké dětské hřiště, malý obchod a luxusnější restauraci. Leží nedaleko jezera Bled. Ubytujte se alespoň na dvě noci, za jedno přespání si tu účtují navíc sedmdesátiprocentní poplatek.
- **Kemp Triglav** je dechberoucí místo obklopené skalnatými horami. Jako jeden z mála v celém Slovinsku nabízí nabíjení mobilů hned vedle recepcce. Umývárky jsou nové a čisté. K dispozici jsou jen automaty a na dobré jídlo můžete zajít do nedaleké restaurace.

MET

# Divoká příroda či krmení zvířat budou bavit i děti

Slovinsko se často považuje za tranzitní zemi. Například při cestě do Chorvatska. My nabízíme tři tipy, kde v něm můžete strávit i několik dní.

## Bledské jezero

Průzračné jezero s ikonickým ostrůvkem a kostelem uprostřed nás očarovalo. I když je lehce pod mrakem, vezměte si s sebou plavky. Díky podzemním termálním pramenům se teplota vody pohybuje okolo 26 stupňů, je tedy teplejší než chorvatské moře začátkem července. Pozvolný vstup ocení i rodiny s malými dětmi. Příjemnou pláž najdete u Camping Bled, kde se schovává ve stínu pod stromy. Za hodinu parkování tu zaplatíte 6 eur. Nedaleko je Tennis Club Bled-Zaka, za hodinu zaplatíte 4 eura. Podél jezera vede příjemná asfaltová cesta, ideální pro kočárky, odrážedla i koloběžky. Větší děti můžete vzít na trampolíny. Půlhodina stojí 8 eur, hodina 14 eur. Romantici se mohou nechat svést lodičkou na ostrůvek Bled. Jízdenka pro dospělého vychází na 14 eur, děti od 4 do 12 let plátí 7 eur.

## Soutěska Vintgar



Sledovat divokou řeku Radovnu, jak se prodírá soutěskou Vintgar z bezprostřední blízkosti, je opravdový zážitek. Kvůli silným proudům na koupáčku zapomeňte. Připravte si pevnou obuv a počítejte také s tím, že občas na vás bude voda kapat i z útesů nebo z vodopádu Šum, který soutěsku zakončuje. Trasa měří 1,6 kilometru, není náročná, vede po dřevěných chodnících, které mohou díky vodě klouzat, ale všude je bezpečné zábradlí. S kočárkem ani odrážedly vás sem nepustí. Dopředu si můžete on-line objednat hodinu, kdy

chcete do soutěsky jít. Trasa je jednosměrná, proto doporučujeme dopředu nastudovat, kde zaparkujete a kam se pak budete vracet. Například my jsme zastavili na P1 hned u vchodu do soutěsky, a tak nás pak ještě čekala 2,7 kilometrů dlouhá červená stezka. Ačkoliv jsme i dost stoupali, děti bavilo pozorovat krávy a ocenili jsme, že větší část cesty vede lesem ve stínu. Vstup do soutěsky stojí dospělého 10 eur, studenty a seniory 7 eur, děti od 6 do 15 let 3 eura, do 5 let euro. Za odměnu se zastavte v restauraci Gostilna Vintgar. Výborně tu vaří, ale mají i malé hřiště s ohradou pro kozy, které mohou děti krmit. Jedna dávka krmení stojí jedno euro.

## Vodopád Kozjak



Všechny odstíny tyrkysové, zavěšený most, brouzdání ve vodě a pohodová cesta po vrsťevnicích, to jsou highlighty trasy za nejkrásnějším vodopádem Slovinska – za Kozjakem. Pro batolata raději vezměte nosítko než kočárek, cesty jsou místy dost úzké. Stezka se vine podél řeky Soči, která jako paleta malíře představuje všechny odstíny tyrkysové barvy. Prohlédnout si je můžete i ze zavěšeného mostu, který se pohupuje v rytmu chodců. Na jejím přítoku – potoku Kozjak leží hned dva vodopády. Nad Malým Kozjakem se potok rozšiřuje, právě tady je ideální brouzdaliště pro děti. Zpoplatněna je jen poslední část stezky k vodopádu Kozjak. Po dřevěných chodnících dojdete mezi skaliska, odkud vyvěrá 15 metrů vysoký vodopád. Ačkoliv je tu zakázáno koupání, lidé zouvají boty, aby se přebrodili potokem a vyfotili se s vodopádem co nejbliž. Dospělí zaplatí za poslední úsek stezky 5 eur, děti od 7 do 14 let 3 eura, studenti a senioři 4 eura. A koupit zde lze také včelí produkty. **LUCIE MOTTLOVÁ**

# JE ČAS UKÁZAT FORMU, DÁMY!



## MENOPAUSA MĚ UŽ NETRÁPÍ

Užívat si života během menopauzy už nemusí být nedosažitelnou představou. Nepříjemné návaly horka, pocení, nespavost, podrážděnost a ztráta libida jsou už minulostí. ELLI vám pomůže proměnit sen o pohodovém životě plném radosti a zážitků ve skutečnost.

Klidný a pohodlný přechod můžete prožít díky spolehlivému doplňku stravy **Elli MenoOsteo FORTE**, který nabízí komplex důležitých látek včetně jetele lučního pro ženy v menopauze i po ní. Extrakt ze šištic chmele otáčivého zase napomáhá ženám vyrovnat se s návaly horka, pocením, neklidem či podrážděností. Přípravek obsahuje také vitaminy D3 a K2 a vápník, který je potřebný pro zdraví kostí. K dostání v lékárnách.

## ZALIJTE VLASY, AŽ HUSTĚ ROSTOU!

Jsou vaše vlasy slabé, řídké, bez objemu a nadměrně vypadávají? Dopřejte jim vydatnou závlivu sérem **Vlasové hnojivo**!

Sérum **Vlasové hnojivo** představuje koncentrovanou péči o slabé a řídké vlasy s tendencí vypadávat. Jeho složení spojuje účinky kofeinu a komplexu **Hustoplex™** do mimořádně koncentrované bezoplachové péče. Díky tomu sérum zajišťuje rychlý a výrazný nástup účinku i při problémech s intenzivním vypadáváním, řídnutím a oslabením vlasů.



Vyzkoušejte také **Vlasové hnojivo** ve formě tablet či šamponu, kolagenový drink **Pleťové hnojivo** nebo sérum **Řasové hnojivo**. K dostání v lékárnách a na [www.VlasoveHnojivo.cz](http://www.VlasoveHnojivo.cz).

