

Rozjeli jsme

**DORUČENÍ  
ZDARMA!**



**a alza.cz**

Více na [alza.cz/doruceni-zdarma](http://alza.cz/doruceni-zdarma)

# VÁŠ MAGAZÍN METRO!

## SNY

Naučte se ovládat svoje sny.  
Pište si snový deník  
a udělejte si test reality,  
nejste-li si jistí,  
že jste při vědomí.



metro   
men women ONLY

Kde nás najdete, se dozvíte na  
[www.metro.cz/distribuce](http://www.metro.cz/distribuce)

# VÝPRODEJ AŽ 70%

**kika**

DOMOV VAŠEHO ŽIVOTA

Více na  [www.kika.cz](http://www.kika.cz)

# metro

 [mojemetro](https://www.instagram.com/mojemetro) |  [denikmetro](https://www.facebook.com/denikmetro)

Čtvrtek, 20. června 2019

Č. 117, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)Volný prodej 6 Kč  
/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Květa

## ZARUČENÁ VÝHRA I TENTO PÁTEK BYT ZA 13 MILIONŮ



**DALŠÍ SKVĚLÝ PÁTEK  
V EUROJACKPOTU.  
ČESKÝ SÁZEJÍCÍ  
URČITĚ VYHRAJE  
LUXUSNÍ BYT V PRAZE.  
STAČÍ VSADIT PLNÝ  
TIKET NA 21. 6.**



Ministerstvo financí varuje: Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost! 18+

Křtem dvou nových desek zahájil Karel Gott oslavy svých osmdesátin. 

# Slavia jede do Zlína a do Teplic

**Fotbalová liga.** Mistrovský tým začne novou sezonu na hřištích soupeřů. **1. kolo.** 13. a 14. července STRANA 13

## Afričan. Z Německa ho vyhostili, v ČR znásilnil

Policie obvinila mladého muže pocházejícího z Afriky ze znásilnění dívky na Litoměřicku. Pachatele zadrželi kriminalisté bezprostředně po činu, který se stal v úterý kolem poledne. „Na případu pracuje mnoho lidí. Nyní je muž na policejní cele a já podám návrh na jeho vzetí do vazby,“ uvedla včera okresní

státní zástupkyně Věra Šípálová. „Vzhledem k věku nebudeme poskytovat žádné další informace,“ uvedla Šípálová. Litoměřický deník uvedl, že dívka je z Terezína a je jí 16 let. Muž dívku znásilnil ve stejný den ráno, kdy ho propustili z výkonu trestu v Drážďanech v Německu a ze země jej vyhostili. **ČTK**

Číslo dne

78

Bývalý prezident Václav Klaus včera oslavil 78. narozeniny. Na oslavu přijelo mnoho osobností. Stejně jako loni dorazil prezident Miloš Zeman, výtvarník Milan Knížák nebo Klausův syn, jenž zakládá novou stranu. Oslavy se konaly v Institutu Václava Klause na pražské Hanspaulce.



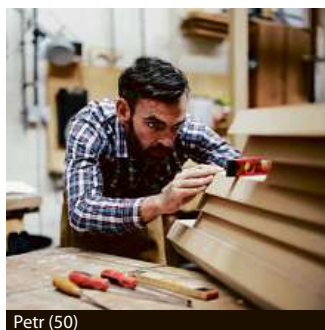
## Kostka, co pomáhá dětem

Včera byla v Praze představena speciální pomůcka vytvořená z Rubikovy kostky. Má v sobě speciální herní software a pomáhá dětským pacientům s různými poruchami pohybu či po úrazech hlavy a při dalších diagnózách. **ČTK**

INZERCE

## Jak mít na důchod snů?

**Nedávno jsem oslavil padesátku. V tomhle věku už najednou není důchod něco vzdáleného. Já se chci ale pořád spoléhat hlavně na své peníze a síly.**



Petr (50)

Pracuji přes čtvrt století a to, co bylo daleko, mám teď na dohled. Asi nepřestanu pracovat naráz, ale dokážu si už představit, že si jednou rád odpočinu. Je mi ale taky jasné, že mi důchod vyplácený státem v penzi nepokryje vše, co mám rád. Podle průzkumu NN Češi na přilepšení k důchodu snů potřebují úspory přes 1,5 milionu korun.

Nechci se zbavovat věcí, které mne baví. Rád rozmazluji své blízké, cestuji s manželkou a chci, aby to tak bylo i v důchodu. Dříve jsem si dával do fondu 700 Kč měsíčně a teď už vím, že mi to stačit nebude. Začal jsem si proto spořit víc, abych na ten milion a půl dosáhl. Věřím, že důchod bude vlastně fajn.

### Proč spoření na penzi?

- **Státní příspěvek 2 760 Kč za rok** při měsíčním příspěvku od 1 000 Kč
- **Příspěvek zaměstnavatele bez zdanění a odvodů až do 50 000 Kč ročně**
- **Roční odpočet z daní 24 000 Kč** při měsíčním příspěvku 3 000 Kč

**Spoření na penzi s NN** nabízí nejen jistotu podloženou 25letou tradicí v ČR, ale také jedinečný Růstový penzijní fond investující výhradně do akcií.

**Více na penze.nn.cz**

## Nový miliardář. Co si může koupit

Před několika dny Česko získalo dalšího boháče. Čech vyhrál v loterii Eurojackpot 1,4 miliardy. Podle informací společnosti Sazka je částka zároveň nejvyšší výhrou na internetu v historii České republiky. Výherce pohádkové sumy si ale dává s výbě-

rem výplaty výhry načas. „Čekáme na kontakt s výhercem, chápeme, že si vše chce rozmyslet a alespoň trochu zpracovat skutečnost, že se stal miliardářem,“ sdělil mluvčí společnosti Sazka Václav Friedmann. Co si za svou výhru může koupit? Viz box. **MET**

### Život v luxusu

Nový český miliardář může mít:

- **Klub SK Slavia Praha 1,124 miliardy korun**  
Druhá nejvyšší výhra v historii českého sázení může svého výherce posunout k majitelům sportovních klubů.
- **Přetočení seriálu Hra o trůny 1,2 miliardy korun, 4,83 milionu korun za jednu minutu**  
Výherce si může dát přetočit konec seriálu Hra o trůny. Za výhru by zvládl přepracovat čtyři epizody.
- **Celý řecký ostrov 1,269 miliardy korun**  
Užije si nerušenou dovolenou na vlastním ostrově, který leží mezi Lefkadou a Ithakou.
- **Notre-Dame 1,4 miliardy korun, jedna věž**  
Když vzplál symbol Paříže – katedrála

Notre-Dame, zavládl smutek po celém světě. Z výhry v Eurojackpotu celý kostel sice neopraví, ale na jednu novou věž by 1,4 miliardy stačit mohlo.

### Nejdražší auto světa

**1,1 miliardy korun**  
Dvoumístné kupé Ferrari GTO z roku 1962 se v loňském roce vydražilo za více než 1 miliardu korun a je vůbec nejdražším automobilem na světě.

### A co ještě je k máni?

**619 nocí v nejdražším hotelu na světě** Empathy Suite v Las Vegas, **268 let na výletní luxusní lodi**, mohl by si koupit **nejdražší diamant planety**, který má 59,6 karátů, váží 11,92 gramu a jeho barva je díky jedinečným odleskům označována jako „nóbl zářivá růžová“, **nebo deštný prales o rozloze 2 479 kilometrů čtverečních**. Čtvrt hektaru „plic Modré planety“ se prodává za přibližně sto dolarů.

## CHCETE UŠETŘIT?

- Porovnejte si během minuty nabídku finančních produktů z celého trhu.

**FIN MARKET.CZ**

V roce 2017 nám důvěřovalo více než 31 000 klientů.

# Airbnb. Zaplatí, ale jen 21 korun

Poplatek z ubytovacích kapacit se bude vztahovat od příštího roku i na ubytovatele v soukromí, tedy například na služby typu Airbnb. Sněmovna včera schválila vládní novelu, která novinky přináší. Největší boj se mezi poslanci strhl o stanovení maximální výše poplatku. Nakonec vyhrála varianta, která je k provozovatelům ubytování vstřícnější – tedy maximálně 21 korun na osobu a den. Přesnou výši si do této ceny mohou obce nastavovat samy. Od roku 2021 by mohl poplatek jít na 50 korun, tato sazba odpovídá okolním státům. Až 100 korun pro provozovatele ubytování přes platformu Airbnb prosazoval například Jan Čížinský, poslanec a starosta Prahy 7. Proti byly Svaz obchodu a cestovního ruchu nebo Asociace hotelů a restaurací.

Česká města, především Praha, se potýkají s obrovským problémem kvůli nedostatku bytů. Může za to také rozjezd krátkodobého pronájmu bytů cizincům právě

přes služby typu Airbnb nebo Booking. Zjistila se ale další závažná věc – výjimkou není ani pronajímání pokojů v bytech, které vlastní město nebo obce, napsaly před několika dny Lidovky.cz. Tržní

nájem se v obecním bytě pohybuje kolem 350 korun za metr čtvereční, v městských je to jen 80 až 150 korun. A lidé na tom vydělávají – běžná cena za osobu a noc činí aktuálně 1500 korun.

