

MICHAL PROKOP LÁKÁ NA FESTIVAL DO VŠETIC

HUDEBNÍK POZVAL NA SRPEN SPOUSTU SLAVNÝCH KOLEGŮ STRANA 10



metro



Středa, 20. července 2022

Č. 137, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Ilja

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

Prevence? Mnozí ji nechtějí ani zadarmo

Kuřáci. Někteří vědí, že svým zlozvykem zvyšují riziko vážných nemocí, přesto k lékaři ze strachu nejdou.
Plíce. Na vyšetření může kdokoliv, třeba i kvůli následkům covidu. **Prohlídky.** Myslete na celé tělo STRANA 3



Vlnu veder, která panují v celé Evropě, využili nejen Češi k dovádění u vody. Například na přírodním koupališti Náklo poblíž Olomouce. Více na straně 2. ČTK



Tropické drama až do zítřka

O víkendu by měla vedra polevit.

Extrémní sucho bude na 40 procentech území Česka.

Vlna horkého počasí do zítřka nepoleví. Podle meteorologů má zítra sice do země dorazit studená fronta, nicméně před ní ještě budou teploty na většině území překračovat 31 stupňů Celsia. Ve východních Čechách a na Moravě a ve Slezsku bude minimálně ještě o tři stupně tepleji. Dál tak platí upozornění na nebezpečí vzniku a šíření požárů, sdělil Český hydrometeorologický ústav. Včera v severozápadní polovině Čech bylo až 36 stupňů. Zítra teploty v nížinách vystoupají ještě výše, na 33 až 37 stupňů. Více než 34 stupňů bude zejména

v Královéhradeckém, Pardubickém, Jihomoravském, Olomouckém, Zlínském a Moravskoslezském kraji. Teploty přes 31 stupňů vydrží na jihovýchodě a východě Moravy také v pátek. Odborníci doporučují lidem v horkém počasí dostatečně pít a omezit pohyb v poledních a časně odpoledních hodinách. Varují před úpalem a úžehem a rychlými přechody mezi klimatizovanými a rozpálenými prostory. Ve stínu a v klidu by měli zůstat zejména lidé se zdravotními obtížemi, senioři a malé děti. Vysoké teploty negativně dopadají i na zvířata.

V některých městech, například v Praze, dále platí zákaz rozdělávání ohňů. Počasí zřejmě využijí žhář. Na sídlišti v Nových Butovicích v Praze 5 hořelo v pondělí večer několik zaparkovaných aut. Policie nevyklučuje, že je někdo zapálil úmyslně. **ČTK a iDNES.cz**

Sucho

Některá z forem sucha, od počínajícího až po extrémní, se v současné době vyskytuje na 53 procentech území v půdním profilu do jednoho metru, oproti minulému týdnu se zdvojnásobilo.

- Sucho se v Česku v uplynulém týdnu začalo znovu prohlubovat, některý ze tří nejhorších stupňů sucha byl na deseti procentech území. V dalších deseti dnech se sucho kvůli horkému počasí dál zvýší, výjimečně až extrémní sucho může zavládnout až na 40 procentech území České republiky. Vyplývá to z informací zveřejněných na webu projektu Intersucho. Nejintenzivnější sucho je v západních Čechách a v blízkosti hranic s Rakouskem na jižní Moravě.

Krátké



Hasiči odklízají následky výbuchu rodinného domu. **ČTK**

Výbuch domu, škoda za 10 milionů

Policie zjistila totožnost muže nalezeného v troskách domu zničeného výbuchem v Olšanech u Prostějova, jde o 57letého obyvatele domu. Mrtvého muže našli za pomoci kynologů a hasičů po osmi hodinách náročného rozebírání sutin. Řadový patrový dům detonace zbořila, zasáhla i další dva domy v sousedství. Další

dvě desítky domů poškodila. Předběžná škoda byla vyčíslena na deset milionů korun. Příčinu výbuchu policie dál zjišťuje.

Jde k prezidentovi

Končící ukrajinský velvyslanec v Praze Jevhen Perebyjnis by se po odchodu z Česka měl přesunout do kanceláře ukrajinského prezidenta Volodymyra Zelenského. S odvoláním na tři české diplomatické zdroje o tom informuje server Seznam Zprávy. **ČTK**



Panenky i sto let staré. Lidé posílají další, její muzeum je jich už plné

V Bobrové na Žďársku je muzeum s 1300 panenkami. Jsou to hračky z různých období, některé jsou i stoleté. Marii Roháčkové je lidé nosí a posílají pořád, do expozice v památkově chráněné staré škole u kostela se mnoho z nich už ani nevejde. Odložené panenky nachází v různém stavu jen tak u dveří nebo je dostává i s rodinnými příběhy. „Panenku jsem uchovávala až do svých 79 let. Nechci, aby skončila někde v odpadcích, když má takovou pohnutou minulost, a proto jsem se rozhodla věnovat ji muzeu panenek,“ uvedla jedna z dárkyň. Panenku dostala jako šestiletá na konci druhé světové války v Praze od matky stejně staré holčičky, s níž si hrávala. Pak rodina ze sousedství zmizela. Jinou panenku například dostala její majitelka v roce 1962. Do muzea ji věnovala i s pěti kufíčky oblečení, které jí kdysi pro panenku ušila babička, která byla krejčovka. Ve dvou bývalých třídách jsou k vidění i panenky v různých krojích a panenky dovezené z ciziny, vedle Evropy jsou třeba z Ekvádoru, Japonska nebo Kyrgyzstánu. Řadu dalších panenek ošatila Marie Roháčková podle své fantazie, představují třeba postavy z pohádek nebo i lidi z rodiny a známé. Původně dostala Roháčková za úkol sehnat jen pár hraček, se kterými by si mohly hrát děti na kurzech pro matky, aby tam nezlobily. „Tak jsem vylezla na půdu, podívala jsem se, co tam je po dětech. Oslovila jsem sousedy, jestli nemají něco na vyhození, a sousedi mi začali nosit panny, a pak se to rozneslo...“ zavzpomínala. Darované panenky musela nejdřív umýt, učešat a celkově dát do pořádku. Původně malá expozice se od roku 2011 rychle rozrůstala. Hračky svého dětství tam najdou rodiče i prarodiče malých návštěvníků. V budově školy postavené v roce 1800 najdou návštěvníci také malou kavárnu v modrotiskovém stylu.

Kuřáci se prohlídky bojí, aby neuslyšeli, že jsou nemocní

Dokud jsem nešel k doktorovi, tak jsem byl zdravý! Tak tuto větu jste už určitě někdy v životě slyšeli. Možná vyšla také z vašich úst.



Screening plic by hlavně kuřáci neměli ignorovat. MAFRA

České zdravotní pojišťovny už minimálně dvacet let poskytují svým klientům pravidelné zdravotní prohlídky a další benefity. Ty mají přispět k tomu, aby zdravotnická zařízení nebyla přehlcená nemocnými, u kterých potíže propukly především proto, že byl zdroj problému odhalen pozdě.

Prevence je zadarmo, ale i tak ji Češi nechťejí

I lékař, který zehrá na pozdní platby od pojišťoven, vám poví, že je lepší, když jsou lidé v dobré fyzické i duševní kondici a něco pro sebe dělají. Zajímavé ovšem je, že ač jsou tyto preventivní lékařské prohlídky zdarma, například z průběžných průzkumů za posledních pět let Všeobecné zdravotní pojišťov-

ny (VZP) vyplývá, že tato vyšetření využívá asi jen čtyřicet procent klientů. A to jich má tato největší zdravotní pojišťovna téměř šest milionů.

Přitom už toto základní a poměrně široké vyšetření u praktického lékaře může upozornit na blížící se zdravotní problémy a praktik může dotyčného odeslat k detailnímu vyšetření u specialisty. „Od loňského roku je do preventivní prohlídky zařazena i kontrola zraku. Cílem je prevence dlouhodobě bezpříznakových očních onemocnění,

“ připomíná mluvčí VZP Milan Řepka.

Obezitě dýchají na záda zhoubné nádory

I když mezi největší zabijáky české populace patří obezita a s ní spojené doprovodné nemoci oběhového systému, svou daň si vybírají i zhoubná bujení. Rakovina plic je jedním z nich. Lékaři mezi pacienty, především kuřáky, šíří osvětu o prohlídkách zaměřených na jejich plíce.

I tak ale je povědomí o plicním screeningu v celé české

Nejsme zodpovědní

25

Pouze čtvrtina české dospělé populace chodí na pravidelné preventivní lékařské prohlídky. V zahraničí přitom tento benefit využívá kolem osmdesáti procent populace.

83

Přes osmdesát procent kuřáků v Česku si je vědomo, že jim hrozí některé z plicních onemocnění.

U lékaře upřímně

To, aby vás praktik poslal na screening plic, záleží i na tom, jestli přiznáte skutečný počet vykouřených cigaret.