**HUSTÉ SLOŽENÍ, HUSTÝ VÝSLEDEK**



## OPĚT IDEÁLNÍ FIGURA DO PLAVEK? CHYTŘE NA REDUKČNÍ DIETU!

Toužíte dosáhnout ideálních křivek, ale přesto se odmítáte vzdát všech svých neřestí? Zkuste to tentokrát jinak. Prozradíme vám efektivní a osvědčený recept, jak dosáhnout své vysněné postavy.

Přiblížte se ke svému cíli díky přípravku **UniLakt skořice**. Obsažená rozpustná vláknina na sebe váže vodu, tím v trávicím traktu nabobtná a navodí pocit sytosti, a proto je nepostradatelná při redukčních dietách. Tento jedinečný doplněk stravy navíc obsahuje probiotickou kulturu, nerozpustnou vlákninu a řasu chlorellu, které napomáhají k úpravě trávení a zažívání. Dále i skořiči, jež podporuje odbourávání tuků a rovněž usnadňuje trávení. UniLakt žádejte v lékárnách či zdravých výživách.

**V PODOBĚ TABLET NEBO SYPKÉ SMĚSI!**

## SKONCUJTE S OTOKY VE VTEŘINĚ S KONOPNÝM SPREJEM!

Máte nohy těžké, nateklé a unavené? Hledáte rychlé řešení? Vsaďte na pohotovostní sprej **Venosil** se snadnou aplikací a rychlým vstřebáváním!

Konopný sprej **Venosil** s chladivým efektem poskytuje okamžitou úlevu a osvěžení těžkým, oteklým a unaveným nohám. Konopí, rutin, kostival, arnika a boswellie zmírňují otoky i pocity těžkosti, chladivá máta nohy příjemně osvěží. Jedinečná forma spreje umožňuje aplikaci bez rozmazávání a vstřebávání během několika vteřin. Dopřejte svým nohám okamžité osvěžení, úlevu a sametovější vzhled pokožky.



**Venosil je k dostání v lékárnách a zdravých výživách také ve formě mazání.**

# AKCE

## AKCE, KAM SE PODÍVÁTE

Slevu lze uplatnit pouze pro 6 ks zboží na osobu a den.



**Tatra  
Mléko  
MÁSLO**  
250 g  
100 g = 15,96 Kč

**-25%  
BILLA  
BONUS**  
**39<sup>90</sup>**  
běžná cena 52<sup>90</sup>



**Hollandia  
Selský jogurt**  
200 g  
více druhů  
100 g = 7,95 Kč

**-27%**  
**15<sup>90</sup>**  
21<sup>90</sup>

# BILLA

PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA

Nabídka platí od středy 19. 7. do úterý 25. 7. 2023.

# „Nechápu, proč není nošení přilby povinné“

Moderátor, hlasatel a scenárista Jan Rosák neztrácí ani v pětasedmdesáti letech nic ze svého elánu, humoru a nadšení. Stále moderuje v Českém rozhlasu, rád sportuje a nyní se pustil do projektu Ne-riskuj, jenž upozorňuje na to, jak jezdit bezpečně na kole.

**Všichni vás známe především jako moderátora. Byla to náhoda, že jste nakonec skončil u této profese, nebo jste chtěl jít touto cestou už od školních let?**

Tak to byla jistě náhoda, chtěl jsem původně být vojákem z povolání, asi pod dojmem válečných filmů, které se tehdy v 50. letech ve velkém promítaly v kinech. Ale nakonec jsem dostal rozum a touha po uniformě mě pustila. Ačkoliv – kdybych vydržel, mohl jsem být nyní třeba prezidentem, že?

**Na svém kontě máte moderování nespočtu oblíbených televizních pořadů, jako jsou třeba Magion, Videostop, Bingo nebo Riskuj! Co vás bavilo nejvíce?**

Asi Videostop, který jsem také moderoval nejdéle – osmnáct let. Navíc jsem si k němu mohl psát i scénáře...

**Vášim nejnovějším počinem je pořad Ne-riskuj. Můžete nám ho stručně přiblížit?**

V seriálu se snažíme připravit hlavně seniory na používání elektrokol a seznámit je se všemi možnými záležitostmi. Už od výběru kola, koupě, údržby, jízdy jak ve městě, tak i v terénu, oblečení a podobně. Třeba já všem doporučuji určitě nosit přilbu a nechápu, proč není její nošení dosud povinné.

**Pořadem provázíte společně s bikerem Richardem „Gaspim“ Gasperotim. Jaká je to spolupráce?**

Gaspi je skvělý profesionál a navíc pohodář, který mě, jako zástupce senio-



Jan Rosák radí ze sedla kola ostatním, jak na něm jezdit bezpečně. ADAM MARŠÁL

rů, kterým je seriál především určen, poučil o spoustě důležitých věcí.

**Jaký máte vůbec vy osobně vztah k cyklistice?**

Od začátku natáčení seriálu Ne-riskuj ještě vřelejší než předtím...

**Pořad Ne-riskuj se zaměřuje především na uživatele elektrokol. Kdy jste vy sám začal jezdit na e-biku? Nepřičilo se vám to nejdříve jako aktivnímu sportovci?**

První klapka seriálu byla vlastně mým prvním seznámením s e-biky. A máte pravdu, zpočátku jsem používání elektrokola považoval za pačourství. Jenže to je už minulost, v současnosti na něj nenechám dopustit!

**Jaká pravidla by podle vás měli cyklisté bez ohledu na věk dodržovat?**

Jistě běžná pravidla silničního provozu a navíc si neustále uvědomovat, že elektrokolo má velkou sílu a je to jako s ohněm – může být velkým pomocníkem, ale při zneužití té síly v motoru i nebezpečím! **PUR**

### PŘEDEJÍT ZRANĚNÍM

Nový pořad, který je k vidění na webu ne-riskuj.cz, má mimo jiné předejít vážným zraněním na kole.

- „Snažili jsme se vytvořit průvodce pro všechny, kteří potřebují poradit s nákupem, servisem nebo s jízdou na elektrokole,“ říká autor projektu Daniel Vičan. Pořad vznikl s podporou BESIP a společnosti Bosch eBike Systems. Vedoucí BESIP Tomáš Neřold informuje, jaká mají elektrokola specifika, s kterými je dobré se seznámit, a upozorňuje, že vyšší věková skupina hůře nese následky pádu.