Magistrát Prahy loni odhalil pronájmy obecních bytů přímo na Staroměstském náměstí či v Dušní ulici. Kvůli vzrůstajícímu počtu krátkodobých pronájmů chtěl starosta sedmé pražské části Či-

žinský poplatky za ubytování mnohem vyšší. Postěžoval si na to, že obce mohly od turistů získávat mnohem více peněz. Těch peněz, které vynakládají zpět na infrastrukturu pro turisty. **ČTK a MAP**

INZERCE

## AKČNÍ CENY, KTERÉ STOJÍ ZA TO

**24<sup>90</sup>**  
~~39,90~~  
**-37%**

### Zlatopramen 11

- světlý ležák
- 1,5 l
- 1 l = 16,60 Kč
- 0,5 l = 8,30 Kč



### Jogurt Florian

- 150 g
- 100 g = 5,27 Kč
- vybrané druhy



**7<sup>90</sup>**  
~~13,90~~  
**-43%**

**29<sup>90</sup>**  
~~47,90~~  
**-37%**

### Losos - filet s kůží

- chlazený • volný • cena za 100 g
- pouze prodejny s obsluhovaným úsekem čerstvých ryb
- v nabídce také Losos – filet s kůží balený, 100 g za 29,90 Kč
- neplatí pro hypermarket Cheb - OC Dragoun



**21<sup>90</sup>**  
~~39,90~~  
**-45%**

### Slunečnicový olej

- 1 l



**32<sup>90</sup>**  
~~59,90~~  
**-45%**

### Meruňky

- 1 kg



**9<sup>90</sup>**  
~~19,90~~  
**-50%**

### Trvanlivé mléko

- 1,5%
- 1 l



MAXIMÁLNĚ  
**49KS**  
A/1 DEN

**albert**  
HYPERMARKET

Akce platí v prodejnách Albert hypermarket od středy 19. 6. do úterý 25. 6. 2019 nebo do vyčerpání zásob v jednotlivých prodejnách.

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

#### Problém s Airbnb

Praha nemá nástroj, jak zastavit nepovolené pronájemy svého majetku.

- „Obecní byty se přes Airbnb pronajímají určitě, to my víme, je to ale strašně těžké dokazovat,“ řekl Lidovým novinám zdroj z magistrátu obzáměný s problematikou.
- Ubytovací platforma Airbnb totiž ani na žádost magistrátu neposkytuje seznam svých provozoven, a městské části proto nemají systémový nástroj, aby zjistily, kdo si vydělává na úkor obecní kasy a kdo je skutečně potřebným zájemcem o bydlení s regulovaným nájmem.

#### Vedro. Přejde po víkendu

Po včerejším krupobití, které zasáhlo Pardubicko, Východní a jižní Moravu, se počasí načas uklidní. Bude polojasno a teploty do 30 stupňů. Počasí se bude kazit o víkendu. Sobota a neděle má propřšet, tropy se vrátí v půlce příštího týdne. V souvislosti s počasím přicházejí zprávy i od lékařů. Čechů nakažených klíšťovou encefalitidou opět přibývá. Letos se už nakazilo 65 lidí a ve srovnání s minulými roky je to o něco více. Počet nemocných od začátku roku je nejvyšší za posledních deset let. **ČTK**

# Pomoc lidem v nouzi může být téměř jako detektivní pátrání

**Finance chybějící na sociální služby trápí poradny pro lidi v tíživé sociální situaci.**

Hledání miliard korun pro sociální pomoc představuje nejistotu pro mnoho institucí. „Tahanice kolem peněz nás mrzí, nestátní sektor poskytuje služby, které stát nevykonává, ale současně si je objednáva,“ říká Lukáš Curylo, ředitel Charity Česká republika. Krácení peněz by postihlo i péči o bezdomovce.

Rčení, že člověk je člověku vlkem, by se dalo uplatnit i v této komunitě lidí bez přístřeší, zvláště u seniorů. Ne vždy platí, že chudoba cti netratí. „Některá pomoc postiženým vyžaduje velké úsilí,“ říká sestra Radima Ivančicová

z Domova svaté Terezy. Deně se setkává s lidmi, kteří se ocitli v neřešitelné životní situaci. Týká se to například týrání seniorů bezdomovci. „Lidé v rámci této věkové kategorie si také ubližují,“ říká sestra Radima. „Řešili jsme případ starého pána bez domova, který trpěl demencí. Navěsila se na něho jiná bezdomovkyně, chodila s ním pravidelně na poštu vyzvedávat jeho důchod, o ten ho obírala,“ svěřuje se charitativní pracovnice. Zaměstnanci poradny pro lidi v nouzi v tomto domově se o případu dozvěděli náhodou. Podvodníci dlouho sledovali, než přišli na to, jak bezdomovkyně nemocnému ubližuje. „Podařilo se nám okrádání přerušit a vyřídil pánovi azylové bydlení. V dohledné době by zcela jistě bez prostředků zemřel na ulici,“ dodává Ivančicová.

Je to jeden z mnoha příkladů pomoci lidem v těžké situa-



**Citát**

**Do chudoby může spadnout kdokoli. Tam kde je u nás příjmově střední vrstva, tam je v Německu hranice chudoby.**

LUKÁŠ CURYLO  
CHARITA ČR, ŘEDITEL

ci, jakou v Česku poskytují nejruznější poradny lidem v nouzi. Nejčastějšími klienty jsou ti, kteří se ocitli v dluhové spirále. Ať již vlastní vinou, nebo kvůli ztrátě zaměstnání, či rozpadu rodiny. „Nikdo se nestává bezdomovcem pro-

**Kolik je bezdomovců?**

**69**

Téměř tolik tisíc lidí je v Česku bez domova podle posledního odhadu z roku 2018 ministerstva práce a sociálních věcí (MPSV).

**115**

Tolik tisíc lidí bez střechy nad hlavou, tedy dvojnásobné množství, než má spočítáno MPSV, uvádí Armáda spásy.

**Pomoc je zdarma**

Poradny pro lidi, kteří se potýkají s dluhy nebo násilím, poskytují rady zdarma.

- Nadační fond Oddlužení pro každého nabízí například už na webu Insolvenční kalkulačka.
- Dluhová poradna Člověka v tísní má centra v devíti městech Česka.
- Charita ČR nabízí základní pomoc a další směřování lidem v 69 poradnách.

gramově,“ připomíná Lukáš Curylo. Česká republika má podle něho jeden ne často prezentovaný problém, a to, že do chudoby spadají stále častěji také lidé, které zahrnují statistiky do kategorie střední třídy. „Ukazuje se totiž, že i

když v rodině pracují oba dospělí, neznamená to, že rodina není chudá,“ říká pro deník Metro Curylo. Nízké mzdy v kombinaci s vysokými náklady na bydlení přivede lidi k pochybným půjčkám. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

**Prima COOL**

**UŽ DNES  
20. ČERVNA**

**ROCK 'N' ROLL  
on the water**

**CARGO GALLERY**

**QUEENS OF EVERYTHING**

**THE ROCKET DOGZ ⚡ TWISTED ROD**

**HARD BREAKING DOLLS**

**LADY ANNAHELL (SPECIAL GUEST)**

# Viníky sestřelení ženou před soud

**Vyšetřovatelé ukázali na čtyři muže, kteří mají na svědomí smrt téměř tří set lidí.**

Z odpovědnosti za katastrofu malajsijského letounu na lince MH17, při níž v roce 2014 zahynulo na východě Ukrajiny 298 lidí, budou souzeni Rusové Igor Girkin, Sergej Dubinskij a Oleg Pulatov a Ukrajinec Leonid Charčenko. V nizozemském Nieuwegeinu to včera sdělily rodiny pozůstalých. Výsledky šetření poté potvrdila skupina mezinárodních vyšetřovatelů.

Čtveřice bude obžalována z vraždy, soud se bude konat v Nizozemsku a začne 9. března příštího roku. Vyšetřovatelé hodlají ruské úřady oficiálně požádat, aby umožnily je-

jich výslech. Že by Moskva tři ruské občany vydala, je podle mínění znalců ruské právní praxe krajně nepravděpodobné. Podezřelý Charčenko se ale podle vyšetřovatelů zřejmě nachází na Ukrajině.

Vyšetřování, jež trvá už bezmála pět let, bude dál pokračovat a vyšetřovatelé si vyžádají další svědky. Některé podezřelé identifikovala mezinárodní investigativní skupina Bellingcat ve včerejším prohlášení, v němž jsou uvedena jména dvanácti údajných pachatelů včetně Girkina, Dubinského, Pulatova i Charčenka.

Jedním z hlavních podezřelých je Girkin, známý rovněž jako Strelkov. Bývalý důstojník ruské kontrarozvědky FSB v povstaleckém Donbasu v době neštěstí působil jako „ministr obrany“. Velkoruský monarchista a pravoslavný fundamentalista se později v Moskvě znelíbil a byl povola-

lán zpět do Ruska. Podle některých ruských médií teď organizuje nábor Rusů pro ozbrojené jednotky separatistů.