- O screeningu by měli praktičtí lékaři informovat své pacienty, kteří jsou současnými či bývalými kuřáky, kteří zvládali či stále kouří 20 cigaret denně po dobu 20 let nebo 40 cigaret denně po dobu 10 let.

- Každý rok onemocní rakovinou plic asi 6500 Čechů. Asi 5400 lidí ročně zemře.

populaci zatím poměrně nízké. „O programu včasného zachytu rakoviny plic slyšelo asi 38 procent lidí,“ říká Michaela Čadková, ředitelka Amelie, organizace, která poskytuje psychosociální pomoc onkologicky nemocným a jejich rodinám.

Z nejnovějšího průzkumu ale vyplynulo i to, že z oslovených kuřáků i nekuřáků by asi třetina na prohlídku plic vůbec nešla, nebo spíše nešla. Mezi důvody jsou i obavy dozvědět se, že s jejich plícemi je něco v nepořádku.

Přitom včasný záchyt onkologického onemocnění může pomoci i těm, kteří se celoživotně cigaretám obloukem vyhýbají. „Nikdy jsem nekouřila ani nikdo z mé rodiny, přesto mi diagnostikovali adenokarcinom plic,“ konstatuje Iлона Mančíková.

Tu k lékaři na detailní prohlídku plic přivedl přetrvávající kašel po prodělaném covidu. Přišla doslova pět minut před dvanáctou. „Naštěstí to bylo ve stadiu, kdy bylo možné nádor operovat,“ říká paní Iлона. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

LETNÍ EDICE COOL

OPEL CROSSLAND

IHNED K ODBĚRU

Nenechte si ujet limitovanou edicí COOL s mimořádnou výbavou!

- // Zvýhodnění až 70 000 Kč
- // Klimatizace
- // LED světlomety
- // Zrcadlení navigace z telefonu

5 let záruka

Kombinovaná spotřeba 4,6–6,6 l/100 km, emise CO₂ 120–143 g/km (WLTP). Značková pětiletá záruka se skládá z dvouleté výrobní záruky a dále tříleté smluvní záruky Opel. Zobrazený model je pouze ilustrativní.

OPEL

**Šetřete na ceně,
ne na kvalitě.**



**Když jde o jídlo,
myslíme na vše.**

I na kvalitu za super cenu.



Česká farma
Rajčata cherry oválná
balení, 1 ks, 250 g
Česká republika
100 g = 14,76 Kč

-47%

36⁹⁰
69⁹⁰



Hollandia
Selský jogurt
200 g
více druhů
100 g = 6,95 Kč

-26%

13⁹⁰
18⁹⁰

BILLA

PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA

Nabídka platí od středy 20. 7. do úterý 26. 7. 2022.

Připomenou si otce genetiky

Odkaz Gregora Johanna Mendela oslavuje brněnský festival.



Pokusy s hráškem měly vliv. ARCHIV

Přírodovědec německého původu, česky uváděn jako Řehoř Jan Mendel, se narodil 20. července 1822 v Hynčicích u obce Vražné v okrese Nový Jičín do rodiny drobných zemědělců. Jeho matka byla Němka, otec napůl Čech. Po gymnáziu Mendel pokračoval ve studiích na filozofické fakultě univerzity v Olomouci, kde v té době vyučoval významný vědecký pracovník šlechtění zvířat a rostlin Johann Karl Nestler, který měl údajně vliv na Mendelovu práci.

Finanční důvody a přání Mendelovy matky dovedly mladého vědce do semináře, kde přijal řeholní jméno Gregor a věnoval se studiu teologie. V kostele svatého Michala v Brně byl vysvěcen na kněze a 15. srpna 1847 sloužil svou první mši. Duchovní kariéra ho vynesla až na pozici opata Augustiniánského kláštera.

Počasí a výzkum rostlin

Ke svému teologickému působení přidal také studium fyziky a matematiky, zajímala ho i meteorologie. Pro Meteorologický ústav ve Vídni prováděl denní pozorování počasí, meteorologií se zabýval také v devíti publikacích.

Nejzásadnější však byly jeho pokusy s křížením hrachu, na jejichž základě formuloval tři pravidla, známá jako Mendelovy zákony dědičnosti.

Opatská funkce, ke které se postupně přidávaly další, zabírala Mendelovy stále více času, proto byl nucen svou výzkumnou činnost značně zanedbávat.

Mendel zemřel po boji s těžkou nemocí 6. ledna 1884, pochován byl do augustiniánské hrobky na Ústředním hřbitově v Brně. Rekviem na jeho zádušní mši dirigoval skladatel klasické hudby Leoš Janáček.

V odborných přírodovědných kruzích se mu během života dostalo pouze jediného pocty – byl zvolen viceprezidentem Přírodovědeckého spolku

v Brně. Mendelův významný přínos pro biologii byl rozpoznán až posmrtně na začátku 20. století. Svými experimenty s rostlinami položil základy moderní genetiky a také jako jeden z prvních užíval při pokusech biostatistické metody.

Zelený hrášek a Kool & the Gang

Pokud se vám při toulkách Brnem podařilo narazit na obří zelenou kouli, pak jste se pravděpodobně setkali s Mendelovým hráškem, který se objevuje na místech spatřích se životem nadaného vědce. Letos se zakutálí také do Prahy, Hynčic, Valtic a během října i do Vídně. V současných dnech ho můžete vidět u Augustiniánského opatství v Brně.

Nejen zelená koule připomíná Mendelův odkaz v místech jeho působení. Hlavním programem tohoto týdne je totiž Mendel Festival, který návštěvníkům nabídne vědu, kulturu a především velká hudební jména, jako je americká kapela Kool and the Gang nebo Ewa Farna.

Festival ukončí nedělní mše sloužená v latině. „Jejm hostem bude i Luis Marín, blízký spolupracovník papeže a ředitel institutu augustiniánské spirituality ve Vatikánu.“ láká jeden z pořadatelů Matěj Hollan. „Mši bude přenášet Česká televize a zazní při ní světová premiéra hudební mše farního skladatele Jiřího Fadrného,“ doplňuje Hollan. **REI**

Sběratelé mincí si mohou ulovit stříbrnou památku

Po významném vědci je v Brně pojmenována například univerzita, muzeum i náměstí. Od dnešního dne si jeho památku můžete připomenout stříbrnou dvousetkorunovou mincí, kterou jako připomínku jeho narození vydá Česká národní banka.

- Podobu mince navrhl akademický sochař Zbyněk Fojtů.
- Vyraženo bude 19 500 kusů.
- Na stránkách České mincovny je uvedena prodejní cena 690 korun.



To je ona.

CESKAMINCovNA.CZ



Přijel si pro podpisy v sanitce

Na pražském náměstí Míru to včera vypadalo, jako kdyby se tu mělo natáčet pokračování seriálu Sanitka či Nemocnice na kraji města. To ale bývalý rektor Univerzity Karlovy, lékař Tomáš Zima, vsadil na retro sanitku jako rekvizitu ve své prezidentské předvolební kampani a při sběru podpisů. Zima popírá, že má sanitka lidem připomínat dobu před rokem 1989, zvláště když on sám byl v té době už několik let v KSČ. „To v žádném případě. Má to připomínat můj vztah ke zdravotnictví, k mé profesi,“ řekl. MAFRA

Dozimetr. Kauza jede dál

O stavbu vozovny za dvě miliardy korun se v souvislosti s velkou aférou zajímá policie.

Už v první polovině září by měla v Hloubětíně začít růst nová vozovna pro tramvaje, která nahradí vozovnu odstřelenou v roce 2019. Kromě toho, že se během let jejího plánování zvýšil odhad ceny a celý projekt nabral zpoždění, se zakázka na stavbu vozovny také objevuje v policejním spise vztahujícím se ke kauze Dozimetr. Stavbu, která vyjde skoro na dvě miliardy korun, provází několik nepříjemností. Ta nejnovější se týká kauzy Dozimetr, v níž je namočen bývalý vlivný pražský politik Petr Hlubuček.

Národní centrála proti organizovanému zločinu začala na konci července 2019 vyšetřovat, zda ve spojitosti se zakázkou na stavbu hloubětínské vozovny nedochází k rozkrádání unijních peněz. Podle policistů koncem června 2019 někdo nezjištěným způsobem doručil Janu Velikovskému,

obchodnímu řediteli a členu představenstva společnosti EDIKT, flash disk uložený v obálce s popisem Ing. Velikovský. Podle kriminalistů měl obsahovat kompletní dokumentaci pro vydání stavebního povolení označeného „Výstavba nové vozovny Hloubětín“ společně s oceněným položkovým rozpočtem.