### DALŠÍ RADY PRO CYKLISTY

Pokud chcete zvláště nyní během léta osedlat kolo a nemáte s ním dostatečné zkušenosti, podívejte se například na tyto odkazy:

- BESIP radí na svých stránkách podrobně, jak se chovat při jízdě na kole včetně cyklistického desatera. Více najdete na besip.cz.
- Policie ČR na webu upozorňuje třeba na povinnou výbavu cyklisty. Více najdete na policie.cz.
- Specifická je jízda na kole ve městě. Více o ní na mesternakole.cz.



## Špatné zprávy o stavu veder

Úřady v řadě středomořských zemí vyzývají obyvatele i cizince v turistických destinacích, aby nevycházeli z domů. Region zasáhla druhá vlna veder během několika týdnů. Hasiči v Řecku, Španělsku a Švýcarsku bojují s požáry, uvedla agentura AP. Velký problém mají také v Itálii (snímek zachycuje Řím) a v Portugalsku. Několik zemí na jihu Evropy se zmítá v nové vlně veder, kterou umocňují klimatické změny a která má přetrvat po několik dalších dní. Meteorologická agentura OSN uvedla, že teploty v Evropě by mohly překonat rekord 48,8 stupně Celsia, který byl naměřen před dvěma lety na Sicílii. Teplotní rekordy jsou překonávány po celém světě a podle vědců existuje velká pravděpodobnost, že rok 2023 se zapíše jako nejteplejší rok od začátku měření, které sahá až do poloviny 19. století. Velmi horko je také v Česku, hrozí požáry. **ČTK**

# Návrat mlže, žije až 140 let

**Do řeky Malše ochránci přírody vypustili stovky perlorodek říčních. Jsou to nejcitlivější indikátory čistých vod.**

V Česku žije asi 10 tisíc perlorodek říčních, jen zlomek počtu ze začátku 20. století, a to v povodí řek Blanice, Malše nebo Horní Vltava. Odborníci a ochránci přírody vypustili do řeky Malše dvě stovky uměle odchovaných perlorodek, zhruba 850 dalších přijde na řadu později. Je to jeden

z výsledků několikaletého česko-rakouského projektu, zaměřeného na podporu životního prostředí pro tohoto ohroženého sladkovodního mlže, který má přispět k obnově přestárlé populace perlorodek na pomezí obou sousedních států. Jeho součástí byly také úpravy v povodí řeky Malše, aby se v něm perlorodkám lépe dařilo.

Lastura perlorodky připomíná tvarem a velikostí škebli rybníčnou, ale na rozdíl od ní je celá černá a vyskytuje se pouze v tekoucích vodách. Kvůli vysokým nárokům na kvalitu prostředí je tento mlž jedním z nejcitlivějších indikátorů čistých vod. **ČTK**

### ŽIVOT JÍ KOMPLIKUJE PARAZITICKÝ ŽIVOTNÍ CYKLUS

**Pro perlorodku jsou kritické především první roky života. Důležitý je také výskyt pstruha, který poskytuje ve svých zábrách prostředí pro její larvy.**

- „Perlorodka říční žije z našich živočichů nejdéle, až 140 let. Díky tomu se některé její populace zachovaly až dodnes, přestože několik desítek let nedochází k jejich úspěšnému rozmnožování. Ochrana perlorodky komplikuje její velmi složitý a častě-

ně parazitický životní cyklus,“ vysvětluje ředitel Agentury ochrany přírody a krajiny ČR František Pelc.

- „Mladí jedinci nedokáží přežít první roky života v poškozeném prostředí českých řek. „Polopřirozeným odchovem v klíčcích jim dokážeme pomoci první roky života překonat,“ dodal Pelc. Záchrané programy pomáhají v české krajině udržet vzácné druhy rostlin a živočichů.



Zlaté boxy  
od 180 g  
více druhů  
100 g = od 11,32 Kč  
↓ 27,90 Kč

-30%

**27<sup>90</sup>**  
~~39<sup>90</sup>~~



Emco  
Mysli na zdraví  
750 g  
více druhů  
100 g = 9,99 Kč

-47%

**74<sup>90</sup>**  
~~126<sup>90</sup>~~



Jupí  
Sirup  
0,7 l  
více druhů  
1 l = 57 Kč  
↓ 39,90 Kč

-33%

**39<sup>90</sup>**  
~~59<sup>90</sup>~~



Ariel  
Kapsle na praní  
36-44 dávek  
více druhů  
1 dávka = od 8,84 Kč  
↓ 349,90 Kč

-44%

**389<sup>00</sup>**  
~~699<sup>00</sup>~~

↓ Nejnižší cena za posledních 30 dní.

**BILLA**

PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA

Nabídka platí od středy 19. 7. do úterý 25. 7. 2023.

# „DIVÁKY PŘEKVAPÍME

OneRepublic, Macklemore, Ellie Gouldingová, Niall Horan, Tom Grennan, nigerijská superstar Burna Boy, kultovní indie rockeři Interpol, zpěvák Jacob Collier, legenda brazilské hudby na rozlučkovém turné Gilberto Gil či německý producent Purple Disco Machine, ale také mezinárodní fórum Meltingpot, živý orloj Carilló. To jsou podle organizátorů hlavní taháky dvacátého ročníku festivalu Colours of Ostrava, který dnes začíná v unikátní industriální oblasti ostravských Dolních Vítkovic, kde potrvá až do noci ze soboty na neděli.

Jak letošní ročník plánovali a jestli už se vrátil do dob před covidem, se pro deník Metro rozpovídala ředitelka festivalu Zlata Holušová.

## Na co byste letos návštěvníky nalákali? Co jste nachystali nového?

Toho nového je hodně. Jde o první řádný pocovidový ročník, navíc jubilejní dvacátý, takže jsme si dali na programu i na veškerém servisu pro návštěvníky zvlášť záležet. Kromě skvělých headlinerů výstavy a různé jednorázové akce, které návštěvníka během festivalu překvapí. Například tajné koncerty, o kterých toho ale ze zřejmého důvodu nemohu moc prozradit. K další velké novince patří Cacao stage. Jde o koncept reagující na současné trendy na poli hudby i životního stylu. Návštěvníky nová scéna obrázně zavede na pobřeží azurových moří Jižní Ameriky. Zazijí zde taneční a pohybové workshopy, intimní hudební vystoupení písničkářů a taneční párty předních dýdžejů



Zlata Holušová se svým týmem organizuje v Ostravě festival už více než dvacet let.

MAFRA

a hudebníků z žánru organic, electronic a ecstatic dance. Součástí programu bude také kakaový rituál.