Skupina vyšetřovatelů, jejímž členy jsou experti z Nizozemska, Belgie, Malajsie, Austrálie a Ukrajiny, loni dospěla k závěru, že letadlo Boeing 777 sestřelila raketa země-vzduch Buk odpálená z prostoru ovládaného v létě před pěti lety proruskými separatisty. Zbraň na místo dopravili příslušníci 53. ruské protivzdušné brigády dislované v Kursku.

Rusko tvrdí, že raketa pocházela z arzenálu ukrajinské armády. Argumentuje tím, že žádný systém Buk rusko-ukrajinskou hranici nepřekročil. Baterie, která odpálila osudnou raketu, byla podle ruských armádních činitelů přesunuta k sovětské jednotce na Ukrajinu ještě v roce 1986 a nikdy se odtud do Ruska nevrátila. **ČTK a MET**

**SOUTĚŽ** PRO ČTENÁŘE DENÍKU METRO

**VYHRAJTE**

S NÁMI DÁRKOVÝ BALÍČEK S FILMEM **PODFUKÁRKY!**

**SOUTĚŽNÍ OTÁZKA**

**Kdo je režisérem filmu?**

a) Chris Addison b) Jan Hřebejk c) Anne Hathaway



**Instrukce k soutěži:**

Své odpovědi zašlete do dnešní půlnoci na adresu vyhraj@metro.cz ve tvaru JMÉNO, PŘÍJMENÍ, ADRESA, TELEFON, SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ (A, B, nebo C), do předmětu e-mailu uveďte **PODFUKÁRKY**. Tři soutěžící se správnou odpovědí získávají dárkový balíček k filmu Podfukárky. Výherci budou kontaktováni e-mailem do 3 pracovních dnů. Více informací o pravidlech soutěže a vyzvednutí cen najdete na [www.metro.cz](http://www.metro.cz)

**metro**<sup>®</sup>  
MOJE MĚSTO, MOJE METRO

**metro**<sup>®</sup>

Internet zdarma platí 30 dnů od aktivace SIM a každého dobití. Více o dalších výhodách předplacené karty na [www.mobil.cz](http://www.mobil.cz)



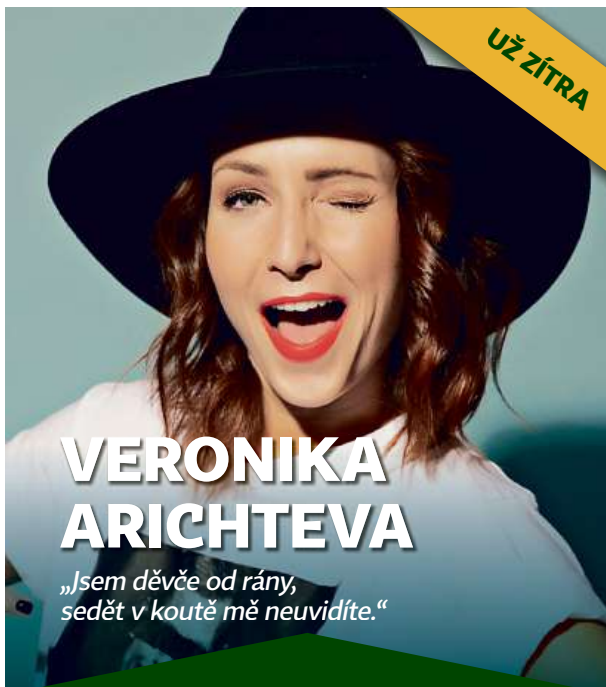
**Datuj zdarma, měj to na Koháku** 😎

**Se SIMkou od MOBIL.CZ?**

**MOBIL**  
**.CZ**

JJ. K nové SIM dostaneš ještě **900 MB** rychlých dat a k 1. dobití až **500 Kč** kreditu navíc 😊

INZERCE



**VERONIKA  
ARICHTEVA**

„Jsem děvče od rány,  
sedět v koutě mě nevidíte.“

**TÝDENÍK 5 PLUS 2**

každý pátek ZDARMA na jednom ze 6000 distribučních míst

# Kult Freak Power rozduní Rock Café

**Britská kapela  
Freak Power v čele  
s extravagantním  
Ashleym Slaterem  
se vrací do Prahy.**

Po loňském dvojitým úspěchu v Lucerna Music Baru chtějí Freak Power opět dojmout a roztančit Prahu svým acid jazzem a funkem. Tentokrát kultovní londýnské seskupení rozhybe klub Rock Café. Koncert proběhne 15. října, vstupenky jsou k dostání přímo v klubu nebo na portálu GoOut za 790 korun.

Devedesátkoví Freak Power, kteří vystupují v čele s vynikajícím Ashleym Slaterem, zpěvákem a trombonistou, přivezou průřez celou tvorbou kapely, nebudou chybět ani největší hity z dob spolupráce s Fatboyem Slimem.

V Česku si kapela zejména za poslední roky vytvořila širokou fanouškovskou základnu, a to nejen pro energii, kterou na koncertech z pravidla předávají, ale například i díky spolupráci s domácími Monkey Business.

Freak Power založili v roce 1993 basista Norman Cook (později známý jako Fatboy Slim) a právě trombonista

britského anarchistického jazzového big bandu Loose Tubes Ashley Slater a zpěvák Jesse Graham, známý pod přezdívkou „the Bass Cadet“.

Freak Power vydali dvě alba s velmi dobrým ohlaselem, Drive Thru Booty v roce 1994 a More of Everything for Everybody o dva roky později. V roce 1996 se Norman Cook osamostatnil. **HOP**



**Benátská!** festival  
dobré  
s **Impulsem** nálady

**EUROPE /SWE/ ★ KAREL GOTT**

**RICHARD MÜLLER & BAND ★ CHINASKI ★ ČECHOMOR ★ NO NAME  
MAREK ZTRACENÝ ★ ANNA K. ★ PETER NAGY ★ JAROSLAV UHLÍŘ  
MICHAL HRŮZA & KAPELA HRŮZY ★ LENNY ★ OLGA LOUNOVÁ  
UDG ★ SEBASTIAN ★ VÁCLAV NECKÁŘ & BACILY  
a další**

**25. - 28. 7. 2019 LIBEREC**

benatska.cz





# MUDr. David Frej ví, jak žít bez zánětu

**Knihy uznávaného lékaře ÁJURVÉDA / MEDICÍNA ZDRAVÍ A DLOUHOVĚKOSTI, DETOXIKACE LÉČIVÝMI OLEJI, BIOLOGICKÉ HODINY nebo TUČNÉ SUPERPOTRAVINY A OLEJE jsou považovány za průkopnické.**

Na skutečnost, že skryté zánětlivé procesy v našem těle jsou příčinou mnoha nemocí, upozornil MUDr. Frej jako první u nás svojí publikací **Zánět – skrytý zabiják**.

„Zánět je bezprostřední a přirozenou reakcí imunitního systému, která nás chrání proti toxinům, infekcím a poranění,“ vysvětluje. „Chronický zánět není vidět, jako například zadřená tříska nebo oteklý kloub, přináší ale problémy v podobě zánětlivých látek kolující-

cích v organismu. V těle přetrvává dlouhou dobu a plíživě způsobuje závažná poškození a hlavně poruchy imunity. Doplácejí na něj bohužel také děti, u nichž často způsobuje obezitu, ale třeba i autismus nebo syndrom ADHD.“

Jak v sobě každý může zánět odhalit, přiblížil ve zmíněné knize zvláštním jednoduchým testem. Mezi nejčastější projevy patří bolesti v krku, vyrážky, bolesti kloubů a také deprese. Autorův dotazník obsahuje několik desítek otázek a jeho výsledky často vedou k překvapivě jasným závěrům: Je třeba provést stravovací změny. Jaké a jak upravit svůj jídelníček, uvádí v publikaci **Stravou proti zánětu**. „V praxi jsem poznal, že principy protizánětlivé stravy je nutné podat naprosto srozumitelně. Kniha proto obsahuje originální a nutričně vyvážené recepty splňující zásady tohoto typu jídelníčku.“

## TŘI TVOŘÍ SPOLEČNOST

Může se snaha o zamezení zánětu stát životním stylem? David Frej na to odpověděl novou knihou **Život bez zánětu**. „Podle mých praktických zkušeností má u nás

chronický zánět skoro 80 % nemocných. Znám ale mnoho lidí, kteří skrytými záněty vůbec netrpí, protože svoji stravu a životosprávu upravili. Nejde o žádný asketismus, jen o omezení toho nejhoršího v jídlu, o mírný pohyb, jednoduchá dechová cvičení a další prvky životního stylu. Podle posledních výzkumů může podobné ovlivnění hlavních negativních faktorů prodloužit život o čtrnáct let.“