„V důsledku toho mohla nezjištěná osoba sjednat společnosti EDIKT výhodnější podmínky na úkor jiných potenciálních účastníků v dosud nevyhlášeném zadávacím řízení na výstavbu nové vozovny Hloubětín, neboť dokumentace umístěná na USB flash disku nebyla v dané době volně dostupná, protože do data vydání předmětného záznamu o zahájení úkonů v trestním řízení nebylo společností DPP vyhlášeno zadávací řízení ve věci výstavby nové vozovny Hloubětín,“ uvádí k tomu spis.

Velikovského policie nakonec z ničeho neobvinila a vyšetřování se přesunulo k jiným jménům a jiným zakázkám. V květnu 2021 navíc policisté přestali podezření na rozkrádání evropských peněz vyšetřovat, protože DPP celý projekt financuje bez evropských dotací. [IDNES.cz](https://www.idnes.cz)

Kauza ovlivňování stamilionových zakázek

Již v polovině června vtrhla policie mimo jiné na magistrát a do dopravního podniku, začala zjišťovat důkazy a zatýkat členy skupiny, která podle vyšetřovatelů dlouhé roky tunelovala pražského dopravce, uplácela a ovlivňovala stamilionové zakázky.

• Policisté jen v dopravním podniku napočítali celkem osm veřejných zakázek, do kterých podle nich skupina zasáhla. Právě ve spojitosti se zakázkou na novou vozovnu se kriminalisté zača-

li o skupinu kolem podnikatele Michala Redla a bývalého náměstka pražského primátora Petra Hlubučka zajímat, respektive začíná s ní policejní spis.

• V policejním spisu se píše o firmě EDIKT. Jedná se o českou stavební společnost, která působí v oblastech železniční a pozemní stavby, v autodopravě, ale také v hotelových a gastro službách. Rekonstruovala řadu silničních a železničních mostů. Podílela se také na opravách pražského metra.



Lotus Biscoff
Plněné sušenky
150 g, 2 druhy
100 g = 16,60 Kč

-49% **BILLA Bonus**
24⁹⁰
48⁹⁰

1 L



Franz Josef
Olivový olej
extra panenský
1 L

-31% **SUPER CENA**
199⁹⁰
289⁹⁰



Lipton
Zelený čaj
1,5 l
více druhů
1 l = 16,60 Kč

-34%
24⁹⁰
37⁹⁰



Taft
Lak na vlasy
250 ml
více druhů
100 ml = 39,96 Kč

-33%
99⁹⁰
149⁹⁰

BILLA

PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA

Nabídka platí od středy 20. 7. do úterý 26. 7. 2022.

Krátkce

Covid zrychluje

Česko v pondělí zaznamenalo největší nárůst případů koronaviru od druhé

poloviny dubna. Testy odhalily 2895 nakažených, to je o 863 více než před týdnem. Roste počet hospitalizovaných. V nemocnicích

bylo v pondělí 524 lidí, z toho 17 ve vážném stavu. Před týdnem v nemocnicích s covidem leželo o 55 lidí méně.

Nehoda

Vážnou nehodu muže na elektrokoloběžce řeší policisté v Písku. V pondělí ha-

varoval kvůli nerovnosti na cestě, hlavou přepadl na řídku, muž leží v tamní nemocnici. Podobných nehod v ČR přibývá. **IDNES.cz**

Ukrajincům končí podpora pojištění

Tisíce Ukrajinců budou mít novou povinnost, stejnou jakou mají Češi.

Uprchlíkům skončí v následujících týdnech automatický nárok na státní zdravotní pojištění. Budou muset zdravotní pojišťovně znovu doložit, zda mají nadále nárok na státní pojištění nebo za ně pojištění bude hradit někdo jiný. U Všeobecné zdravotní pojišťovny (VZP) se to bude postupně týkat asi 215 tisíc běženců. Rekl to předseda správní rady VZP Tom Philipp. U VZP se od únorového začátku ruské invaze na Ukrajinu registrovalo 350 tisíc Ukrajinců. Z toho 215 tisíc jich je ve věku od 18 do 65 let a ti se budou muset nejdříve po 150 dnech od udělení víza strpění na pojišťovnu znovu obrátit. VZP předpokládá, že část z nich se vrátí zpět na Ukrajinu. Podle Philippa 43 tisíc běženců pojištěných u VZP si už našlo uplatnění na trhu práce a platí za ně pojištění zaměstnavatel nebo si jej jako OSVČ platí samí. Stát bude i nadále platit pojištění studentům do 26 let, rodičům pečujícím o děti, invalidům či lidem

Menší zájem o školy. Možná že už se vrátili

Zájem ukrajinských uprchlíků o umístění dětí do základních a mateřských škol v Plzni je menší, než město očekávalo. Ukázaly to jejich zvláštní zápisy.

- Plzeň tak nemusí připravovat kapacitu ve školách zvyšovat, naopak k dispozici zůstávají ještě volná místa. Do plzeňských školek by mělo v září nastoupit 217 tříletých a starších dětí, do základních škol 747 dětí ukrajinských uprchlíků. Ve většině případů se

pro ně podařilo najít místo ve škole nedaleko jejich bydliště.

- Plzeň není podle ní výjimkou, jinde v Česku přišlo k zápisům méně budoucích ukrajinských žáků, než se registrovalo přes koordinační centra. Důvodem může být, že děti už na území měst nejsou, že jejich rodiče plánují odjezd z měst, případně ještě nejsou rozhodnutí a budou zápis řešit až v závěru srpna. **ČTK**

v evidenci úřadu práce. To, že mají na státní pojištění nárok, ale budou muset uprchlíci pojišťovně doložit. Děti do 18 let a senioři nad 65 let nic dokládat nemusí, na pojištění od státu mají nárok stejně jako čeští občané. Pokud běženci po 150 dnech od udělení víza nedoloží doklady nutné pro pokračování státního pojištění, nebo za ně nezačne platit pojištění zaměstnavatel, měli by si začít platit minimální zálohu na zdravotním pojištění, která činí 2187 korun měsíčně. „Pokud nedojde k ohlášení a nezačne platit tuto platbu, tak na ně bude nahlíženo jako na neplatící stejně jako na české občany. (...) Začne jim růst

dluh, který bude postupně vymáhán. Ve finále by to teoreticky mohlo skončit až exekucí, což doufáme, že se nebude stávat,“ uvedl Philipp. Pro ty, kterých se povinnost kontaktovat pojišťovnu týká, VZP vytvořila formulář, který bude možné vyplnit on-line na webu pomocukrajine.vzp.cz. Formulář bude podle náměstka ředitele VZP Ivana Duškova dostupný od 21. července. VZP plánuje informace o nové povinnosti šířit i formou letáků na úřadech či prostřednictvím ukrajinské ambasády a krajanských spolků. Podle Duškova totiž pojišťovna na část ukrajinských pojištěnců nemá přímý kontakt. **ČTK**



Mladí čápi se už učí létat

Obyvatelé Chebu přímo na místě, ale i na sociálních sítích pravidelně sledují pokroky svých čápů, kteří hnízdí nedaleko nákupního centra. V těchto dnech se čtyři čápi mláďata začínají učit létat.

MET

Plyn. Vydržíme s ním do ledna

Plyn z terminálu na zkपालněný zemní plyn (LNG) v Nizozemsku prodlouží spotřebu plynu v ČR o jeden a půl až dva měsíce. Zásobníky plynu v ČR jsou nyní plně zhruba ze 77 procent, plyn v nich by pokrýval spotřebu zhruba do ledna. S využitím plynu z LNG terminálu by tak ČR vydržela zřejmě až do března. Počítá se také s tím, že bude fungovat takzvaná evropská solidarita. Rekl to ministr průmyslu a obchodu Jozef Síkela. Stát podle

něj nyní musí získat LNG, který zatím nemá zajištěný. Roční spotřeba plynu v ČR činí asi 9,4 miliardy metrů krychlových, z Ruska podle Síkely jde zhruba 98 procent spotřebovaného plynu. Energetická společnost CEZ zajistila přepravní trasy až pro tři miliardy metrů krychlových plynu z terminálu na zkपालněný zemní plyn (LNG) v Nizozemsku. Plyn z terminálu na LNG snižuje závislost na ruském zhruba o třetinu. **ČTK**

INZERCE

Krajské LISTY

Vzpomínání Ondřeje Suchého
Převážně pozitivní zprávy z regionů
Erudované recenze knih, filmů i TV
... a mnoho dalšího na webu s nadhledem a širokospektrými názory autorů s vyšší školou života

Břítké komentáře Štěpána Chába
Odhalené Tajnosti slavných Adiny Janovské
Nekorektní Svět Tomáše Koloce
Skoro bulvární aférky Ely Novákové

Letadel máme nad hlavami víc. Lidé si chtějí užít

Letecký provoz nad Českem se v pololetí meziročně zdvojnásobil na 270 tisíc letů.

Číslo 268 977 vyjadřující počet letadel, která v prvním pololetí přelétla nad Českem, sice zní dobře, stále je to však o 38 procent méně proti prvním šesti měsícům předcovidového roku 2019. Oznamovalo to včera Řízení letového provozu.