## Je v některých ohledech těžší dělat festival v Ostravě než někde na louce uprostřed Česka? Například z pohledu dopravy, kdy doporučujete lidem využít MHD...

Je to v něčem lehčí, ale v něčem naopak náročnější. Lehčí to je, protože návštěvníci mají do areálu cestu pár stanic tramvají, ubytují se přímo ve městě, ne na letišti ve stanu. Krásný industriální areál oblasti Dolních Vítkovic nabízí nejen velmi fotogenické prostředí a panoramata, ale spoustu prostor, které využíváme jako scény s programem. Nebo třeba jako vinárnu v betonovém bunkru s cimbálovkami. Naopak těžší na tom je to, že musíte přirozeně zapadnout do rytmu města, řešit mnohem více dopravu, místní obyvatele, to, že vedle areálu se prostě nevejde parkování nebo stanové

městečko, a podobně. Ale celkově je industriální areál Colours of Ostrava nejen svojí podobou, ale i blízkostí k centru města v Evropě unikátní. A je to velké lákadlo pro návštěvníky i ze zahraničí.

## Colours of Ostrava si vybudoval pozici prestižního festivalu nejen v Česku, ale i v Evropě. Máte vyzozorováno, jaký typ návštěvníků na akci chodí? Jsou to převážně Češi, nebo cizinci?

Jsou to převážně Češi – z celé republiky, z velkých měst, většina je vysokoškolsky vzdělaná, kteří rádi objevují novou hudbu nebo diskutují o současných otázkách. Máme ale mezi návštěvníky i velké množství Poláků a Slováků a pak i hodně fanoušků z celé Evropy či USA. Někdy ze země, kde bychom nikdy netipli, že se o Colours of Ostrava dozvědí a přijedou. A rádi se vrací.

## Velkým tématem u všech akcí jsou ceny vstupenek, jak

## k této cenotvorbě přistupujete? Jakou návštěvu celkově očekáváte?

Očekáváme podobnou návštěvu jako loni. Loňský rok byl vlastně ohledně cen velmi speciální – tím, že festival byl dvakrát kvůli pandemii přesunut a i přes růst cen a nákladů platily stále stejné ceny vstupenek jako v roce 2019. Proto jsme museli cenu vstupenek zvýšit tak, že odpovídala třem rookům stejné ceny zdražování všech vstupů i vyšší inflace. Ceny na letošní rok tedy reflektovaly velký růst nákladů – na technické zabezpečení, personální náklady, ale samozřejmě i honoráře především zahraničních headlinerů, které velmi vzrostly. Díky podpoře partnerů nebo města Ostrava, ministerstva kultury či Moravskoslezského kraje se nám ale daří držet cenu na přijatelné úrovni pro návštěvníky – vstupné na podobně kvalitní a rozsáhlý program na zahraničním festivalu bývá vyšší.

## Vrací se tedy letos festivaly po covidu naplno do starých kolejí, co se týče kapel, organizace i zájmu fanoušků? Jaká je konkrétně vaše zkušenost?

Staré koleje asi již nikdy nenastanou. To se týká třeba prodeje vstupenek, kdy po covidu lidé jejich nákup nechávají na poslední chvíli, rozhodují se až krátce před akcí, což samozřejmě zvyšuje nejistotu pořadatele. Oproti loňsku, kdy jsme měli problém sehnat brigádníky a museli jsme využít třeba služeb zahraniční personální agentury, tak letos toto již nebyl problém. Pořád se nám brigádníci hlásí. Je to ale za cenu vyšších nároků na mzdu. Také

INZERCE



**VŠECHNY KUPÓNY POD PALCEM**

Download on the App Store | GET IT ON Google Play

www.mojeportmonka.cz




PRO ZISKÁNÍ APLIKACE NASKENUJTE QR KÓD

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

### Auto-moto - poptávka

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

### Nemovitosti - nabídka

### Se spolumajiteli není řeč?



774 301 409

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

skayocapital.cz

### KRÁTCE

## Teta Květa

Písničky z televizní série TV Pro Děti se v neděli rozezní venkovním prostorem pražské Občanské plovárny. Představení scenáristky a představitelky hlavní role Magdalény Wronkové je proktnuto písničkami, tancem a činohrou. Představení je určeno pro předškolní a školní děti, společně s tetou Květou a jejími kamarády si mohou zazpívat i zatancovat. Vstupenky jsou v prodeji na webu united-tickets.cz. IBE



# TAKÉ TAJNÝMI KONCERTY“

bych řekla, že za loňský a letošní rok se podařilo opět obnovit vztahy s dodavateli technického zabezpečení, že i jim se podařilo opět vrátit do hudebního průmyslu – po dvou letech, kdy vlastně neměli žádnou práci, takže řada z nich zanikla či se zmenšila.

**Co se týče ubytování, nabízejte stanová městečka v několika úrovních vybavení. Jak se vyvíjí tato nezbytná součást festivalu?**

Ano – letos nabízíme tři stanová městečka: kemp v parkovém prostředí Slezsko-ostavského hradu, předem postavené stany kousek od areálu a luxusní stany pro party přátel či rodiny. Sledujeme, že se poptávka po těchto luxusnějších kempech zvyšuje, že si lidé rádi připlatí za ubytování v něčem lepším, než je vlastní stan.

**Lidé už nejezdí na podobné akce jen za muzikou, což u Colours platí už léta. Sou-**

**části je také Meltingpot Forum. Přibližte čtenářům, o co jde a na co se v rámci programu můžou těšit?**

Mezinárodní diskusní fórum Meltingpot se stalo důležitou součástí Colours of Ostrava. Návštěvníci je vyhledávají, loni byly téměř všechny přednášky plné. A to program probíhá paralelně na deseti scénách, kde vystupuje přes 200 inspirativních řečníků z celého světa z vědy, politiky, kultury, byznysu i společenského života.

Pokud bychom měli letošní program více rozvést, tak k hlavním hvězdám patří přední britský odborník na spánek a autor bestselleru Proč spíme Matthew Walker, irský specialista na dechové techniky a autor knihy Oxygen Advantage Patrick McKeown, britský filmový režisér, kouč kreativity a zakládající člen kapely Faithless Jamie Catto, provokativní americko-izraelský spisovatel Tuvia Tenenbom, česko-švýcarský profesor

neurologie a bývalý vedoucí lékař FIFA Jiří Dvořák nebo česká architektka Eva Le Peutrec. Hlavním tématem fóra se letos stane longevity – dlouhověkost, zdraví a biohacking. V areálu návštěvníci nově najdou Biohacking Expo, výstavní a prodejní zónu představující společnosti zabývající se zdravím, výkonností, dlouhověkostí.