## CESTA KE ZDRAVÉMU STŘEVU

Nejen díky článkům, jež MUDr. Frej publikuje v měsíčníku *Regenerace*, je známo, že základ funkční imunity spočívá ve střevech. „Když jsme psali knihu **Zdravé střevo**, byli jsme si vědomi toho, že mít v pořádku střevo je touhou všech lidí. Popsali jsme proto nejen smysl a cíl probiotik a prebiotik, o kterých se hovoří stále častěji, ale i symbiotik a psychobiotik, která mnoho lidí vůbec nezná.“

## CO DĚLAT PO UŽÍVÁNÍ SYNTETICKÝCH ANTIBIOTIK

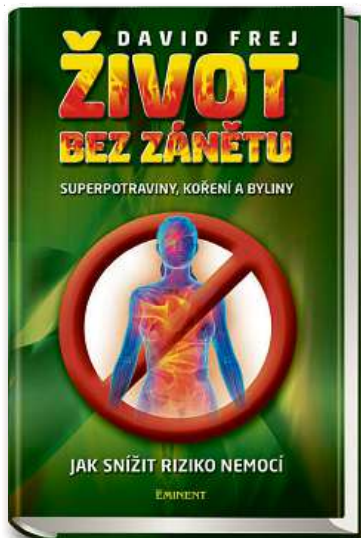
„Během užívání syntetických antibiotik,“ upozorňuje dr. Frej,



„probíhá v organismu skutečná biologická válka, při níž je úkolem chemického léku zlikvidovat původce nemoci. Syntetická antibiotika ale vždy zasáhnou celý organismus, i když se jedná o podávání tzv. cíleně působících léčiv. Pokaždé trpí střevní mikroflóra a vždy hrozí nebezpečí vzniku zánětů.“

Někteří lidé je často užívají víckrát za sebou — a právě ti patří mezi nejvíce ohrožené střevní dysbiózou, tedy stavem nerovnováhy, kdy ve střevech začnou převažovat škodlivé bakterie. Málo se ví, že střevní mikroflóra je hlavním producentem cenného vitamínu K a dalších látek pro naše zdraví zásadních. Proto jsme připravili publikaci **Jak dál po antibiotikách (a během jejich užívání)**. Měl by ji znát každý, kdo léčbou syntetickými antibiotiky prošel.“

■ MICHAEL SCHUBERT



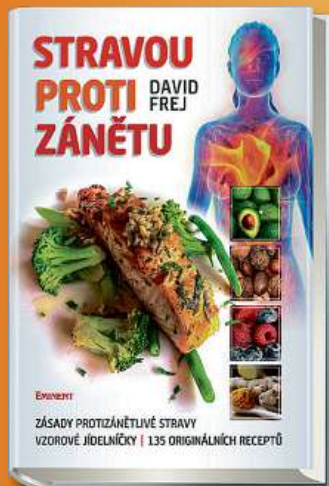
# Prázdniny bez zánětu

David Frej, Josef Jonáš, Jiří Kuchař

## Jak dál po antibiotikách (a během jejich užívání)

Po ukončení léčby syntetickými antibiotiky by měl každý začít s ozdravnou kúrou. „Důležité jsou kvašené superpotraviny, které dodají organismu příznivé bakteriální kmeny působící proti zánětům a vracejí do trávicího systému vyhubené druhy bakterií,“ říká MUDr. Frej. Dalšími možnostmi jsou léčivé polévky, přírodní zdroje vlákniny, řasy, butyrát, vitamin K, houby a rostlinné oleje.

240 stran | 147x210 mm | 329 Kč



## David Frej Stravou proti zánětu

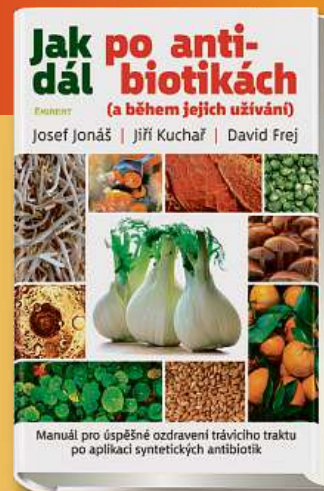
Jak autor popsal v knihách ZÁNĚT – SKRYTÝ ZABIJÁK a ŽIVOT BEZ ZÁNĚTU, zvyšuje kaloricky bohatá, ale na živiny a antioxidanty chudá strava v současné konzumní společnosti tendenci k dlouhodobému skrytému zánětu. Po provedení stravovacích změn a vynechání některých potravin, na které může tělo být citlivé nebo přímo alergické, to zpravidla netrvá dlouho a začnete se cítit lépe.

176 stran | 147x210 mm | 299 Kč

## David Frej, Jiří Kuchař Zdravé střevo

Mít střevo v pořádku je touhou všech lidí. Byť je trávení komplikovaný proces, tato praktická publikace prozrazuje, že péče o trávicí systém složitá není. Kniha ji přibližuje v komplexu příčin a důsledků vzniku nemocí a jejich prevence. Uvádí méně známé souvislosti a nabízí nový pohled na střevo jako náš druhý mozek.

448 stran | 145x205 mm | 369 Kč



Knihy nakladatelství Eminent jsou k dostání nebo je lze objednat ve všech knihkupectvích ČR i Slovenska a také na internetu ve výhodné akci **WWW.EMINENT.CZ 4 KNIHY ZA CENU 2**

**Sudoku**

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

**Napište svou bublinu**



Napište bublinu a reagujte na sloupek na: [www.facebook.com/denikmetro](http://www.facebook.com/denikmetro)



**Počasí**

<b>DNES</b>  Min. 27 Max. 31	<b>ZÍTRA</b>  Min. 23 Max. 27	<b>SOBOTA</b>  Min. 21 Max. 25	<b>NEDĚLE</b>  Min. 22 Max. 26
---------------------------------------	--	---	---

**Stupeň zátěže pro dnešek: bio 2**  
**Střední zátěž.** Rizikové skupiny by se měly vyvarovat zvýšené fyzické a psychické zátěže a věnovat pozornost svému zdravotnímu stavu.  
**Teplotní rekordy:** 7,2 °C/34,6 °C  
**Roky výskytu:** 1821/2002

**Kvíz**

- Amatérská jeskyně se nachází v Moravském krasu, ve skutečnosti jde o systém dlouhý:  
**a) 25 km**  
**b) 35 km**  
**c) 45 km**
- Za první pornografický román jsou považovány Paměti rozkošnice známé jako:  
**a) Lolita**  
**b) 120 dnů Sodomy**  
**c) Fanny Hill**
- Sociální síť Facebook je známá svou komunikací mezi uživateli. Spuštěna byla v únoru roku:  
**a) 2001**  
**b) 2004**  
**c) 2007**
- Herec a producent Will Smith si jako rapper říkal:  
**a) LL Cool**  
**b) The Fresh Prince**  
**c) The Notorious B.I.G.**
- Dramatik a herec Josef Kajetán Tyl se narodil v roce 1808 za rakouského císařství v:  
**a) Plzni**  
**b) Praze**  
**c) Kutné Hoře**

Znáte správné odpovědi dnešního kvízu? Řešení: 1.-c, 2.-c, 3.-b, 4.-b, 5.-c.

**ČT1**

- 12:30 Druhý dech (9/13)
- 13:35 Kdo chce kam... Komedie (ČR, 1981)
- 14:20 Tak neváhej a toč speciál
- 15:30 Všechnopárty
- 16:10 To je vražda, napsala IV Otrávená večere
- 17:00 Všechno, co mám ráda
- 17:30 AZ-kvíz
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Kde domov můj?
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny



- 20:00 **3 plus 1 s Miroslavem Donutílem**  
 Povídky Vražedné překvapení, Mistr a Prst a prstýnek spojuje téma Lázní. Příběhy se odehrávají v tomto příjemném, leč poněkud nebezpečném prostředí
- 21:40 Máte slovo s M. Jilkovou
- 22:39 Výsledky losování Šťastných 10
- 22:40 **Columbo**  
 Krimiseriál (USA, 1995)
- 00:15 **Doktorka Fosterová (2/5)**  
 TV seriál (VB, 2015)
- 01:05 AZ-kvíz
- 01:35 Toulavá kamera
- 02:10 Dobré ráno
- 04:40 Banánové rybičky
- 05:15 Etiketa
- 05:30 Události v regionech

**ČT2**

- 15:00 Objevování pravdy II
- 15:45 Válečné lodě
- 16:30 Záhady bermudského trojúhelníku (2/3)
- 17:15 Klokani rodina a další zvířecí mláďata (1/2)
- 18:15 Na cestě po jihu Bosny a Hercegoviny
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Dobrodružství vědy a techniky
- 19:25 Záhady starého Egypta (4/10)
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 **Nádherná Amerika**  
 Cesta po skvostech Ameriky utvářených vodním živlem
- 21:00 **Cesty do krajin půlnocního slunce (3/3)**
- 21:25 **Krajinou vína (8/10)**
- 21:55 **Místa**  
 Drama (ČR/SR, 2014)
- 23:40 **Queer: Literární hrdinky**
- 00:10 **Hon na nacisty (2/2)**
- 00:55 **Příběh služebnice II (8/13)**
- 01:45 **Kurz karibské ostrovy pobřeží**
- 02:25 **Krásy evropského pobřeží**
- 02:30 **Příteli drahý sport**
- 02:55 **V zajetí železné opony**
- 03:10 **Zatopené osudy**
- 03:30 **Ze zoo do zoo**
- 03:55 **Folklorní magazín**
- 04:20 **Pasekáři**
- 04:35 **Sabatáž**