„V souladu s prognózami lze za první pololetí roku 2022 sledovat stabilní oživení letového provozu v českém vzdušném prostoru a výrazně

vyšší aktivity leteckých dopravců než v roce 2021,“ uvedl vedoucí oddělení komunikace ŘLP Richard Klíma. Aktuální vývoj v červenci podle Klímy pozitivní trend potvrzuje a právě červenec by se měl stát vrcholem letní letové sezony, zatímco v srpnu a září lze již očekávat ustálený vývoj provozu.

Současná úroveň provozu se v českém vzdušném prostoru pohybuje na 69 procentech roku 2019, průměrný denní počet letů pak dosahuje hodnoty 1906.

Letiště Václava Havla Praha se v posledních týdnech vyrovnává s velkým náporům cestujících. Počet pasažérů ve vyřazených dnech překročil i 50 tisíc, což je srovnatelné číslo s dobou před covidovou krizí.

V prvních pěti měsících roku letiště odbavilo přes 3,12 milionu cestujících. Meziročně je to skoro šestkrát více. Podle současných předpokladů by letecký provoz měl dál růst, což potvrzují statistiky z letišť ve většině evropských zemí. Řada letišť i kvůli tomu nyní řeší problémy s nedostatkem personálu u kontrol a odbavení, protože během pandemických omezení propouštěla.

Z každoročního průzkumu Holiday Barometer společnosti Europ Assistance vyplývá, že na letní dovolenou se chystá vyrazit 71 procent Evropanů, což je oproti loňským 57 procentům a předloňským 41 procentům výrazný nárůst. Rostoucí inflace má zase za následek to, že lidé si chtějí letošního léta užít. **HOP a ČTK**



Český nápad pro Ameriku

Uživatelská přívětivost na úrovni Netflixu či Amazon Prime charakterizuje novou aplikaci, kterou navrhl a implementoval Viktor Sinelnikov pro televizní společnost Czech-American TV. Aplikace pro chytré televize od čerstvého absolventa Fakulty elektrotechnické ČVUT tak přispěla k rozšiřování povědomí o Česku v USA. Absolvent FEL Viktor Sinelnikov z rukou zakladatele televize Johna Honnera obdržel za vývoj aplikace ocenění. **ČVUT**

Cesty bez stresu. S platební kartou

Letní dovolené jsou v plném proudu a řada Čechů se chystá cestovat do zahraničí.

Součástí příprav na cestu do ciziny vždy bývala i návštěva směnárny, kde si člověk nakoupil patřičnou měnu podle toho, kam měl namířeno. Díky globální síti Visa však v naprosté většině případů stačí cestovat s kartou či mobilním zařízením.

Během posledních deseti let si Češi dovolené v zahraničí velmi oblíbili. Koronavirová pandemie však cestování na delší dobu znemožnila nebo minimálně velmi zkomplikovala a počet cest do zahraničí se snížil až o 60 procent. S rušením protipandemických opatření se ale cestovní ruch opět rozjíždí a čím dál více lidí se během letních měsíců chce podívat k moři či jinam do zahraničí.

Pokud patříte mezi ty, kteří v létě plánují navštívit cizí zemi, ať už na prodloužený víkend, nebo delší dovolenou, určitě budete řešit, jak v místě pobytu platit.

Faktem je, že tři z pěti Čechů v zahraničí upřednostňují platby kartou či chytrým zařízením. Spoléhají se tak na globální síť Visa, díky níž zaplatí ve více než 200 zemích na více než 100 milionech míst. „Ve Visa dlouhodobě věříme v pozitivní sílu cestová-

Výhody platby kartou

Bezhotovostní transakce v zahraničí s sebou přinášejí hned celou řadu výhod oproti nákupu lokální měny.

- Nemusíte se bát, že peníze ztratíte.
- Platby jsou rychlé a pohodlné.
- Globální síť Visa zajišťuje bezpečnost domácích i zahraničních transakcí.
- Platbami Visa kartou můžete získat výhodnější kurz než ve směnárně.
- Získáte lepší přehled o svých výdajích. **ZDROJ: VISA**

ni a cestovního ruchu. Tvoří ekonomické příležitosti a pracovní místa a přináší mezikulturní pochopení a vzájemné poznání. Studie z roku 2022 dokládá, že se Češi chtějí vrátit k předpandemickým cestovním návykům. Návrat k cestování, ať už na delší dovolenou, na prodloužený víkend, nebo na nákupy za hranice, dokazuje, že si čeští spotřebitelé znovu budují důvěru. To je dobrým znamením pro oživení mezinárodního

60 % Čechů upřednostňuje během cest do zahraničí platby kartou nebo chytrým telefonem



KAM POJEDOU ČEŠI V ROCE 2022 NA DOVOLENOU?



Vista CEE Travel and Payment Intentions Study 2022 zahrnuje Polsko, Českou republiku, Maďarsko, Rumunsko, Bulharsko, Slovensko, Slovinsko a Chorvatsko. Studii provedli výzkumní společnost Nielsen v období od dubna do května 2022 na celkovém reprezentativním vzorku 1000 respondentů ve věku 18-65 let v každé zemi.



KAM POJEDOU ČEŠI V ROCE 2022 NA PRODLOUŽENÝ VÍKEND?



VISA

cestování a přeshraničních transakcí,“ říká Petr Polák, Country Manager pro Českou republiku ve společnosti Visa.

Zajímavé benefity

V období pandemie si velkou oblibu jak mezi zákazníky, tak mezi obchodníky získaly bezkontaktní platby. Se zrušením protipandemických opatření tento trend nijak neoslabil, a i proto se již velmi zřídka kdy stane, že byste na cestách narazili na místo, kde kartou nezaplatíte.

Kromě výhod bezhotovostních plateb, které si můžete přečíst v boxu, přináší Visa

i jednotlivé banky svým klientům celou řadu zajímavých benefitů, které se liší v různých lokalitách, a vy si tak cestování můžete ještě více zpríjemnit.

Jednat se může například o vstup do letištního salonku v Praze či výhodné nabídky při ubytování se službou Amazing Places.

Banka v hodinkách

Jednou z největších výhod bezkontaktních plateb je samozřejmě možnost využít svůj chytrý telefon či hodinky díky digitálním peněženkám. Svou fyzickou kartu tedy můžete s klidem nechat

na hotelovém pokoji a mít tak o starost méně.

Výjimečně se může stát, že někde kartou nezaplatíte. Typickým příkladem by mohly být veřejné toalety či pouliční stánky s občerstvením. Pro takové případy doporučujeme mít po ruce malou rezervu v hotovosti. Vždy můžete využít mapu na stránkách Visa, kde si snadno dohledáte miliony bankomatů po celém světě.

Ať už se tedy v létě rozhodnete vyrazit do zahraničí, nebo dovolenou strávíte v tuzemsku, přejeme vám šťastnou cestu, krásné zážitky a bezproblémové platby. **MET**

Španělský podzim bude velmi štědrý

Madrid se inspiroval Berlínem. Hledá cestu z hrozivé energetické krize.

Na velikosti nezáleží

Policejní sbory ve Španělsku budou moci rozšířit i ženy, které příliš nenarostly do výšky.

právě kvůli tomu, že měří o několik centimetrů méně, než je požadovaná výška.

- Pravidlo požadující u zájemkyň o policejní profesi minimální výšku 1,6 metru je diskriminační, rozhodl v pondělí španělský nejvyšší soud. Informovaly o tom agentury AP a Reuters, podle nichž se na tribunál obrátila žena, která neprošla výběrovým řízením

- Argumentovala tím, že požadavky na výšku jsou u španělské policie příznivější pro muže, jelikož je nesplňují jen tři procenta španělské mužské populace. V případě žen je to 25 procent. Muži musí mít nejméně 1,65 metru, aby se v jihoevropské zemi mohli stát policisty. **ČTK**

Španělsko nabídne jízdenky zdarma pro příměstské a regionální vlaky. „Cílem nového opatření, které bude platit od prvního září do konce roku, je podpora cestování vlakem, jež je levnější a ekologičtější než jízda automobilem,“ vyjádřil se mluvčí vlády v prohlášení.

Deník El País uvádí, že osmdesát procent lidí, kteří každý den dojíždějí vlakem za prací, cestuje do Madridu a Barcelony, dvou největších španělských měst. „Proto zde také vládní plán sklídl největší ohlas, na rozdíl od jiných regionů, ve kterých příměstské železniční tratě nejsou tak rozšířené,“ konstatuje deník. Všimá si i toho, že Španělsko následuje přístup Německa, které už podobný program zavedlo v podobě

letní devítieurové měsíční jízdenky. Ovšem zatímco v Německu mají za „pár drobných“ přístup k celé síti veřejné dopravy, včetně autobusů a MHD – jen s výjimkou dálkových spojů – ve Španělsku se slevy omezí pouze na příměstské a regionální železniční tratě.