**Jaký bude další doprovodný program?**

Program festivalu je skutečně rozsáhlý – 19 scén s téměř 300 programovými body. Vedle výstav, výzdoby areálu a Cacao stage bych třeba zmínila spolupráci s filmovým festivalem v Karlových Varech, kdy uvedeme tři unikátní snímky. Dále nabídneme divadla, včetně muzikálu Davida Bowieho Lazarus Městských divadel pražských, živý orloj nebo velkou zónu pro rodiny s dětmi s představeními, workshopy i hrami pro naše nejmenší návštěvníky.

**IVETA BENÁKOVÁ**  
iveta.benakova@metro.cz

## BEZ BARIÉR

**V rámci projektu Colours bez bariér se tlumočí hlavní hvězdy do znakové řeči.**

- Jedna z nejvýznamnějších světových tlumočnic Amber Galloway Gallegová, která se specializuje právě na převod hudebních textů do znakového jazyka, bude tlumočit na hlavním festivalovém pódiu. Skupina Hands Dance bude tlumočit koncerty českých kapel.



Macklemore



Burna Boy 2x PROFIMEDIA

INZERCE

„Je čas více naslouchat sama sobě“

*Vůně a chuť levandule se snoubí s lehkým šípkem, svěží máta a citronovou verbenou. Ideální pro chvíle klidu a pohody.*

My ženy se inspirujeme navzájem  
dm.cz/zenskezdravi

Moje dm-app  
dm.cz

Značka



BIO

VEGAN



dmBio  
bylinný čaj  
levandule & verbeny  
20 x 2 g

49<sup>90</sup> Kč

12,48 Kč za 10 g

DLOUHODOBÁ CENA

od 12.08.2022 49,90 Kč

07.04.2022 52,90 Kč



ZDE JSEM ČLOVĚKEM  
ZDE NAKUPUJI

## Akce Knižní lázně připomene Kunderu

Festival Knižní lázně, který bude od pátku do neděle probíhat v Mariánských Lázních, připomene díla nedávno zesnulého spisovatele Milana Kundery. Součástí akce budou také autorská čtení, dvoudenní knižní jarmark, diskuse, tvůrčí dílny a relaxační aktivity. Ambasadory projektu jsou herečka Barbora Seidlová a spisovatel a básník Petr Borkovec.

Společenská akce pojatá jako setkání malých kniž-

ních nakladatelů, knihkupců a čtenářů oživí konkrétně kolonádu Maxima Gorkého.

Například spisovatelka a novinářka Magdaléna Platzová při autorském čtení představí svůj román Život po Kafkovi, který je inspirován osudem Kafkovy snoubenky Felice Bauerové. Mezi dalšími hosty budou básník Radek Malý, knižní influencerka Karolína Zoe Meixnerová nebo spisovatel Jindřich Mann-Aškenazy. **ČTK**



## Docuku posouvají folklor až ke grungi

Folklorbeatová kapela Docuku, která má na svém kontě dvě nominace na Anděla a zlatou desku za prodej minulého nahrávky, přichází po 11 letech s novým albem Do dna. Zvuk tentokrát obohacuje 13 hostů, mezi nimi například František Černý z Čechomorů. První singl z alba je poctou někdejší kapelové houslistce Jitce Šuranské, která před třemi lety zemřela. **MET**

# KOMPLEXNÍ SLUŽBY NEJEN V DOPRAVNÍM STAVITELSTVÍ



DOPRAVNÍ  
STAVITELSTVÍ



DOPRAVNÍ  
ZNAČENÍ



SNĚHOVÉ  
ZÁBRANY



POZEMNÍ  
STAVITELSTVÍ



DOPRAVNÍ  
ZAŘÍZENÍ



ŽELEZNIČNÍ  
STAVITELSTVÍ



SIGNALIZAČNÍ  
PŘÍVĚSY



SANACE  
SPÁR



od roku 1994

INGDOP s.r.o.

Železničního vojska 1386  
757 01 Valašské Meziříčí

+420 702 187 618

ingdop@ingdop.cz

INGDOP s.r.o., organizačná zložka

Kragujevská 11  
010 01 Žilina

+421 948 771 003

organizacnazlozka@ingdop.cz

# Do kin míří animák o ukrajinské Rusalce. Vizual má americký

**Pohádka Mavka: Strážkyně lesa zabaví především děti. Rodiče ale nejspíš budou v kinosálech podřimovat.**

Na Ukrajině vytvořili naivní pohádkový film, který by se dal po vizuální stránce s klidem srovnat se špičkami amerických animáků. Jeho děj vypráví o hlubokém lese, který ukrývá nespočet tajemství a nevyzpytatelných záhad. Je rovněž domovem podivuhodných mytických tvorů, kteří žijí mezi prastarými stromy a věrně strážejí svou posvátnou lesní říši. A právě víla jménem Mavka se má stát nově zvoleným strážcem a duší lesa.

Její hlavním posláním je chránit proti jakémukoli zlu i před světem lidí posvátné Srdce lesa, zdroj samotného života. Najdou se však i kverulanti, kteří mají pochybnosti,



I víla jménem Mavka podlehne kouzlu lásky. 2x CINEMART

zda milá a jemná víla zvládne své nové povinnosti. Aby toho nebylo málo, ve vesnici nedaleko lesa žije Lucas. Je to vesnický klučina, který nade vše miluje hudbu a především hru na flétnu. Jeho hudba vyvolá něco pozoruhodného. Mavka uslyší jeho okouzující píseň, což má za následek lásku mezi člověkem a lesní vílou, která je, jak

tomu v podobných příbězích bývá, od začátku odsouzena k nezdaru.

Do cesty jim navíc vstoupí další a větší překážky, do vesnice přijíždí bezcitná a lakotná Kylina. Ta tvrdí, že je dědičkou staré pily na kraji lesa a slibuje všem lidem, že s jejich podporou vyrvе ze země veškeré bohatství a přinese všem průmyslový pokrok,

který poznala v cizině. To vše jí ale slouží jen jako lest k zakrytí jejího skutečného cíle. Tím je totiž ovládnutí Srdce lesa, pomocí něhož by získala věčné mládí a krásu. Klíčem k němu je právě kouzelná víla Mavka.