**NOVA**

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:25 Krok za krokem VII (16)
- 12:50 Ordinance v růžové zahradě 2 (477)
- 14:05 Můj přítel Monk III (1)
- 15:00 Můj přítel Monk III (2)
- 15:55 Kriminálka Miami X (16)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Co na to Češi
- 18:25 Ulice (3704)
- 18:25 Seriál (ČR, 2019)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 **Kriminálka Anděl (3)**  
 Krimiseriál (ČR, 2008). Vražda bez emocí může být součástí promyšlené obchodní strategie. Jen si musíte umět správně vybrat lidi, kteří do toho půjdou s vámi. Hrají: M. Stropnický, D. Švehlík, M. Taclík, H. Dvořáková, M. Novotný, L. Frej a další
- 21:30 **Milenky (1)**  
 Seriál (SR, 2019)
- 22:35 **Polícijský ze San Franciska**  
 Akční komedie (USA, 1997)
- 00:55 **Můj přítel Monk III (1)**  
 Krimiseriál (USA, 2004)
- 01:45 **Můj přítel Monk III (2)**
- 02:35 **Krok za krokem VII (15)**
- 03:15 **Co na to Češi**

**PRIMA**

- 12:15 Polední zprávy
- 12:30 Policie Hamburg V (15)
- Hlad po krvi
- Doktor z hor:
- 13:30 Nové příběhy VIII (10)
- Loučení 2/2, Romantický seriál (N, 2014)
- 14:30 Komisař Rex VI (13, 14)
- Krimiseriál (N/Rak., 2001)
- 16:35 Odpolední zprávy
- 16:50 Policie v akci
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Velké zprávy
- 19:40 Divošky
- 19:55 TOP STAR



- 20:15 **Krejčoví (78)**  
 Komedijní seriál (ČR, 2018). Anna se chytla do vlastní pasti. Vrátila se k Petrovi, ale zároveň by měla za pár dnů odjet na svou roční cestu okolo světa. Kamarádka Zuzana spálila mosty a počítá s tím, že s Annou pojedou spolu. Krupková zase počítá s tím, že bude povýšena na Annino místo... Hrají: O. Navrátil, V. Hybnerová, M. Plánková, F. Blažek, J. Šťastný a další
- 21:35 **Parta z penzionu**
- 22:45 **Ano, šéfe!**
- 23:50 **Policie v akci**
- 00:50 **Komisař Rex VI (13, 14)**
- 02:40 **Doktor z hor: Nové příběhy VIII (10)**

**PRIMA COOL**

- 12:25 Simpsonovi IX (3)
- 12:55 Simpsonovi IX (4)
- 13:15 COOLfeed
- 13:25 Simpsonovi IX (5)
- 13:55 Simpsonovi IX (6)
- 14:25 Teorie velkého třesku XI (22, 23)
- 15:20 Futurama VI (12)
- 15:40 COOLfeed
- 15:50 Americký chopper II (10)
- 16:50 Top Gear IV
- 18:00 COOLfeed (164)
- 18:10 Simpsonovi IX (7, 8)
- 19:10 Simpsonovi IX (9, 10)
- 20:05 Úplně debilní zprávy



- 20:15 **Autosalon**
- 21:20 **Teorie velkého třesku XI (24)**  
 Sitcom (USA, 2017)
- 21:50 **Teorie velkého třesku (1)**  
 Sitcom (USA, 2007)
- 22:20 **Predátor 2**  
 Akční horor (USA, 1990)
- 00:30 **Americký chopper II (10)**
- 01:25 **Útek z vězení: Vzkříšení (4)**  
 Seriál (USA, 2017)
- 02:10 **Exorcista (2)**  
 Hororový seriál (USA, 2016)
- 03:05 **Útek z vězení: Vzkříšení (4)**  
 Seriál (USA, 2017)
- 03:55 **Exorcista (2)**  
 Hororový seriál (USA, 2016)

**ÓČKO**

- 06:00 Ranní fresh
- Vstávání s muzikou
- 09:00 Zpátečka
- Co jsme hráli na Óčku tento den v roce 2010
- 10:00 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 12:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
- 12:05 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 14:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče



- 14:05 **Óčko trendy**  
 Aktuální klipy
- 15:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
- 15:05 Óčko Chart
- Hitparáda diváků Óčka
- 17:10 Óčko news
- Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
- 17:15 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 19:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
- 19:05 Moje desítka
- Top 10 klipů podle diváků Óčka
- 20:00 Óčko hity
- 21:00 CZ & SK
- 22:00 Óčko Black
- 23:00 Óčko flirt

## Sloupek

## TROTAMUNDOS

VĚČNÁ CESTOVATELKA  
A STUDENTKA POSEDLÁ LA KULTUROU



# KRESLENÉ MAPY VS. INTERNET

Internet je součástí každodenního života a už si jen těžko umíme představit život bez něho. Připojení na Kubě se značně zlepšilo oproti minulosti, kdy byla země úplně izolovaná a cenzura všudypřítomná. Nicméně internet v mobilu nebo stabilní připojení zde ještě nečekejte. Být na cyklovýletě někde, kde to neznáte, a nemít připojení, mapu ani GPS není úplně příjemné. Nakreslená mapa oblasti od místních mi sice

## Citát

**Internet v mobilu nebo stabilní připojení na Kubě ještě nečekejte.**

trochu nápomocná byla, ale stejně jsem se necítila ve své kůži. V dnešní době už jsme tak navyklí být stále on-line, že když to najednou nejde, nejsme na to připraveni. Po chvíli to však potěší, protože vás to více spojí s obyvateli, kterých jsem se musela stále ptát na správnou cestu. Veřejné wi-fi jsou totiž na Kubě rozmístěny jen na strategických místech – nejvíce jich najdete v parcích nebo na náměstích. Je potřeba si koupit časový kupon a připojit se přes něj. Veřejné prostory se tak mění na telefonní centrály – byly zde i celé rodiny mluvící přes počítač či mobil se svojí rodinou v zahraničí, nejčastěji v USA. Právě tam totiž vždy směřovalo nejvíce kubánské migrace. Až do roku 2017 se uplatňovala imigrační politika takzvané suché nohy – ten, kdo zvládl z Kubu utéct a dostal se až na americký území, mohl v Americe legálně zažádat o azyl. Ten, kdo byl naopak chycen už na Kubu. Proto má asi každý Kubánec někoho blízkého v zahraničí. A všichni na ostrově svobody doufají, že časem pro ně bude spojení s rodinou i se světem mnohem jednodušší.

## Dopisy a vzkazy

## Ořechovka

Dovoluji si reagovat na článek pana Némého o parkovacích zónách na Ořechovce. Můj názor je, že parkovací zóny neřeší problém s parkováním, jen ho odsouvají za hranice zóny. Pokud pan Némý je za touto hranicí, tak se mu to nelíbí, což chápu. Nicméně celý systém parkovacích zón je jen o tom, jak neřešit nedostatek parkovacích míst ve svém obvodu, ale jen „eleganterně“ posunout problém jinam a k tomu si vybrat peníze za parkování od rezidentů i nerezidentů. Jednoduché řešení, jak si zvýšit příjem do městského rozpočtu při výdajích jen za pořízení parkovacích automatů a namalování čar na silnici. Tak jo, budeme mít všude rezidentní zóny. Už to zavádějí jiná města i menší obce okolo Prahy. Prostě všude, kde bude vyšší nárůst parkovacích aut, se zóny zavedou. Ve výsledku nezaparkujeme nikdo nikde než jen ve své zóně. A to vše je způsobeno neřešením problematiky parkování, ale jen odsunutím problému na jiná území.

PETR SALAČ

[dopisy@metro.cz](mailto:dopisy@metro.cz),  
[www.facebook.com/denikmetro](https://www.facebook.com/denikmetro)

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

## Řešení sudoku

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

## Anketa

Jaký dárek byste dali svým dětem za absolvování VŠ?



**Zdeněk Karásek**

Žádný, učí se pro sebe, už tak dost stálo studium.



**Sylvie Anežka Hermiona**

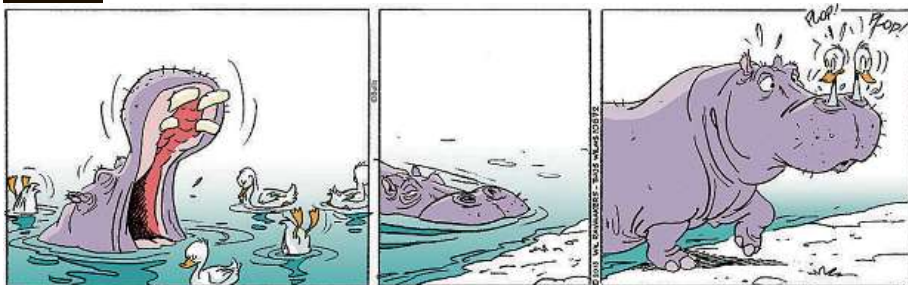
Auto nebo příspěvek na bydlení.



