

ZA TYTO CENY NAKOUPÍTE
V MALL MEGA SHOPU JEN

metro®

ČTVRTEK 26. SRPNA 2021 Č. 162 • WWW.METRO.CZ

28. - 29. SRPNA!

A pro každé malé
slůně mám dárek

-30%



HP - multifunkční
tiskárna

1 190 Kč
799 Kč

-71%



IGET Blackview
GX1 Brown

1 690 Kč
490 Kč

-31%



Apple iPhone 12, 64GB,
(PRODUCT)RED™

24 990 Kč
17 190 Kč

MALL

MEGA
SHOP

Zveme vás na oslavu našeho prvního MALL MEGA Shopu v Brně.
Jedinečné ceny, dárky dětem a bohatý program!

Den: sobota 28. srpna

Místo: Centrum Vídeňská, Vídeňská 89a, Brno

Přijďte si užít krásný den a skvěle nakoupit.



9 177 121 178 1002 1 21 162



Vítejte ve světě,
kde se neplýtvá

NE SKUTEČNÉ CENY

Jsme obchod
s nejlevnějším zbožím
na trhu. Přesvědčte
se sami v našich
prodejnách nebo na
eshopu.

levnoshop.cz



AKTUÁLNÍ ZNAČKOVÁ ELEKTRONIKA A BÍLÁ TECHNIKA
SE SLEVOU AŽ



Nové zboží
se zárukou

-30%

K dispozici
na eshopu

Z NEJNIŽŠÍ CENY NA INTERNETU

Volnočasový
batoh
Dakar



49⁹⁰

běžně 299,-

UŠETŘÍTE
83%

AKCE TÝDNE

49⁹⁰

Platnost cen a nabídky od 26. 8. do 5. 9. 2021
nebo do vyprodání zásob **v prodejnách**
LEVNO a na eshopu levnoshop.cz.



Keramický
trpaslík
23x10 cm

49⁹⁰

běžně 249,-

UŠETŘÍTE
80%

Dámské a pánské džíny
Vigoss, různé druhy a barvy



49⁹⁰

běžně 1 599,-

UŠETŘÍTE
97%



Moderní dámská
kabelka 41x34x10 cm

49⁹⁰

běžně 399,-

UŠETŘÍTE
87%



Parfém pro ženy
ve tvaru srdce
Flor de Mayo

49⁹⁰

běžně 149,-

UŠETŘÍTE
67%

Noční
světýlko
Rex
London
Cloud

49⁹⁰

běžně 199,-

UŠETŘÍTE
75%

A další tisíce produktů za super ceny v našich kamenných prodejnách.

14 PRODEJEN V ČR

Česká Lípa | H. Králové - K. H. Máchy | H. Králové - Třída E. Beneše | Jihlava | Kladno | Liberec | Praha - Nuselská |
Praha - Prosek | Praha - Lidická | Praha - Klapkova | Praha - Starostrašnická | Plzeň | Příbram | Teplice

JAK ZNÍ HUDBA V AUTĚ JE PRO MĚ DŮLEŽITÉ

ZPĚVAČKA LENNY CHYSTÁ KONCERT V O2 ARENĚ STRANA 12



metro



Čtvrtek, 26. srpna 2021

Č. 162, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Luděk

mojemetro | denikmetro

Změnit, či nezměnit poskytovatele energií

Peníze. Možností, jak se vyhnout výrazně vyšším platbám za elektřinu, je změna dodavatele. **Pozor!**

Při podepisování smlouvy buďte obezřetní, čtete celý text pozorně včetně toho malým písmem STRANA 5



Plné pole lidí. Samosběr ovoce a zeleniny na Olomoucku láká každý rok

Pole se zeleninou u Těšetic na Olomoucku včera zaplnili první sběrači, kteří si mohou vlastníma rukama sklídit mrkev, cibuli, zelí, červenou řepu či si odnést melouny vypěstované na zdejším lánu. O samosběr čerstvé zeleniny je velký zájem, do polí v okolí Těšetic na přelomu srpna a září vyrážejí tisíce lidí. „Lidé se ptají hlavně na melouny a rajčata,“ řekl farmář Ladislav Kašpar, který samosběr u Těšetic organizuje druhým rokem. Pole se zeleninou u Těšetic mají celkovou rozlohu 25 hektarů. Kašpar letošní úrodu zeleniny odhaduje na 150 až 170 tun. Navzdory chladnému a deštivému jaru i léta je srovnatelná s loňským rokem. Nabídku pěstované zeleniny Kašpar rozšířil o cukety, salátové okurky, rajčata či lilek. O tyto druhy zeleniny totiž lidé projevíli značný zájem.