Kdyby se tvůrci Strážkyně lesa, která zítra vtrhne do tuzemských kin, striktně drželi původní knižní předlohy, šlo

by o poměrně smutný snímek. Svě o tom vědí diváci, kteří viděli film z roku 1981 s názvem Lesní píseň. Mavka. Šlo o depresivní pohádku o lesní zince, která osudem jako by z oka vypadla Dvořákově Rusalce anebo Andersenově Malé mořské víle. Mavka: Strážkyně lesa (v originále Mavka: The Forest Song) je příjemný animák, který zabaví především děti. Rodiče na tom budou podstatně hůře a mnoho z nich si v kinech vedle svých ratolestí patrně dá šlofika. Naivně sympatický příběh má standardních devadesát minut.

Na Mavce lze pochválit také vizuál. Ten se velice přiblížil americkým prvotřídním konkurentům. Pěkné barvičky v kinech doplní hlasy českých herců. V titulních rolích Mavky a Lucase diváci uslyší Lucii Černíkovou a Ondřeje Gregora Brzobohatého, kteří jim také zazpívají. Další figury si stříhli Barbora Munzarová, Tomáš Juříčka, Zdeněk Maryška a Jan Vondráček.

FILIP JAROŠEVSKÝ

INZERCE

20×
VÍCE BODŮ
NA CELÝ NÁKUP\*





## Osvěžte své bodové konto 20násobnými body

Předložte u pokladny v období **od 17.07. do 30.07.2023** svou dm active beauty kartu nebo ji načtete z aplikace Moje dm a **20x více bodů** za celý váš nákup se automaticky přičpíse **při každém nákupu** na vaše zákaznické konto.

Aktivitu můžete využít i při nákupu v online shopu **dm.cz** a v **aplikaci Moje dm**.

\* Platí od 17.07. do 30.07.2023. Aktivitu nelze kombinovat s kupony, eKupony či jinými aktivitami na celý nákup. Lze kombinovat s produktovými kupony a eKupony. Sbíráni a uplatňování bodů se nevztahuje na nákup dárkových a předplacených karet, vratné obaly, na počáteční kojeneckou mléčnou výživu dle zákona č.40/1995Sb., o regulaci reklamy, a na potraviny na zvláštní lékařské účely dle nařízení Komise v přenesené pravomoci (EU) č. 2016/128.




ZDE JSEM ČLOVĚKEM  
ZDE NAKUPUJI



Bezcitná a lakotná Kylina chce být věčně mladá.

## JAK TO VIDÍM JÁ

### Rusalčí Avatar

Naivně jednoduchý animovaný film Mavka: Strážkyně lesa jsem před časem zhlédl v originále, tedy, ač film natáčeli Ukrajinci, v anglickém jazyce. Původně jsem měl v plánu na tento snímek napsat klasickou recenzi s obvyklým hvězdičkovým hodnocením. UVědomil jsem si však, jak se pohádka, zvláště určená opravdu spíše jen těm menším divákům, obtížně hodnotí. Vždycky mě totiž v podobných případech iritují postavy, respektive jejich šablo-

novitost. Posuďte sami: Hlavní protagonistka Mavka je klasická mladá hrdinka podobných snímků. Je tedy naivní, zbrklá, ale dřímá v ní velký potenciál. K ruce má pak spoustu rádobý roztomilých kamarádů. Třeba lesního strašidla Hushe, který se úplně náhodou právě naučil létat. Tušíte správně, bude se to v ději hodit. Koho tu máme dál? Pradávného strážce lesa. Taký vesnického kluka Lucase, který se snaží zachránit svého umírajícího strýčka. Místo toho ale blbne hlavu naší mladé víle. No a pak tu jsou také

více či méně zlí záporáci. Kromě hromotluků v originále, jako jediných opatřených „sovětským“ přízvukem, ještě zbývá marnivá a lakotná Kylina, která mě vlastně docela bavila. Trochu mi připomínala dvě mé bejvalky smíchané dohromady. A to dokonce i vzhledově. V neposlední řadě je tu pak Kylinin sluha, který touží po tom stát se módním návrhářem. Asi nemusím dodávat, že jde o postavku, která plive do obličeje odpůrcům moderní korektnosti. Mavce nelze upřít tu správnou pohádkovou

atmosféru, nějaké to ponaučení malých diváků o tom, co může dobrou způsobit zlo a proč nemají cestou z kina zahazovat odpadky a trhat stromům větve. Pořád se ale nemůžu zbavit dojmu, že to Mavka nemusí mít u tuzemského publika úplně jednoduché. Mně osobně ta hodina a půl, kterou snímek má, jako voda příliš neutřkala. Jako divák dospělák navíc nějak nemůžu ocenit fakt, že se záporáčka Kylina v závěrečné bitvě vesničanů proti lesním duchům schovává v jakémsi bojovém bagru opatřeném kotoučovou pi-

lou na dlouhém rameni. Celkem to připomínalo třeba finále Avatara. Závěrem bych chtěl ještě rodiče varovat, aby s nástupem titulků nezamířili se svými ratolestmi obratem pryč ze sálu. V potitulkové scéně totiž Kylina najde „svůj“ kouzelný strom a použije jeho sílu. No a nedopadne to s ní úplně dobře. Trochu jako kdysi s nepochopeným čarodějem Rumburakem.

FILIP JAROŠEVSKÝ  
redaktor



# PLAY

## Michelin

Slovo Michelin znamená pro hodně lidí, hlavně řidičů, pouze název výrobce pneumatik, pro milovníky gastronomie však je Michelin Guide už přes 100 let známkou nejvyšší kvality pro restaurace na celém světě. Pokud se ani teď nechytáte, tak si možná pamatujete slavné francouzské filmy Křídýlko nebo stehýnko s úžasným Louisem de Funésem nebo Grand restaurant pana Septima. V komediálních sekvencích oslavují i parodují tohoto světově nejprestižnějšího průvodce po restauracích, co rozdává jednu až tři hvězdičky.

**” Když někdo obdrží ocenění od Michelinu, je to, jako když film dostane Oscara nebo vědec Nobelovu cenu. Je to prostě nejvíc!**

U nás máme také pár podniků, které se po zásluze do tohoto významného výběru dostaly. Jejich kvalita je vysoká a určitě stojí za to aspoň jednou za život je navštívit. Když někdo obdrží ocenění od Michelinu, je to, jako když film dostane Oscara nebo vědec Nobelovu cenu. Je to prostě nejvíc!