**Denča Králová**

Rodiče mi odpustili dluh vzniklý podporou při studiu.

## Komiks



## #METROTAG

Tohle je místo na vzkaz pro dalšího čtenáře těchto novin. Pište, kreslete, zpříjemněte někomu den. Výtvar můžete vyfotit a sdílet na Instagramu, tagujte #METROTAG. Otkisneme ho v deníku Metro!

INZERCE

# HOROSKOP

na čtvrtek 20. 6.

## ŽIVOT V BALÍKU!

Odhalte snadnou cestu k penězům!  
Zdědila jsem věštecké schopnosti po slavné babičce.

Zavolejte mi na **906 70 30 35** nebo pište SMS na číslo **904 30 55** s kódem **78NMD** a svým datem narození!

Numeroložka Monika



## Beran

21/3–20/4



## Býk

21/4–21/5



## Blíženci

22/5–21/6



## Rak

22/6–22/7



## Lev

23/7–22/8



## Panna

23/8–22/9



## Kozoroh

22/12–20/1



## Lev

23/7–22/8



## Blíženci

22/5–21/6



## Ryby

21/2–20/3



## Blíženci

22/5–21/6



## Blíženci

22/5–21/6



## Blíženci

22/5–21/6



## Blíženci

22/5–21/6



## Blíženci

22/5–21/6



## Blíženci

22/5–21/6



## Blíženci

22/5–21/6



## Blíženci

22/5–21/6



## Blíženci

22/5–21/6

## OSUDOVÁ LÁSKA!

Kdy přijde ten pravý?

Pište SMS ve tvaru  
**53ACB** a datum narození  
na číslo **904 30 46**

Karty vědí!

Tuto službu poskytuje: E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, technicky zajišťuje Materna. 1sms/55Kč vč. DPH, 1min/70Kč vč. DPH, max. délka hovoru 17 minut, [www.ema.biz](http://www.ema.biz), [www.platmobilem.cz](http://www.platmobilem.cz)



Proč se nejmenuje po vlčím máku? Třeba Škoda Pleskánek. Nebo Ohníček?



I přes to, že patří do nižší třídy, působí sebevědomě a dospěle.

2x METRO

# Škoda Scala. Neselehala

**Vyzkoušeli jsme novou Škodu Scala. Překvapila nás prostorem.**

Nástupce Škody Rapid má jasný cíl. Stát se jedním z nejprodávanějších aut v Česku. Už teď se nově Škodě Scala daří. Prodávát se začala na začátku května a automobilka už tehdy hlásila přes čtyři tisíce objednávek. Do konce roku chce prodat deset tisíc kusů.

Mezi nákupčímí mají hrát prim zejména soukromí zákazníci, kteří podle automobilky příliš nestojí o nejlépeší výbavu. Proto ji Škodovka

rovnou vypustila a nabízí auto až ve střední výbavě. To ale znamená, že oproti rapidu scala podražila o 70 tisíc korun. Za volantem však potkáte také různé obchodníky a nižší manažery, své místo má model i v mnoha firemních fleetech. I tam ale o úplně „oholené“ verze nestojí.

K testu jsme dostali benzinovou verzi se základním litrovým tříválcem s 85 kW a manuální převodovkou. Za tuto verzi dáte minimálně 395 tisíc korun. Během tohoto měsíce přibude do nabídky ještě slabší motor se 70 kW, který už bude za 370 tisíc korun. V katalogu figuruje také přeplňovaný čtyřválec patnáctistovka s vypínáním polovi-

ny válců ACT a automatickou převodovkou. Automat nebo manuál si ale můžete vybrat u dieselové jednašestky s 85 kW.

Oproti rapidu jde o zcela nové auto. Má propracovanější design, lepší jízdní vlastnosti a hodnotněji a moderněji vypadá i uvnitř. Třebaže zvuk tří válců není pro řidiče zvyklého na silné motory žádná lahoda, se scalou se nám jezdilo výborně.

Líbí se nám, že auto vypadá sebevědomě – oproti rapidu, který byl jen „úzkou oktávkou“. Scala je o něco větší, dlouhá 4362 mm a široká 1793 mm a parádně působí zadní okno, které je protažené až mezi zadní lampy.



Interiér scaly

ŠKODA

Protáhl se i rozvor, scala má hodnotu 2649 mm, rapid měl 2590 mm. Na zadní sedačky posadíte pohodlně dva dospělí, kteří v rapidu tlačili kolena do opěradel. Kufřík má kapacitu 467 litrů, o 60 litrů více, než měl rapid, a když sklopíte zadní sedadla, pak 1410 litrů. Díky velkému věku kufříku můžete dozadu naložit

i kus nábytku nebo třeba malou ledničku či pračku.

A ještě k motoru. Litř s 85 kW je dobrá volba, testovali jsme ho ve Fabii kombi a ocenili jeho mrštnost, snahu šetřit palivo i tichý a kultivovaný chod. Uvnitř se cítíte příjemně i při rychlejších dálničních přejezdech, odhlučnění kabiny je na skvělé úrovni.

Z hlediska spotřeby není nutné přemýšlet o naftě, při rozumné jízdě se dostanete na průměr 6 litrů na sto kilometrů. Jednoduchá zadní náprava autu nedělala problémy, auto je tiché a sedí.



PETR HOLEČEK

petr.holecek@metro.cz

## Max Habanec. V Česku je boom skejtů

Na skateboardu jezdí od pěti, celkem už 22 let. Max Habanec je nejlepší skejták v Česku, což dokazuje řada pohárů. Nově je také sportovním ambasadorem japonské automobilky Toyota.

**Které tři ceny jsou nejvíc?**

Cením si výher na mistrovství České republiky a také na Mystic cupu, který se mi podařilo vyhrát dvakrát.

**Schovávejte si skejty? Třeba ten první? Nebo ty ze závodů?**

Nechal jsem si jen jeden, a to ten, na kterém jsem vyhrál právě Mystic cup. Jinak si nechávám spíše nové desky, kterým jsem navrhoval design.

**Existuje nějaký trik, který je jenom váš?**

Každý rider má nějaké svoje signature tricky, které mu prostě sedí a dělá je často. To

je ideální většinou na závody, kdy člověk může vytáhnout svoje esa z rukávu a má je poměrně na jistotu. Mně třeba takhle sedí 360flip, vím že ho udělám vždy a kdekoli. Jiní riders ho dělají ale také... Jenom třeba ne tak na jistotu.

**Mrzí vás, že jste nezažil první skejtovou scénu, která tu byla v 80. letech?**

Užívám, co je teď. Myslím taky, že to máme v mnoha ohledech daleko jednodušší. Z mého pohledu je v Česku boom skateboardingu a jsem rád, že můžu být u toho jako aktivní rider.

**Jste v kontaktu s nějakými skejtovými legendami? Co říkají na dnešní styl?**

Styl ježdění se úplně změnil. Dříve se street skateboarding ani nejezdil jako dnes. Proto jsem v kontaktu spíše s legendami, co u nás jezdily jako první na street závody.



Max Habanec jezdí hybridem Toyota CH-R.

TOYOTA

Zmínil bych asi Tomáše Vintora, jinak si myslím, že všichni docela čumíme, jak moc se skateboarding posunuje dopředu.

**Jak vypadá váš trénink?**

Třikrát týdně posilovna s trenérem a jinak jezdím na

skejtu tak šestkrát týdně podle toho, jak mě to baví.

**Jste ambasadorem Toyota. Jaké auto využíváte a jak jste s ním spokojeni?**

Ježdím v C-HR a jsem happy. Skvělý a úspěšný auto do města a myslím, že i jeho

design ke mně a mému sportu sedí.

**Jak je pro sportovce důležité spojení se silnou značkou? Jak vás Toyota podporuje a jak musíte podporovat vy ji?**

Pro mě je důležité, že je to značka, které věřím, a baví mě jejich produkty. Auto skvěle slouží, dovezte mě na závody a můžu se na ně sto procentně spolehnout. Naopak jakákoli propagace Toyota z mé strany je přirozená, protože mi prostě auto každý den slouží a pomáhá.

**Jaký je váš sen – jednak skejtový a jednak sen z říše aut?**

Můj sen je se dál bavit ježděním a furt se nějakým způsobem ve skateboardingu posouvat dál. Co se týče aut, tak asi Land Cruiser, i když by to asi nebylo nejhodnější auto do Prahy. **HOŘ**

# Půlmilionový šek oživí vzácný šumavský mokřad

**Zástupci společnosti Veolia a Nadačního fondu Veolia v pondělí předali sympatickou částku ochráncům přírody. Ti za ni zachrání horský klenot.**

Loni v listopadu odstartovala společnost Veolia nadační fond projekt Vraťme vodu přírodě. Ten funguje na principu veřejné sbírky a pomáhá vracet původnímu účelu cenné přírodní lokality v České republice. Jedná se zejména o mokřady. Peníze ze sbírky vždy Veolia doplňuje stejnou částkou.