Opatření madridské vlády, která reaguje na celosvětovou krizi, vlakovými úlevami nekončí. „Ministři plánují podzimní balíček, jenž má po-

moci lidem zatíženým ekonomickými dopady války na Ukrajině. Bude zahrnovat snížení sazby DPH na dodávky elektřiny, snížení povinných odvodů na sociální zabezpečení a zmrazení ceny propanbutanových lahví,“ informuje El País. Doplnuje, že lidé s příjmem nižším než čtrnáct tisíc eur ročně také obdrží jednorázovou injekci ve výši dvě stě eur. Stát navíc zvedl daně energetickým společnostem a bankám. **HAL**

Krátce

Tirana a Skopje míří do Evropy

Evropská unie včera oficiálně zahájila přístupové rozhovory s dvěma balkánskými zeměmi. Severní Makedonie je kandidátem na členství v Unii již 17 let, nejprve kvůli odporu Řecka a pak Bulharska, ale stále čekala na zaháje-

ní přístupových jednání. Albánie podobným překážkám nečelila, EU se nicméně rozhodla přijímací proces obou států spojit.

Tropy na Temži

Ve Velké Británii včera padl absolutní teplotní rekord, meteorologové v Londýně naměřili 40,2 stupně Celsia.

V Teheránu

Ruský prezident Vladimir Putin včera vyjel na svou první známou zahraniční cestu od invaze na Ukrajinu mimo postsovětské země. Navštívil iránský Teherán, kde se setkal s tamními vůdci i se svým tureckým protějškem Recepem Tayyipem Erdoganem. **ČTK**



Mág slaví 75. narozeniny

Mexicko-americký kytarista, zpěvák a skladatel Carlos Santana, narozený 20. července 1947, je obdivovaným kytarovým kouzelníkem a žijící legendou rockové hudby. Za svou více než padesátiletou kariéru propojil mnoha stylů, především blues a latinskoamerické a africké rytmy. Carlos Augusto Alves Santana se narodil v mexickém městečku Autlan de Navarro Španělce a mexickému indiánovi. V roce 1961 se usadil v San Francisku, kde hrál v pouličních kapelách, studoval angličtinu a piloval svůj unikátní kytarový styl. Dveře na hudební výsluní mu otevřel v roce 1969 legendární festival Woodstock. Do rockové historie se nesmazatelně zapsal už svým druhým albem Abraxas z roku 1970. Z něj pochází i jeho největší hity Black Magic Woman, Oye como va či Samba Pa Ti, do současnosti hrané snad na všech jeho koncertech. Magazín Rolling Stone zařadil Santanu na 20. místo žebříčku 100 největších kytaristů všech dob. Hudebník, který třikrát vystoupil i v Česku, získal deset cen Grammy. **ČTK**

Cynické bonusy

124

Dobrovolníkům, kteří se zapojí do invaze na Ukrajinu, petrohradské vojenské náborové úřady nabízí prémii za destrukci protivníka. Za sestřelené letadlo slibuje 300 tisíc rublů, v přepočtu 124 tisíc korun. Za likvidaci čtyř vojáků má být vyplaceno 100 tisíc rublů, asi 41 tisíc korun. **ČTK**

Dožd' opět žije

140

Ruská nezávislá televize Dožd' včera obnovila vysílání, které přerušila před 140 dny, konkrétně 1. března, nedlouho po vpádu ruských vojsk na Ukrajinu. Televize má nově studia v Rize, Amsterdamu, Tbilisi a Paříži. Zprávy přenáší na YouTube a také přes několik kabelových sítí. **ČTK**

Sto let. Válečný hrdina má předka na bankovce

„Jak jsem se dožil takového věku? Za to můžou geny a mižerná německá protiletadlová palba,“ říká s úsměvem David Hamilton, muž v uniformě s nášivkou okřídlené pochodně, jenž právě dnes slaví 100 let. Hamilton je posledním pilotem z dvacetičlenné skupiny letounů C-47, které prvními výsadky průzkumníků de facto odstartovaly vyložení v Normandii dne 6. června 1944.



David Hamilton ARCHIV DH

a malého Davida učil prý tančit sám Fred Astaire.

Hamilton pochází z prominentní americké rodiny. Jeho otec, pilot z první světové války, působil v meziválečném období ve filmovém byznysu

Hrdinův prapředek Alexander Hamilton, jeden ze zakladatelů USA, je dokonce zvěčněn na desetidolarové bankovce. **IDNES.cz**

Deskovka

Wordle je původně on-line hra, v níž má hráč za úkol uhodnout slovo o pěti písmenech – ze začátku jsou k dispozici všechna písmena abecedy, načež s každým dalším pokusem napovídá, která písmena ono slovo obsahuje. Na obrovský úspěch navazuje deskovka Wordle: The Party Game, jež si oblíbená pravidla zachovává, navrch ale nabízí čtyři různé typy hry: rychlou, na čas, týmovou a klasičtější. Novinka obsahuje mazací tabulky a fixy, stejně jako přepážky proti podvádění i destičky pro nápovědu. **IDNES.cz**



WORDLETHEPARTYGAME

NAŠE HOŘKOST

EXTRA HOŘKÝ
BITR

LEŽÁK

Starobrno
ANNO 1872



INZERCE



Krátké

Ucho v Benátkách

Mezinárodní filmový festival v Benátkách, který se koná od 31. srpna do 10. září, zařadí do programu digitálně restaurovanou verzi psychologického thrilleru Ucho. V Československu ho po vzniku cenzura zakázala promítat a musel si na premiéru počkat do roku 1990. Festival snímek uvede v obnovené světové premiéře v sekci Venice Classics.

Školní tranzistor

Stará škola Křižany láká na letní festival Školní tranzistor, který proběhne v rámci Dnů lidové architektury tuto neděli. Zve na koncerty, divadla, prohlídku památky, ale i interaktivní tematické dílny pro děti se zkušenými lektory. Vstupné je dobrovolné. Vystoupí zde třeba písničkář, básník a herec Václav Koubek či komici Bratři v tricku. MET

„Ve Všetvicích je festival doma“

Rockový zpěvák a skladatel Michal Prokop už tradičně pořádá festival Krásný ztráty live na statku ve Všetvicích. Dvoudenní akce se letos koná v pátek 12. a v sobotu 13. srpna. Právě ve druhý zmíněný den bude Prokopovi 76. Velkou oslavu, jako loni na jubileum, však nechystá. Na koho z účinkujících se zkušený harcovník tentokrát těší? Také o tom hovořil Prokop pro deník Metro.



Michal Prokop JAROSLAV NOSKA

Letos se uskuteční již šestý ročník vašeho festivalu Krásný ztráty. V čem je akce specifická a proč by na ní naši čtenáři neměli chybět?

Je to festival se zaměřením na českou, lépe řečeno letos

i na československou rockovou scénu. Dramaturgie stojí na setkávání různých stylů, žánrů i generací. Jednak jde o kapely a interprety, kteří mají za sebou letitou dráhu a nějak s naší muzikou dokázali pohnout. Ale abychom nezůstali jen u „zasloužilých starců“, snažíme se také hledat nové nebo novější tváře,

u nichž cítíme podobný předpoklad do budoucna.

Kdo mimo vás na festivalu letos vystoupí? Na koho se vy osobně těšíte nejvíce?

Letos tam budou shodou okolností dva mí vrstevníci, se kterými jsem se už hodně dlouho nepotkal. Oba jsou ze Slovenska, tak na ně se těším moc. Na Pavola Hammela i na Petera Lipu. A z těch o něco mladších to budou Tata Bojs nebo Vltava, Laura a její tygři, ale těším se samozřejmě na všechny další.

Vím, že v minulosti občas docházelo k nevhodným spojeníům vás a dalších účinkujících. Chystá se něco takového i letos?

Něco se chystá, nechte se překvapit, doufám, že to vyjde...

Festival se bude opět konat na statku ve Všetvicích, proč právě zde? Co je na něm magického?

Areál statku, který je i hotelem, je v nádherné krajině, to vám potvrdí každý, kdo tam byl. Publikum i účinkující se tam rádi vrací. Je ideální pro takový festival i kapacitou a myslím, že po dvou prvních ročnících, které byly jinde, je tu náš festival doma. Věřím, že už se nám podařílo vytvořit jakousi tradici.

Na loňském ročníku proběhl křest vaší nové desky i oslava vašich „půlkula-

tin“, plánujete letos něco v podobném duchu?

Letos nic podobného neplánujeme. A to přesto, že letos slavíme padesát pět let značky Framus Five, respektive mých padesát pět let za mikrofonem. Ale hlavně si všichni skvěle zahrajeme.

Jaké máte další plány do konce roku? Můžeme se těšit na váš tradiční vánoční koncert?