Naše podniky, co byly v minulosti sledovány inspektory od Michelinu, se prozatím nacházely pouze v hlavním městě. A tak doufám, že poté, co se náš stát nedávno rozhodl tohoto mezinárodního průvodce finančně podpořit, se rozšíří zájem Michelinu také mimo Prahu. V celé České republice je totiž i mnoho dalších restaurací, které mají vysokou úroveň nebo nabízejí skvělé jídlo za rozumnou cenu. A to je to, co Michelin na celém světě hledá a oceňuje!

Naše podniky, co byly v minulosti sledovány inspektory od Michelinu, se prozatím nacházely pouze v hlavním městě. A tak doufám, že poté, co se náš stát nedávno rozhodl tohoto mezinárodního průvodce finančně podpořit, se rozšíří zájem Michelinu také mimo Prahu. V celé České republice je totiž i mnoho dalších restaurací, které mají vysokou úroveň nebo nabízejí skvělé jídlo za rozumnou cenu. A to je to, co Michelin na celém světě hledá a oceňuje!

**PAVEL MAURER**  
MILOVNÍK JÍDLA



## @mojemetro



Na tomto místě většinou sdílíme parádní fotky z hlavního města. Tentokrát uděláme výjimku. Na Instagramu jsme pod hashtagem #mojemetro našli i tento pěkný snímek z Litvínova. Jednočlánková tramvaj EVO1 před lety jezdila v Praze. Fanoušci dopravy si „Evičku“ zamilovali. Na fotce je její delší sestřička EVO2.

## #METROTAG

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

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

LUŠTĚNKA: VYŠETŘOVATEL  
ŘEŠENÍ SUDOKU:

### LUŠTĚNKA

- americké šelmy u vod
- majitel mlýna
- koňská stáj
- mřenka, mřeň
- nářadí ke kopání (j. č.)
- cíliti zbraní
- malý mlok
- pokývávat rukou
- mládenec
- matematika (stud. slang)
- mlynářka (kt. mele ve mlyně)
- město na soutoku Vltavy a Labe

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

F POHODĚ  
:-)  
Kremžská

A. Židkova



I VÍLA MŮŽE PODLEHNOUT KOUZLU LÁSKY

WAWKA

STRÁŽKYNĚ LESA

V KINECH OD 20. ČERVENCE



**SUDOKU**

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

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



**POČASÍ**

DNES	ZÍTRA	PÁTEK	SOBOTA
27/31 °C	24/28 °C	24/28 °C	25/29 °C

Teplotní rekordy: ↓ 9,5 °C (1786) ↑ 34,3 °C (2006) Bio: ❤️ ❤️ ❤️



**NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?**  
Napište bublinu a reagujte na sloupek na: [www.facebook.com/denikmetro](http://www.facebook.com/denikmetro)

ČT1	ČT2	NOVA	PRIMA	ÓČKO
<p><b>20.10 Hříšní lidé města pražského (4, 5)</b> Krimiseriál (ČR, 1968). Slavná detektivní parta pana rady Vačátka z pražské „čtyřky“ bojuje s podsvětím. Hrají: J. Marvan, F. Filipovský, J. Vinklář, J. Bláha</p> <p><b>21.35 Vraždy v kruhu (12)</b> Na nejvyšší úrovni. Krimiseriál (ČR, 2015). Hrají: I. Trojan, R. Krajčo</p> <p><b>22.50 Principlast (4/10)</b> Krimiseriál (ČR/Pol./Ukr., 2019)</p> <p><b>23.50 Hříšná duše III (3/8)</b> Krimiseriál (USA, 2020)</p> <p><b>00.35 AZ-kvíz</b></p>	<p><b>20.00 Hrabě Monte Christo (3/4)</b> Dobrodružné romantické drama (Fr./N/It., 1998). Jeden z nejkrásnějších příběhů světové literatury. Hrají: G. Depardieu, O. Mutiová, J. Rochefort, P. Arditi</p> <p><b>21.50 Legenda o vášni</b> Romantické drama (USA, 1994). Hrají: B. Pitt, J. Ormondová, A. Hopkins, A. Quinn</p> <p><b>00.00 Za mřížemi: V nejděsnějších věznicích světa (3/6)</b> San Pedro v bolivijském La Paz je věznice, do které se pomalu neodvážívá vstoupit ani samotní dozorcí...</p>	<p><b>20.20 Výměna manželek XII</b> Dokáže se Martina přizpůsobit náhradnímu partnerovi, který má jasně rozlišené ženské a mužské role?</p> <p><b>21.35 Malé lásky II</b> „Chceš koupit jablčka? Zalila jsem ti zahrádku,“ škádílí na rodinném sále devatenáctiletá maminka Kristýna svého partnera Ondřeje</p> <p><b>22.35 Námořní vyšetřovací služba XIX (18)</b> Krimiseriál (USA, 2021-2022)</p> <p><b>23.35 Mentalista IV (16, 17)</b> Krimiseriál (USA, 2011)</p>	<p><b>20.15 Vinaři (5, 6)</b> Komedijní seriál (ČR, 2014). Hrají: V. Postránecký, J. Smutná, T. Kostková, M. Táborský</p> <p><b>22.45 Show Jana Krause</b> Jan Kraus a to nejlepší z jeho úspěšné show!</p> <p><b>23.55 Ano, šéfe!</b> Jsme tu proto, abyste v hospodách nejedli blafy! Uvádí Zdeněk Pohlreich</p> <p><b>01.05 Policie v akci</b> Čtyři případy, čtyři lidské osudy. Reální policisté, případy ukazující skutečný život a volání o pomoc</p>	<p><b>20.00 O Black List</b> Novinky i osvědčené bangery od kolegů z O BLACK</p> <p><b>21.00 Óčko hity</b></p> <p><b>22.00 Naked Attraction Finland</b> Keke je obyčejný chlap, co chce sebevědomou ženu</p> <p><b>22.30 Single Man (2/8)</b> Úhel pohledu. Marek Tactík hledá pravou lásku v seriálu Dominika Landsmana. Ta poslední skončila totiž tragicky...</p> <p><b>22.45 Óčko flirt</b> Proud klípů a sexy vzkazy diváků Óčka</p>

# Vondroušová: Desítka je taková meta pro všechny

Po návratu z Wimbledonu ukázala česká tenistka trofej pro vítěze také v Praze.