Nadační fond Veolia svou dobročinnou akcí, jež letos vynesla 405 704 korun, rozšířil dlouholetou spolupráci s Českým svazem ochránců přírody (ČSOP). Ochránci vyhledávají vhodné lokality, následně je vykupují a chrání a tím je uchovávají pro přírodu a budoucí generace. Projekt ČSOP od svého počátku zachránil 50 hektarů mokřadů po celé České republice. Pražský Triangl byl historicky prvním nich.

„Darované peníze využijeme na výkup krásné podhorské mokřadní louky Chválovna nedaleko Vimperku, kdysi botanicky velmi hodnotné, dnes bohužel v důsledku řady let bez údržby degradované. Průzkumy však nazna-



K předání šeku došlo u pražského mokřadu Triangl.

čují, že je ještě šance ji zachránit a opět obnovit její krásu,“ vysvětluje Petr Stýblo, ředitel kanceláře ČSOP.

Mokřady jedinečným způsobem propojují suchozemské a vodní ekosystémy. V dnešní době jejich význam stále roste. Podílejí se totiž na koloběhu vody v přírodě, pohlcují nadbytečný oxid uhličitý z ovzduší. „Mokřady jsou důležité nejen pro zachování vody v krajině, ale i pro zachování biologické rozmanitosti. Právě na mokřadní společenstva je vázáno velké množství vzácných druhů rostlin a živočichů, které ne-

najdeme nikde jinde. Jedná se například o některé druhy orchidejí, vzácné mechy, obojživelníky či vážky. I proto se snažíme mokřady vykupovat a zajistit jim vhodnou péči, neboť biodiverzitu neohrožuje jen samotný zánik mokřadu, jako je jeho odvodnění, zavezení či zastavení, ale mnohdy právě i nevhodná péče,“ dodává místopředseda ČSOP Karel Kříž.

O území mokřadů se ČSOP stará už od roku 1998, finanční prostředky z první veřejné sbírky v roce 2003 byly využity na nákup zmíněného mokřadu Triangl, kde proběhlo symbolické předání

šeku. Před šestnácti lety Triangl nebyl v příliš dobrém stavu, ve spolupráci se základní organizací ČSOP Botič-Rokytka ale byly mokřad i jeho okolí upraveny do současné podoby. „V rámci projektu Místo pro přírodu ročně vykupíme a upravíme několik hektarů plochy. Dnes už tak máme ve vlastnictví přes 140 hektarů mokřadů, orchidejových luk, a dokonce i pralesů,“ připomíná Kříž.

„Jsme rádi, že Veolia ocenila, že děláme dobrou věc a máme společné téma. Dar od Veolie a sbírky NF Veolia je první velkou částkou, kterou ČSOP získal na výkup

mokřadů, předtím šlo o dary od veřejnosti v řádu stokorun až tisícikorun,“ doplnil Stýblo.

S vykupováním mokřadů může pomoci i veřejnost. Projekt podpoříte nákupem některého z dáreků na stránce [eshop.nfveolia.cz](http://eshop.nfveolia.cz). Minimálně 20 procent z ceny každého předmětu jde do veřejné sbírky projektu a stejnou částku pak do sbírky pošle společnost Veolia. Možné je poslat i finanční dar v libovolné výši přímo na sbírkové konto. Nadační fond Veolia pak převede výtěžek sbírky každý rok Českému svazu ochránců přírody.

„V charitativním e-shopu najdete originální designové předměty, jako je například křišťálová karafa na vodu. Ta vznikla podle návrhu studentů pražské VŠUP s originálními přírodními motivy známé ilustrátorky Galiny Miklínové. Každý předmět je vyroben pouze v limitovaném množství. Ke karafám lze zakoupit ještě skleničky nebo knihy pro děti od spisovatele Pavla Stancíka. Další předměty chystáme do prodeje v létě,“ doplňuje Vendula Valentová, ředitelka Nadačního fondu Veolia.

Sbírkové konto projektu Vraťme vodu přírodě je vedeno u Komerční banky a jeho číslo je 1112011120/0100.

Další podrobné informace najdete na stránkách [www.nfveolia.cz](http://www.nfveolia.cz) a [eshop.nfveolia.cz](http://eshop.nfveolia.cz) **ME**



Drahocenný mokřad Chválovna u Vimperku na Šumavě

**MIRONET**

**překvapí výkonem  
i super cenou**

**hp**

**11.490,-**

**HP 255 G7**  
15,6" Full HD displej / AMD Ryzen 3 2200U  
4 GB RAM / 256 GB SSD / Windows 10 Home

**www.mironet.cz**

## Dovolená. S autochladničkou

Pokud plánujete toto léto vrazit autem k moři, rozhodně není na škodu se dopředu pořádně připravit.

Kvůli každoroční zhoršené dopravní situaci se totiž může snadno stát, že vás cestou potká nejedna dopravní komplikace. Pro takové případy je vždy dobré mít s sebou dostatek tekutin, ideálně dobře vychlazených. Jak ale v autě udržet nápoje chladné navzdory venkovním třicítkám a rozpálené silnici?

Odpovědí jsou mobilní chladničky, které oceníte ne-

jen v dopravních kolonách. Například model Camry CR8061 pojme hned 23 půllitrových lahví.

Isolační box je vybaven chlazením s výkonem až 58 W, které je pro udržení nízké vnitřní teploty naprosto dostatečné.

Zařízení lze napájet z 12V zapalovače auta i z běžné 230V zásuvky. Chladnička tedy nemusí sloužit pouze v autě, ale například i v kempu. Díky kolečkům a praktickému madlu je manipulace i s plně naloženým chladi-

cím boxem velmi snadná. Samozřejmě je potom integrovaná pojistka zavřeného víka.

Výhody autochladničky Camry CR8061 tímto ale zdaleka nekončí. Díky funkci vytápění v ní můžete přepravovat i teplá jídla nebo horké nápoje. Chladničku tak můžete využívat prakticky celoročně.

A kde můžete tohoto šikovného pomocníka pořídit? Například v internetovém obchodě Mironet, kde je k dostání už za 2990 korun.



Chladnička do auta MIRONET

## Srdce notebooků. Staronový hráč

Ještě relativně nedávno bylo pořízení notebooku s procesorem AMD naprosto nemyslitelné. Je pravda, že ve srovnání s procesory Intel měla tato platforma řadu nedostatků. To už ale neplatí.

AMD je v plné síle zpět na poli procesorů i grafických karet. Například nové procesory s označením Ryzen vše-

mi vlastnostmi konkurují procesorům Intel a stojí navíc výrazně méně.

Na tuto změnu zareagoval především trh s notebooky. Například výrobce HP představil model 255 G7. Notebooky ze série G7 známe jako decentní, spolehlivé a perfektně ergonomicky řešené stroje na běžnou práci a konzumaci multimédií. Nyní společ-

nost HP představila variantu tohoto stroje zcela na platformě AMD. V notebooku se nachází úsporný a dostatečně výkonný procesor AMD Ryzen 3 doplněný o 4 GB RAM. Všechna uživatelská data se ukládají na extra rychlou 256GB jednotku SSD. V notebooku je také moderní grafic-

ký čip AMD Radeon RX Vega 3, který je velmi úsporný, generuje minimum tepla a zároveň na něm lze hrát i méně náročné hry. Kvalitnímu zážitku napomáhá také SVA displej s rozlišením 1920 x 1080 a úhlopříčkou 15,6". Notebook se dodává s předinstalovaným operačním systémem Windows 10 Home.

HP 255 G7 vám zkrátka vzhledem ani výkonem neudělá ostudu. Kombinace léty prověřeného designu a moderní výpočetní techniky je vsutku lákavá. A tohoto dojmu se nezbavíte ani při pohledu na cenovku.

V internetovém obchodě Mironet stojí HP 255 G7 jen 11 490 korun.

## Bordelář, nebo pedant? Více místa na pracovním stole ocení každý

„Ponechali jsme dvě hromádky učebnic i výjimečně zdařilé Bronštejnovo umístění poznámkového bloku v sektoru B5. Kartotéku jsme přesunuli z dominantního sektoru A3 do volného B1 a áčka trojky jsme využili k umístění Emersonova-Votočkova týdenního výkonnostního rozvrhového grafikonu.“ Shrnuje výsledky pětiletého výzkumu rozložení prostoru na pracovním stole Zdeněk Svěrák ve své legendární epizodní roli docenta Zajíce ve slavném českém filmu Jak básníci přicházejí o iluze.

Ano, rozvržení místa na pracovním stole je skutečně věda, ale ne až taková. Stačí mít ty správné pomůcky.

Existuje mnoho způsobů, jak udržet pracovní stůl přehledný. Jedním z nich je nový The Space Monitor společnosti Samsung. Minimalistický a ze tří stran bezrámečkový monitor je zavěšen na ergonomickém

rameně s nastavitelnou výškou pozorování, které pomocí svěráku jednoduše

přípevníte k zadní hraně stolu. Ramenem zároveň procházejí i všechny napájecí kabely.