Ano, vánoční koncert, pokud se nestane nic mimořádného, bude. Ještě není upřesněn termín, ale bude to, jako vždy, těsně před Vánoce.



PAVEL URBAN pavel.urban@metro.cz

INZERCE

SOUTĚŽ PRO ČTENÁŘE DENÍKU METRO

VYHRAJTE

3 DÁRKOVÉ BALÍČKY S NOVÝM ČESKÝM FILMEM HÁDKOVI

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA

Kdo je režisérem filmu?

- a) Sandra Nováková b) Jakub Prachař
c) Vojtěch Moravec

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: Hádkovi. 3 vyherci získají dárkový balíček k novému českému filmu Hádkovi. Vyherci budou kontaktováni e-máilem do 3 pracovních dnů. Více informací o pravidlech soutěže a vyzvednutí cen najdete na www.metro.cz



metro

MOJE MĚSTO, MOJE METRO



Martu budou hrát i v září

Zájem diváků o divadelní recitál k 80. narozeninám Marty Kubišové (na snímku vpravo) s přibývajícím reprižami neklesá, všechna červencová a srpnová představení jsou vyprodaná. Pořadatelé proto zareagovali na intenzivní poptávku po vstupenkách přidáním dalších termínů v září. Novinka Marta měla na Letní scéně Musea Kampa premiéru 9. června. V hlavní roli zpěvačky alternuje Hana Holířová (vlevo) s Berenikou Kohoutovou. MET

Poznal talent u Gotta

100

Český rozhlas Dvojka připravil na dnešní ráno speciální vysílání Ranní Dvojky s Daliborem Gondíkem věnované 100 letům od narození rozhlasáka, muzikanta a hudebního skladatele Karla Krautgartnera. Tento klarinetista a saxofonista rozpoznal na konci 50. let talent Karla Gotta. MET

Noir. Šternberk nabídne temno

Noir Film Festival, zaměřený na snímky s temnou atmosférou, letos poprvé nabídne projekce pro neslyšící. Desátý ročník festivalu se uskuteční 17. až 21. srpna na hradě Český Šternberk. Hlavní tematická sekce je nazvaná Na černé listině. Diváci se mohou těšit na snímky Síla zla v hlavní roli s Johnem Garfieldem, Dálnice zlodějů nebo Běžel celou cestu. ČTK

Nepodceňte PŘÍPRAVU na dovolenou

Mravenčí vám **NERVY**?

S pocity mravenčení, štípáním či brněním končetin, zhoršenou citlivostí prstů nebo přecitlivělostí nervových buněk se setkává velká část populace. Nenápadné příznaky mohou postupně dorůstat těžko snesitelných rozměrů. Nenechte nervové obtíže zaútočit naplno!

Neuromedic je unikátní doplněk stravy kombinující vysoké dávky kyseliny alfa-lipové, vinnou révu, fosfolipidy a vitaminy skupiny B, díky čemuž efektivně regeneruje a zlepšuje funkci i citlivost nervové soustavy a vyživuje nervové buňky. Obsažený silymarin navíc chrání nervy před poškozením toxiny. Neuromedic je díky vysokým dávkám vitaminů B ideální ochrana nervů při jejich nedostatečné výživě, vystavení toxinům či vedlejším účinkům některých tablet nebo mechanickém poškození samotných nervů.

Úlevu od mravenčení, štípání, pálení a zhoršené citlivosti nervové soustavy žádejte v lékárně.



NOHY JAKO KONVE? Skončujte s otoky konopím!

Trápí vás otoky a pocit těžkých dolních končetin? Máte dojem, že nosíte na nohou konve a vaše lýtka hyzdí křečové žíly? Skončujte s problémy konopím!

Venosil konopné mazání s chladičným efektem poskytuje okamžitou úlevu a osvěžení pro nohy bez otoků, křečových žil, metliček nebo pocitů těžkosti. Venosil obsahuje unikátní kombinaci konopného oleje a jedle sibiřské doplněnou o rutin, kostival, arniku, fenykl, řepík, mátu a měsíček. Dlouhodobá péče a jemná masáž nohou Venosilem přispívá ke zmírnění obtíží a celkově lepšímu stavu dolních končetin.

Konopná úleva pro vaše nohy je dostupná v lékárnách a zdravých výživách také ve formě spreje s aplikací bez nutnosti roztírání.



Husté složení, HUSTÝ VÝSLEDEK

Nejste spokojeni se stavem svých vlasů? Znepokojuje vás jejich nadměrné vypadávání nebo řídnutí? Neklesejte na mysl, máme řešení.

Vsaďte na **Vlasové hnojivo**, které obsahuje unikátní kombinaci látek potřebných pro správný růst a kvalitu vlasových buněk. Křemík, síra a vysoké dávky biotinu ve Vlasovém hnojivu zajišťují rychlou a účinnou redukci nadměrného vypadávání vlasů, podporují jejich růst a kvalitu. Ve složení tohoto doplňku stravy najdete množství aminokyselin, vitaminů a minerálů, které jsou klíčové pro stav vlasů a vlasové pokožky.



CHRAŇTE SVŮJ ZRAK silou borůvek

Podrážděné, unavené a citlivé oči umí potrápiti každého z nás. Nenechte si proto pokazit váš běžný den a pořídte si kvalitní oční kapky s extraktem z borůvek, které budou váš zrak doslova hýčkat.

Proti svědění, sizení, řezání nebo pálení očí jsou nyní v lékárnách k dostání **OCUTEIN SENSITIVE PLUS oční kapky**, které mírní podráždění způsobené vnějšími vlivy a zklidňují suché a unavené oči. V jejich složení naleznete hyaluronát sodný zajišťující lubrikační a hydratační účinek a extrakt z borůvek, který pomáhá ulevit od pocitu unavených očí a přispívá k udržení dobrého zraku. Díky šetrnému složení je tento zdravotnický prostředek určen i pro velmi citlivé oči. Oční kapky je možné aplikovat přímo na kontaktní čočky.



Pozorně čtěte příbalovou informaci.

Oční kapky OCUTEIN SENSITIVE PLUS mají prodlouženou trvanlivost – 90 dní po prvním otevření.



Vlasové hnojivo, které je k dostání v lékárnách také jako šampon a bezoplachové sérum, pomůže navrátit vašim vlasům přirozenou hustotu a kvalitu.



Odfoukněte
tropická vedra!



989,-

DOMO D08125
sloupový ventilátor

www.mironet.cz

Teploty. Lámou rekordy i doma

Je zcela zřejmé, že počasí si z nás letos dělá legraci. Deštivé dny střídají tropická vedra, jaká jsme již dlouho nezažili. Pro ty, kteří se v takový den rozhodnou zůstat doma nebo jej musí strávit v neklimatizované kanceláři, se to může občas zdát nemožné na zvládnutí.

I proto hlásila minulý rok větší obchodů s elektrospotřebiči „vyprodáno“ u všech nabízených ventilátorů. Letos je situace se zásobami lepší, ale přesto je znát výrazně zvýšená poptávka.



Osvěžení v kanceláři...

Nárůst v prodeích zaznamenal také internetový obchod Mironet.cz u ventilátorů od výrobce DOMO. Belgická značka DOMO nabízí širo-



... nebo doma.

2 x MIRONET

ký výběr ventilátorů – designových sloupových i klasických stojanových. Vybírat můžete nejen podle vzhledu nebo výkonu, ale také podle

požadované výšky či modelu s dálkovým ovládáním nebo bez. Prakticky všechny ventilátory nabízí oscilaci, některé kusy však širší než jiné. I na to je vhodné se zaměřit při výběru.

Některé mají dokonce nastavitelné režimy, které oceníte například při ulehání ke spánku, vybrané ventilátory totiž umí v průběhu času postupně snižovat výkon, až se zcela vypnou. Stojanové i sloupové ventilátory DOMO pořídíte v internetovém obchodu Mironet.cz od 789 Kč.

Není nad pohodové koupání ve vlastním nadzemním bazénu

Designové osvěžení můžete ulovit se slevou.

Určitě to znáte. Celý rok se těšíte na letní pohodu u vody, ale když konečně přijde ta správná chvíle a počasí si

schová teplo celého týdne na víkend, jsou všechna koupaliště i veřejné bazény v obležení.

Řešení na zahradu

Naštěstí již v dnešní době není vlastní bazén pouze výsadou bohatých a dovolit si jej může prakticky každý, kdo jej má kam umístit.

Vedle zápuštěných a polozápuštěných bazénů jsou v současnosti velmi rozšířené bazény nadzemní. Jejich velkou výhodou je totiž cenová dostupnost a fakt, že není potřeba pro jejich instalaci provádět jakékoliv stavební úpravy na zahradě.