ČTK



Konec parkovacích automatů v Praze. Mizí také v cizině

Nedostatek přístrojů k uhrazení poplatku za stání má být pro řidiče výchovným opatřením.

Chcete zaplatit parkovné v automatu, ale nejbližší se nachází až o několik ulic dál? Pravděpodobně se to v dohledné době nezmění. Podle Technické správy komunikací (TSK), která je v hlavním městě správcem systému zón placeného stání, přestává být o kovové bedny na lístky v ulicích zájem. Jejich počty proto postupně snižuje.

„V zónách se od loňského podzimu místo méně využívaných platebních automatů objevují jejich makety, takzvané infoboxy. Upozorňují na možnost platby on-line

a na nejbližší platební automat. Důvodem byl nejen zájem návštěvníků, ale i náklady na jejich provoz a správu. Ty jsou tak vysoké, že se přistoupilo k jejich redukcí,“ říká pro deník Metro mluvčí TSK Barbora Lišková a dodává, že se jedná o obecný trend také ve světě. Například v dánské Kodani.

Vedení hlavního města se snaží řidiče postupně vychovat k tomu, aby používali k placení parkovného mobilní aplikace. Platbu lze provést například v aplikacích MojePraha, PID Lítačka, CityMove, Mapy.cz a MPLA.IO.

„Náklady jsou v současné době v mobilních aplikacích už více než pětikrát levnější než v klasických automatech a do budoucna bude docházet k ještě většímu rozevírání těchto nůžek,“ hájí odstranění automatů loni na podzim člen představenstva TSK Filip Hájek.



Citát

„Například ve Skandinávii je podíl mobilních plateb nad 90 procenty a parkovací automaty mizí.“

BARBORA LIŠKOVÁ, MLUVČÍ TSK

Všechny platební automaty a jejich makety jsou zároveň polepeny informacemi o dané zóně a návodem na mobilní platbu v podporovaných aplikacích nebo přes internet. Tyto nápisy se nicméně stávají terčem vandalů a například „počmára-

Parkování

120

Technická správa komunikací je správcem systému zón placeného stání. Ty pokrývají více než 120 tisíc parkovacích míst. Městská firma má také ve správě více než 100 parkovacích ploch s kapacitou přes 10 tisíc parkovacích míst. Informace o způsobu platby za parkování, mapu s popisem jednotlivých zón a aktuální ohledně parkování najdete na www.parkujvklidu.cz.

ci více klasických automatů, či o lepší osvětlu o placení parkovného mobilem. Tu by údajně ocenily například mimopražské návštěvy.

Čtenář Jaromír, který bydlí na proseckém sídlišti, například argumentoval tím, že při osazování prvních automatů TSK mluvila o normách, které musí při instalaci dodržet. Ty se ale podle Liškové netýkají povinného počtu automatů na jednotlivé oblasti.

Mnoho kritiků štve také fakt, že ač s novotami ohledně parkování v hlavním městě nesouhlasí, stejně je dokonce platí „ze svého“. Jako příklad uvádějí všechna P+R parkoviště ve správě TSK, která byla loni osazena technologií na čtení registračních značek. Tento krok sice zjednodušil proces placení, letos se však na většině parkovišť zvedly ceny. Někde až na pětinásobek. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

INZERCE

Jsme specialisté na lázně a wellness

Rezervujte si svůj **podzimní pobyt** v českých lázních již nyní. Bohatá nabídka pobytů.



SPA & WELLNESS TRAVEL
SPECIALISTA NA LÁZNĚ A WELLNESS



Teplíce v Čechách, Lázeňský dům Beethoven ***
„Lázeňská kúra“, od **11.200 Kč** za osobu
8 dní / 7 nocí – ubytování, **polopenze**,
vstupní lékařská prohlídka, **13 procedur**
Pozn.: Na tento pobyt lze uplatnit státní příspěvek ve výši 4.000 Kč.