Monitor tak na pracovním stole zabírá až o 94% menší plochu a vám tak otevírá

nové možnosti jejího využití. Nový monitor je k dostání již od 11 490 Kč.



# Na podzim bude 20 kol

**Fotbalisté Slavie začnou ligovou sezonu na hřištích Zlína a Teplic.**

O víkendu 13. a 14. července odstartuje nový ročník Fortuna ligy. Obhájece titulu Slavia vstoupí do další sezony dvěma zápasy venku kvůli rekonstrukci trávníku na stadionu v Edenu po letních koncertech. „Představitelé Slavie v předstihu požádali Ligovou fotbalovou asociaci o odehrání prvních dvou kol na hřišti soupeře,“ vysvětlil Tomáš Bárta, výkonný ředitel LFA.

Druhý tým uplynulého ročníku Plzeň odstartuje novou sezonu doma s Olomoucí a třetí Sparta bude hostit Slovácko. Před vlastními diváky začne i nováček České Budějovice, který přivítá Opavu.

Diváky nejatraktivnější zápasy mezi třemi hlavními favority soutěže se na podzim odehrají mezi 10. a 14. kolem. Sparta nejprve přivítá Slavii a hned o zápas později se představí v Plzni. Západ-

## Los předkol v Evropě

Hráči Plzně se ve 2. předkole Ligy mistrů utkají s Olympiakosem Pireus. První zápas odehrají 23. či 24. 7. doma.

- Jablonec se ve 2. předkole Evropské ligy střetne s Pjunikem Jerevan, nebo Škupi Skopje. Mladou Boleslav čeká ve stejné fázi Ordabasy Šymkent, či Torpedo Kutaisi.

češi budou na podzim hostit i druhý tým z pražských „S“, se Slavii se utkají doma ve 14. kole na konci října. Na podzim se odehraje rekordních 20 kol. Poslední podzimní zápasy jsou na programu o víkendu 14. a 15. prosince. Jaro začne 21. kolem v polovině února a základní část skončí 30. kolem 25. a 26. dubna. Poté bude následovat nadstavbová část stejně jako letos.

V pátek a v pondělí budou po celý rok výkony v 18 hodin, o víkendech se budou časy lišit. Videorozhodčí bude nově asistovat u čtyř zápasů z každého kola. **ČTK**



## Bez Vaughnové i Hanušové

V konečné nominaci českých basketbalistek na mistrovství Evropy chybějí pivotka Kia Vaughnová z Fenerbahce i Alena Hanušová z USK Praha. Obě hráčky mají zdravotní potíže. Tým by tak mohla táhnout Kateřina Elhotová (na snímku). Do mistrovství Evropy Česky vstoupí příští čtvrtek v Rize zápasem proti vicemistryním z Francie. **ČTK**

## Krátce

### Návrat už v září?

Měsíc po pádu z koně a zlomenině nohy už parkurová jezdka Anna Kellnerová myslí na návrat do sedla. Ráda by se představila v nižších soutěžích na jednom ze zářijových mítinků seriálu Global Champions.

### Krpálek s vlajkou

Olympijský vítěz v judu Lukáš Krpálek bude vlajkonošem české výpravy na zítřejším zahájení Evropských her v Minsku0.

### Chtějí rekord

Mistrovství světa v karate organizace SKIF v Hradci Králové se 19. až 21. července na zimním stadionu zúčastní 1761 soutěžících. Součástí slavnostního nástupu 20. července bude pokus o zápis do Guinnessovy knihy rekordů s počtem cvičících sestavu kata Heian Shodan. **ČTK**

Kancelář rádkové inzercce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1

#### Starožitnosti

• Mongolské, čínské, japonské, turecké, perské starožitnosti a obrazy i evropské historické zbraně - koupím. M:776 35 88 65

#### Práce - nabídka

• Přijme pracovníka na úklid venkovních ploch a údržbu zeleně u adm. budovy v Brně na ul. Heršpická a práce s bat. strojem v interiéru budovy. Prac. doba: PO-PÁ, 6:00-11:00 hod. Prac. místo vyhrazené pro OZP. T.: 604785750

#### Finance - nabídka

• Nebankovní půjčky, rychlé vyřízení, nízká dokladovost, MD, důchodci, podnikatelé, zaměstnanci. Přijedu. Tel. 777551334

## MOV. Slavnost a pak volba

Mezinárodní olympijský výbor v pondělí vybere hostitele zimních her v roce 2026. Kandidují švédská města Stockholm - Aare a italská Milán s Cortinou d'Ampezzo. Před volbou, v neděli, přesně 125 let od založení, MOV otevře v Lausanne nové sídlo za asi tři miliardy korun. **ČTK**

## Platini. Výslech kvůli Kataru

Bývalý předseda UEFA Michel Platini, zadržený kvůli vyšetřování korupce při volbě pořadatele fotbalového mistrovství světa 2022, byl po bezmála celodenním výslechu v noci propuštěn. Francouzská protikorupční policie nevznesla proti třiašedesátiletému bývalému reprezentantovi žádná obvinění. „Bylo to dlouhé, ale

vzhledem k množství otázek to nemohlo být jiné,“ řekl Platini novinářům poté, co po půl jedné v noci opustil oddělení protikorupční policie v Nanterre na předměstí Paříže. Zadržení a následný dlouhý výslech označil Platini za velmi bolestnou zkušenost. „Bolí to, po tom všem, co jsem fotbalu dal,“ svěřil se.

V minulosti Platini připustil, že se krátce před volbami sešel také s nyní už distancovaným katarským fotbalovým funkcionářem Muhammadem bin Hammámem. Ten podle některých médií uplatil různé funkcionáře FIFA celkovou částkou pět milionů dolarů, aby hlasovali při volbě v roce 2010 pro Katar. **ČTK**

INZERCE

**es**  
EKONOMICKE STAVBY

Lukáš 17 <sup>4+KK</sup>

8618 Kč  
měsíčně v programu Nulová hotovost

**OBJEDNÁVEJTE**  
**+420 377 825 782**  
**ZDARMA**

katalog 600 domů

www.ekonomicke-stavby.cz

Rozjeli jsme

**DORUČENÍ  
ZDARMA!**



**Potěší jedním  
stiskem**

**PHILIPS**

**Philips Series 3200  
LatteGo EP3246/70**

Automatický kávovar s mléčným systémem LatteGo  
5 druhů kávových nápojů jedním stiskem tlačítka  
Keramické mlýnky s 12 stupni hrubosti mletí  
Vodní filtr AquaClean, uzávěr Aroma seal



19 999,-  
**13 990,-**

obj. kód: PHISE738

**-30 %**

**Trenér s funkcí  
peněženky**

**GARMIN**

**Garmin vívoactive 3**

Chytré hodinky s měřením tepové frekvence  
GPS, více než 15 sportovních profilů, Garmin Pay  
Výdrž baterie až 8 dní, až 13 hodin při zapnuté GPS  
Tréninkový deník Garmin Connect ve smartphonu



8 990,-  
**4 490,-**

obj. kód: PP630vactiv3ws

**-50 %**

**Machr s velkým  
displejem**



**Xiaomi Redmi 7 LTE 64 GB**

6,26" IPS HD+ displej s tvrzeným sklem  
RAM 3 GB, interní paměť 64 GB, 8jádrový procesor  
Zadní fotoaparát 12 + 2 Mpx, přední kamera 8 Mpx  
Funkce rozpoznání obličeje, čtečka otisků prstů



**4 499,-**

obj. kód: XI193d1

**Rozpalte to  
v kuchyni**

**Tefal**

**Tefal Optigrill+ GC712D34**

Elektrický gril se 6 programy a manuálním režimem  
Desky z litého hliníku, senzor tloušťky ingrediencí  
Indikátor propečení se zvukovým signálem  
Výjimatelná odkapávací miska na šťavu a tuk



**4 499,-**

obj. kód: TEFGR003

**Vládne silou  
cyklónu**

**Rowenta**

**Rowenta Air Force  
Light RH6545WH**

Tyčový akumulátorový vysavač s LED osvětlením  
Cyklónová technologie odstraní prach ze vzduchu  
2 rychlosti, pěnový filtr, zásobník na prach 0,65 l  
Výdrž baterie až 30 minut na jedno nabití



3 399,-  
**1 999,-**

obj. kód: ROWVY003

**-65 %**

**Zapojte se do hry**

**PS4**

**PlayStation 4 Slim 1 TB  
Days of Play Limited Edition**

Herní konzole s procesorem AMD Jaguar Octa-Core  
RAM 8 GB, pevný disk s kapacitou 1 TB  
Online hry přes PlayStation® Plus 1  
Ovladač DualShock 4 s touchpadem



9 290,-  
**6 990,-**

obj. kód: MSX001slf18

**-25 %**

Více na [alza.cz/doruceni-zdarma](http://alza.cz/doruceni-zdarma)

 **alza.cz**