Jednoduché zprovoznění

Mezi ně patří mimo jiné bazény řady Florida od oblíbené značky Marimex. Jejich předností je především snadné zprovoznění a údržba, ale také stabilita konstrukce a široká hladina vody a nadstandardní výška 1,22 metru. To vše za velmi výhodnou cenu.

Bazény Florida využívají trojvrstvou laminovanou fólii, vyztuženou polysterovou tkaninou Polystrenght. Její kvalitní zpracování zajišťuje dlouhodobé bezproblémové užívání bazénu.



Bazén Marimex Florida seženete třeba v designu KÁMEN.



Stačí napustit a užít si letní pohodu.

2 x MIRONET

Zprovoznění bazénu je opravdu jednoduché. Od jeho vybalení můžete do třiceti minut napouštět vodu. Stačí jen připravit místo na bazén, rozvinout bazénovou podložku, sestavit podpěrnou konstrukci a navléknout na ni bazénovou fólii.

Bazén Marimex Florida (3,66 metru krát 1,22 metru) v designovém provedení KÁMEN pořídíte v internetovém obchodu Mironet.cz za 5790 Kč. Nyní můžete navíc využít slevový kód „sleva1000“ a pořídít jej ještě o tisícikorunu levněji!

PREMIUM
KUPÓÓÓÓÓÓN





KNIHY DOBROVSKÝ

Sleva 150 Kč

při nákupu nad 699 Kč v e-shopu

PRO ZÍSKÁNÍ
KUPÓNU
SI STÁHNĚTE
APLIKACI



Portmonka

VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE

WWW.ELKUPON.CZ

Sladkosti. Jak se lze zbavit závislosti?

Jídlo už dávno neplní jen hlad utišující funkci, v současné době se hojně rozmohlo také jako prostředek psychické úlevy, odměna nebo pomocník při stresu. Kvůli tomu konzumujeme více potravy, než je potřeba, obzvláště ve formě cukrů. Výsledkem je nadváha, různé zdravotní problémy, ale i závislost na sladkých dobrotách.

„Při konzumaci cukru dochází v mozku k uvolnění molekuly dopaminu, kterému se také říká hormon štěstí,“ vysvětluje výživový poradce

Lukáš Vrána. Dopamin navozuje příjemné pocity, touha po sladkostech je proto podle něj srovnatelná s drogovou závislostí.

Jak ze sladkého kola ven? Ideální je dlouhodobě snižovat příjem cukru. Ti, kteří jsou na něm závislí, by se měli připravit na případné negativní účinky jako bolesti hlavy, únavu nebo změny nálad. „Vzdání se cukru může přinést nepříjemné pocity, a proto může být pro některé lidi velmi těžké změnu stravy dodržet,“ uvádí Vrána. **MET**

Sudoku

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

Napište svou bublinu



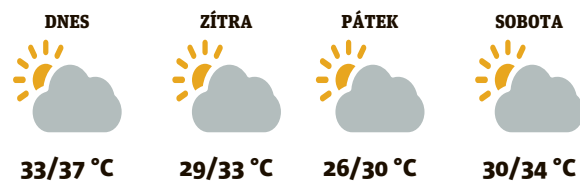
Luštěnka

Š	Í	K	O	K		
		1				
N	Í	P	E	Z	E	
			2			
Á	D	E	Ž	K	R	
			3			
V	Ě	K	O	Č	L	
	4					
P	I	S	Č	A	S	O
			5			

Přeházejte písmena a vyjdou vám slova. Ta doplňte do prázdného řádku pod písmeny.

1 2 3 4 5

Počasí



Teplotní rekordy: ↓ 8,7 °C (1996) ↑ 35,3 °C (2006) Bio: ❤️ ❤️ ❤️



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

FOTO: 2x AP

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.45 Zdravotní škola (6/6)</p> <p>17.30 AZ-kviz</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.10 Hříšní lidé města pražského (5, 6)</p> <p>21.35 Vraždy v kruhu</p> <p>22.55 Detektiv Endeavour Morse II</p> <p>00.25 Klenoty naší krajiny</p> <p>00.55 AZ-kviz</p> <p>01.20 Osudové lásky</p> <p>01.50 Banánové rybičky</p> <p>02.25 Dobré ráno</p> <p>04.55 Kluci v akci</p> <p>05.20 Etiketa</p> <p>05.30 Události v regionech</p>	<p>16.20 Jeden hot a druhý čehý Komedie (Fr., 1978)</p> <p>17.55 Kamera na cestě: Baleáry, ostrovy prochnuté tradicemi</p> <p>18.50 Malé psovité šelmy</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Muž proti muži Western (It., 1967)</p> <p>22.00 Dva poldové Komedie (It./USA, 1977)</p> <p>23.55 Babylon Bertin III (3/12)</p> <p>00.45 Parta Maraton (4)</p> <p>01.30 Fargo II (5/10)</p> <p>02.25 Historie.cs</p> <p>03.15 Před půlnocí</p> <p>03.45 Popcorn</p>	<p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.40 Na lovu</p> <p>18.50 Hospoda (21)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Výměna manželek XII</p> <p>21.40 Comeback Pravidla rodinného provozu. Sitcom (ČR, 2008)</p> <p>22.10 Comeback</p> <p>22.50 Policie Chicago VI (4)</p> <p>23.45 Mentalista VII (12)</p> <p>00.40 Mentalista VII (13)</p> <p>01.35 Policie Chicago VI (4)</p> <p>02.15 Comeback</p> <p>02.45 Na lovu</p> <p>03.45 Doktoři z Počátků (108)</p> <p>04.45 Novashopping</p>	<p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krimí zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 Vinaři (8) Nová generace. Komedialní seriál (ČR, 2014)</p> <p>21.40 Show Jana Krause</p> <p>22.55 Ano, šéfe!</p> <p>00.05 Rozpal to ve Španělsku, šéfe!</p> <p>00.55 Z místa činu</p> <p>02.00 Námořní vyšetřovací služba VII (12) Rodina. Krimiseriál (USA, 2009)</p> <p>03.00 Vůně zločinu IV (1)</p> <p>04.15 Kriminálka Montpellier VI (12)</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 Flashback</p> <p>11.00 Óčko hity</p> <p>14.30 Smartmania</p> <p>14.35 Óčko hity</p> <p>15.00 Tmax street party</p> <p>16.00 MIXXER NEWS</p> <p>17.00 Óčko hity</p> <p>17.30 UŽIT CHORVATSKO</p> <p>17.50 Óčko hity</p> <p>17.55 LÉTO NA FESTU: Colours of Ostrava</p> <p>18.00 Óčko hity</p> <p>20.30 LÉTO NA FESTU: Colours of Ostrava</p> <p>20.35 Óčko hity</p> <p>21.30 Naked Warm-up</p> <p>22.00 Naked Attraction Denmark</p> <p>22.30 UŽIT CHORVATSKO</p>

PAVEL MAURER

MILOVNÍK JÍDLA



Sloupek

DOMÁCÍ KOŘENÍ

Občas sleduji slavný on-line program MasterClass, kde dávají své rozumy světové osobnosti ze všech oborů – herci, spisovatelé, sportovci, malíři, fotografové... třeba Dan Brown, Jane Goodallová, Serena Williamsová, Natalie Portmanová nebo Carlos Santana... ale také šéfkuchaři!

Aktuálně mě zaujala lekce s italskou gastronomickou super star Massimem Botturou, jehož podnik Osteria Francescana má tři hvězdičky od Michelin (tedy nejvíc) a byl několikrát nominován na nejlepší restauraci na světě. Šéfkuchař a respektovaný restaurátér totiž „dovoluje“ mně, jako amatérskému kuchaři, že můžu občas porušovat recepty a použít systémem „co dům dá“. Tentokrát v oblasti koření a domácích bylinek. Když Massimo dělá domácí pesto a třeba nemá dost bazalky, hledá a nabízí náhradu. „Rozmarýn určitě ne, ten se k bazalce fakt nehodí, zatímco tymián, bazalka a máta, to jde dobře dohromady,“ říká šéfkuchař Bottura. Také využívá sto procent odřezků, stonky hází místo

Citát

Využívá sto procent odřezků, stonky hází místo do koše do vody na vývar.

do koše do vody na vývar, který se pak určitě bude hodit. Vlastně každý z nás může mít nějaký malý základ, třeba i v truhlíku za oknem, květináči na balkoně. Řeřicha, petržel, pažitka, máta, rozmarýn i lichořeřišnice a další spousta domácích bylinek mohou být stále k mání.

A když zrovna nemáme po ruce vše přesně podle receptu, je třeba trochu experimentovat, radí jeden z nejlepších chefů na světě. Respektovat tradici ano, měnit ano, kombinovat určitě, ale pořád ty ingredience musí dohromady ladit a soulazení chutí nesmí zničit hlavní podstatu jídla.

Bylinky moc nestojí, ale dokáží udělat v kuchyni opravdové zázraky.

Anketa

f Jaký módní trend se vám líbí?