Triumf na londýnské trávě posunul Markétu Vondroušovou do elitní desítky v žebříčku WTA. Na cestě za překvapivým triumfem zjistila, že umí hrát právě i na trávě. Ceníla si zejména toho, jak náročnou pouť zvládla mentálně. „Ty dva týdny jsou náročné, zápasů je moc. Jak jsem to zvládla dohrát, to mě překvapilo samotnou,“ řekla. Tlak se postupně zvyšoval. „Noc před finále jsem skoro nespala. Už se mi tootalo v hlavě šíleně,“ přiblížila Vondroušová. Nyní si týden odpočine.

Zatímco ve Wimbledonu byla nenasazená, od pondělka jí patří v žebříčku desátá příčka. Nikdy v kariéře pozna-



Česká tenistka Markéta Vondroušová si stále užívá pocitu vítězky slavného Wimbledonu. ČTK

menané řadou zdravotních problémů nebyla výš. „Desítka je taková meta pro všechny, kdo začínají hrát tenis. Grandslam je víc, ale to, že jsem poskočila, je skvělé, i kvůli turnajům,“ ocenila stříbrná olympijská medailistka z Tokia.

Její velké úspěchy přicházejí ve dvouletých intervalech. V roce 2019 byla ve finále Roland Garros, předloni uspěla pod pěti kruhy. Je připravená na to, že po wimbledonském triumfu bude lákavým terčem pro ostatní tenistky. „Myslím, že to je dobrý pro-

blém, který mám,“ pousmála se. „Bude nepříjemné, že se všechny budou chtít proti mně vytáhnout, ale myslím, že to k tomu patří. Musím se s tím naučit pracovat,“ dodala čtyřicetiletá hráčka.

Nedělní večer strávila na bále šampionů. Oblékla si na něj dlouhé černé šaty. „Byly jsme je s holkami vybírat ve městě. Nelíbily se nám ty, co nabídlí pořadatelé,“ uvedla. Slavnostní outfit doplnila bílými teniskami, které byly vidět na fotografii, kde šaty nadzvedla. „Měla jsem šaty dlouhé až na zem, takže jsem věděla, že to normálně nebude vidět,“ poznamenala. Sportovní obuv zvolila nejen kvůli pochroumanému kotníku, podpatky totiž nemá ráda obecně. „Bolí mě z nich nohy, tak jsem se jim ráda vyhnula,“ řekla Vondroušová.

Co si nechá vytetovat s trenérem Janem Hernychem, prý zatím ještě není jasné. ČTK

## KRÁTCE

### Vyřazen z repre

Korejský fotbalový svaz vyřadil z týmu na Asijské hry obránce I Sang-mina a omluvil se za jeho nominaci. Třidvacetiletý hráč si totiž stále odpykává interní trest za řízení v opilosti a podle pravidel neměl v reprezentaci vůbec být. I Sang-min byl přistižen s alkoholem za volantem v květnu 2020 a dostal pokutu pět milionů wonů (asi 83 tisíc korun). ČTK

### Okradli šampiona

Dvojnásobný mistr světa formule 1 Emerson Fittipaldi se stal v Itálii terčem zlodějí. Vilu někdejšího brazilského pilota v Soriano vykradli zatím neznámí pachatelé, kteří si podle listu Corriere della Sera odnesli zlaté šperky a luxusní hodinky v hodnotě přes 250 tisíc eur (takřka šest milionů korun). Fittipaldi nebyl podle listu v době vloupání doma. ČTK

### Onana k United

Novou brankářskou jedničkou fotbalistů Manchesteru United bude André Onana. Sedmadvacetiletý Kamerunec přestoupí za 51 milionů eur (1,21 miliardy korun) z Interu Milán. Podle serveru The Athletic jsou kluby na transferu domluvené. Do kádru United patří i český brankář Matěj Kovář, jenž byl v minulé sezoně na hostování v pražské Spartě. ČTK

### Giggs vyvázl

Bývalý hvězdný fotbalista Ryan Giggs nebude znovu souzen kvůli údajnému domácímu násilí. Prokuratura podle BBC obvinění, že napadl bývalou přítelkyni a její sestru, stáhla. Případ se táhl téměř tři roky a Giggs kvůli aféře loni v létě rezignoval na post trenéra rodného Walesu. Osmáctýřetiletý Giggs incident od začátku popíral. ČTK

### Úspěch Siskové

Česká tenistka Anna Sisková zvládla na turnaji v Budapešti s přehledem premiéru v hlavní soutěži na okruhu WTA. Dvaadvacetiletá hráčka, která patří ve světovém žebříčku až 377. místo, porazila v 1. kole Rusku Jevgeniji Rodinovou 6:3, 6:0 a navázala na dvě výhry z kvalifikace. Kvůli zranění se na turnaji nepředstaví další Češka Tereza Martincová. ČTK

## Nevrátí se

Hvězdný fotbalista Cristiano Ronaldo vyloučil, že by se ve své kariéře ještě vrátil do evropských soutěží. Portugalský útočník saúdskoarabského an-Nasru to uvedl po porážce 0:5 v přípravném utkání proti Vígu. Ronaldo zároveň prohlásil, že liga v Saúdské Arábii je kvalitnější než severoamerická MLS, kam přestoupil jeho odvěký rival Argentinec Lionel Messi. „Je mi 38 let, je to uzavřená kapitola. Jsem si jistý, že už se do žádného evropského klubu nevrátím,“ řekl Ronaldo. ČTK



## Na univerziádu míří přes sto Čechů

Přes sto českých sportovců se představí na letní univerziádě, která se od 28. července koná v čínském Čcheng-tu. Kompletní nominaci včera zveřejnila Česká asociace univerzitního sportu (ČAUS). Cílem výpravy bude navázat na úspěšnou zimní univerziádu, která se letos konala v Lake Placid a Češi na ní získali dvanáct medailí. „Na předešlé letní univerziádě v roce 2019 v Neapoli jsme získali sedm medailí, což byl velmi slušný výsledek. Věřím, že letos získáme alespoň stejný počet,

ale byla bych ráda, kdyby jich bylo více,“ uvedla předsedkyně ČAUS Ivana Ertlová. „Zároveň by mě potěšilo, kdybychom získali i medaili v kolektivním sportu, což se nám na zimní univerziádě povedlo,“ přála si Ertlová před akcí, která se oficiálně jmenuje Letní světové univerzitní hry.

Hlavní postavou výpravy bude elitní sportovec střelec Jiří Přívratský, který již pro Česko vystřílel účastnické místo na OH v Paříži. Součástí programu je 18 sportů, Češi se zapojí do třinácti. ČTK



**MOBIL  
.CZ**

**Letní akce**

**3 GB**

**a 30 min. volání**

**K aktivaci  
SIM karty  
za 150 Kč**

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