Bohumila Tušková
Extravagantní roztrhané džíny.



Jiří Zuna
Havajské košile, je to ideální letní ošacení.



Petra Štancová
Krátké sukně, šaty, asymetrická trika, přírodní materiály.

@mojemetro



JAK SE VÁS DOTKNE NEDOSTATEK PLYNU?

Podělte se s námi o svůj názor. Nejzajímavější reakce zveřejníme v dalším vydání deníku Metro. Tentokrát nás zajímá, do jaké míry se vás dotkne **nedostatek plynu**. Zareagovat na anketní otázku můžete na našem **Facebooku (@denikmetro)**. Vaše odpověď se může objevit právě na této straně.

#METROTAG

Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, výzvu, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfotíte a sdílejte s hashtagem #METROTAG na svém Instagramu. Vzkaz lze poslat i jako zprávu přes Facebook nebo e-mailem na mms@metro.cz. Váš výtvar dáme do novin!

Dopisy a vzkazy

Zničené louky

Pro změnu klimatu nestačí jenom sbírat plasty a pořízovat si auta na elektrický pohon. Měla by se zastavit nerozvážná výstavba a likvidace luk, lesů. Z rozoraného pole ještě jde udělat louku, ale zastavená louka je již ztracená.

LUKÁŠ ČERNÝ, OPAVA

Další druh pasažérů MHD

Okeník dravý. Tak bych říkala těm, co sice sedí u okna, ale když se blíží jejich zastávka, zvednou se a bez kouzelného slůvka „s dovolením“ či „pardon“ se derou přes člověka sedícího vedle nich. Někdy mu nevěnují ani pohled. Už jsem rezignovala a nesažím se je vychovávat tím, že bych seděla a dělala, že nevidím jejich snahu, a čekala na to kouzelné slůvko. Dřív jsem to párkrát zkusila a bylo zajímavé pozorovat jejich stoupající nervozitu a nespokojenost.

HANA PODHŮRSKÁ

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

ŠÍDLA

Komiks

F POHODĚ
o-o)

Rtěňka dělá člověka

A. Židkova





V Pyrenejích vyhrál Houle

První z trojice pyrenejských etap Tour de France vyhrál včera po úniku kanadský cyklista Hugo Houle (na snímku vpravo) z týmu Israel – Premier Tech. Lídr průběžné klasifikace Dán Jonas Vingegaard udržel po 16. etapě náskok 2:22 minuty před Slovincem Tadejem Pogačarem. AP

Plzeň jde do boje první

Český fotbalový mistr se popere ve druhém předkole Ligy mistrů.

Do ostrého zápasu nové sezony vstupuje Plzeň z českých zástupců jako první. Už dnes od 18 hodin začne úvodní duel 2. předkola Ligy mistrů na stadionu HJK Helsinky. Hrát se bude na umělé trávě.

Viktoria se v posledních třech sezonách z kvalifikace do skupiny pohárů neprobojovala. Další neúspěch by pro klub, který stále hledá nového majitele, znamenal velký problém. Pokud Plzeň dokáže Helsinky vyřadit, zajistí si minimálně účast ve skupině Evropské konferenční ligy.

„Všichni víme, o co hrajeme. Chceme do pohárové Evropy. Tomu jsme podřídili všechno a bude to tak i v zápa-

Využijí výjimky

Slavia na domácí odvetné utkání 2. předkola Evropské konferenční ligy s gibraltarským týmem St Joseph's zaplní část tribuny Sever, kterou bude mít uzavřenou kvůli disdisciplinárnímu trestu, dětmi.

- Český vicemistr využil výjimky UEFA a nabídne místa organizovaným skupinám příznivců ve věku od šesti do čtrnácti let v doprovodu dospělé osoby, které mají vstup zdarma. Podobné možnosti využije také Sparta v zítřejším duelu s Vikingem. Letenští musí snížit kapacitu minimálně o pět tisíc míst. ČTK

sech,“ řekl asistent plzeňského kouče Pavel Horváth.

Helsinky jsou po 15. kole domácí soutěže na druhém místě tabulky. ČTK

Krátce

Medaile z Koreje

Lucie Brázdová a Jiří Přívratský vyhráli na Světovém poháru v Čchangwonu smíšenou soutěž v třípolohové střelbě z malorážky. Ve finále porazili domácí Korejce Kim Čong-hjona a Song Če-wona 17:11.

Útěk? Dostal trest

Olympijský vítěz z Tokia a trojnásobný mistr světa v boxu Andy Cruz dostal na Kubě zákaz činnosti, protože se minulý měsíc pokusil ostrov nelegálně opustit.

Nezahraje si

Letní posila fotbalistů Dortmundu Sébastien Haller má nádor varlat. Osmadvacetiletý útočník, jenž přišel do Borussia nedávno jako náhrada za Erlinga Haalanda, to zjistil na přípravném kempu týmu ve Švýcarsku poté, co se necítil dobře při tréninku. ČTK

Číslo dne

14. 7.

Los Angeles zahájilo oficiální odpočítávání do začátku olympijských her, které bude hostit v roce 2028. Pořadatelé oznámili, že slavnostní zahájení se uskuteční 14. července 2028 a soutěže pod pěti kruhy se uzavřou 30. července.

3.

Světová rekordmanka Yulimar Rojasová má jako první atletka třetí světový titul v trojskoku, když zvítězila výkonem 15,47 metru. ČTK

Zátopek. Od hattricku uběhlo 70 let

Zcela ojedinělý zápis do atletické historie se povedl českému běžci Emilu Zátopkovi na olympijských hrách v Helsinkách v červenci 1952. Slavný vytrvalec vyhrál ve finské metropoli během osmi dnů závody na pět a deset kilometrů i maraton, což dosud nikdo jiný nedokázal.

Od prvního ze tří Zátopkových triumfů na desetikilometrové trati uplynulo dnes 70 let. Do desítky nastupoval Zátopek, jehož přípravu na olympiádu narušily různé zdravotní komplikace, jako obhájce zlata z Londýna a úřadující světový rekordman. V prvních kolech sice za nejlepšimi zaostával, díky strojo-

vému tempu však postupně předbíhal jednoho soupeře za druhým a do cíle doběhl s obrovským náskokem v novém olympijském rekordu (29:17,00). O čtyři dny později ve finále „závodu století“ na poloviční trati sice tehdy devěťadvacetiletý běžec obhájoval stříbro, přesto ho odborníci kvůli silné konkurenci neřadili mezi favority na medaili. V drtivém finiši si však Zátopek nakonec doběhl pro druhé zlato, navíc v olympijském rekordu 14:06,6.

Za pouhé tři dny se pustil i do maratону, který nikdy předtím neabsolvoval. K překvapení všech ho suverénně vyhrál, opět v olympijském



Manželé Zátopkovi u finského prezidenta

ČTK/PROFIMEDIA

rekordu (2:23:03,2). Rodinné galapředstavení na helsinské olympiádě vyšperkovala Zátopkova manželka Dana, která krátce po Emilově druhém triumfu vyhrála soutěž oště-

pařek. Z běžce s prořídilými vlasy a sveráznými tréninkovými metodami se stal národní hrdina, na konci toho roku byl po třetí vyhlášen nejlepším sportovcem světa. ČTK

Hanju končí

Dvojnásobný olympijský šampion ze Soči a Pchjongčchangu a mistr světa v krasobruslení z let 2014 a 2017 Juzuru Hanju (na snímku) ukončil ve 27 letech soutěžní kariéru. Japonský reprezentant, jenž na únorových olympijských hrách v Pekingu marně útočil na třetí zlato a skončil až čtvrtý, své rozhodnutí oznámil na tiskové konferenci v Tokiu. Plánuje vystupovat v lední revui. AP



Vítek. Vydá se do Loch Ness

Dálkový plavec Rostislav Vítek se v sobotu pokusí o překonání slavného jezera Loch Ness v rekordním čase. Trať dlouhou téměř 37 kilometrů chce zvládnout pod devět hodin, což se ještě nikomu nepodařilo. Stojí však před velkou výzvou, voda ve skotském jezeře je totiž velmi studená. Přeplovat vodní plochu, známou především díky bájně nestvůře, se dosud podle dostupných údajů povedlo pouze devíti lidem. ČTK

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

Práce - nabídka

• S.O.S. akciová společnost Olomouc přijme na HPP Strážné s místem výkonu práce v Olomouci. Nástup možný ihned, mzda od 106,60 Kč/hodina, nepřetržitý provoz, 12 hod. směny (denní, noční) Místo je vyhrazeno pro OZP. Kontakt: paní Halouzková, 734 596 039.

Auto-moto - poptávka

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

LETNÍ JÍZDA

HIGH FIVE

5* nahoru
a dolů

HUDEBNÍ LÉTO

VE SVĚTĚ VODNÍCH

ZÁŽITKŮ



AQUALAND
MORAVIA