Františkovy Lázně, Spa & Kur Hotel Harvey ****
„Seniorský pobyt“,
od **8.580 Kč** za osobu
7 dní / 6 nocí – ubytování, **polopenze**,
vstupní lékařské vyšetření, **12 procedur**



Mariánské Lázně, Spa Hotel Děvín ***
„Regenerace po Covidu 19“,
od **7.220 Kč** za osobu
6 dní / 5 nocí – ubytování, **polopenze**,
konzultace s lékařem, **12 procedur**

Kompletní nabídku naleznete na www.spa-wellness-travel.cz
nebo volejte **221 105 326-7** či pište info@spa-wellness-travel.cz
Všechny pobyty nabízíme také formou dárkových poukazů.

Spa & Wellness Travel, Národní 28, 110 00 Praha 1
Tel.: 221 105 326-7, Email: info@spa-wellness-travel.cz
www.spa-wellness-travel.cz

Počasí. Na horách už začalo mrznout

Včerejší ráno bylo kvůli slabému větru a malé oblačnosti chladné. Na horách teploty ojediněle klesly i k bodu mrazu. Na šumavské stanici Kvilda-Perla, která leží v mrazové kotlině, naměřili minus 0,4 stupně Celsia. Včerejší den byl v dohledné době posledním dnem beze srážek. Na Facebooku to uvedl Český hydrometeorologický ústav (ČHMÚ).

Nižší teplotu než na Šumavě včera k ránu naměřili v Jizerských horách, na Jizerce bylo minus 0,7 stupně Celsia. Řekl to Pavel Jůza z ústecké pobočky Českého hydrometeorologického ústavu. „Na Jizerce jsou dvě stanice. Na té, která je v podstatě ve vesnici, bylo plus 0,1 stupně a na stanici Jizerka-rašeliště, která je asi o kilometr dále, bylo minus 0,7 stupně,“ řekl. Těsně nad nulu podle

něj klesla teplota v noci na dalších místech v Jizerských horách. „Stanice Bedřichov-Nová Louka měla 0,5 stupně a Smědava 1,3,“ dodal Jůza. Okolo páté hodiny ranní se teploty v nižších

a středních polohách v zemi pohybovaly nejčastěji mezi šesti až 11 stupni. Odpolední teploty vystoupí při převážně polojasné obloze většinou na 18 až 22 stupňů Celsia. „Počasí u nás začne ovlivňovat

tlaková níže nad Polskem, kolem které do střední Evropy pronikne chladnější a vlhký vzduch,“ uvedli včera meteorologové. Dnes má být oblačno až zataženo, od severozápadu se postupně na většině

území objeví déšť nebo přeháňky. Nejnižší teploty klesnou na 14 až deset stupňů Celsia, na jihovýchodě ojediněle až na osm stupňů. Déšť očekává ČHMÚ i v dalších dnech. **ČTK**

INZERCE

VŽDY LÉPE ZA MÉNĚ

14,90 **-46%**
790

Poděbradka

- ochucená minerální voda
- 1,5 l
- 1 l = 5,27 Kč
- vybrané druhy



Paprika světlá

- 1 kg

39,90 **-50%**
1990



149,- **-32%**
9990

Kuřecí prsa s kostí

- chlazená
- 1 kg



A ZA ZDRAVÉ JÍDLO KREDITY NAVÍC

Kreolis Extra panenský olivový olej

- 750 ml
- 1 l = 199,87 Kč



199,- **-24%**
14990

5 + NAVÍC KREDITŮ



Tuňák žlutoploutvý – steak

- chlazený
- balený
- cena za 100 g



SUPER CENA
3990

5 + NAVÍC KREDITŮ



Krátce

Zemřel člen kapely Čechomor



Radek Pobořil

ČTK

Po těžké nemoci v úterý zemřel hudebník, člen skupiny Čechomor Radek Pobořil. Kapela to oznámila na sociálních sítích. Pobořil hrál na akordeon, dechové i žesťové nástroje. Bylo mu 75 let. S Čechomorem hrál od roku 1988. Spolupracoval i s písničkářem Jaromírem Nohavícou. Aranžoval hudbu pro bigbandy, věnoval se hraní v jazzklubech, na Konzervatoři Jaroslava Ježka učil trumpetisty jazzovou improvizaci.

Nové náplavky

Karlovy Vary chtějí na jaře příštího roku začít s úpravami náplavky u Ohře. Má tu být areál, kde by lidé mohli aktivně trávit volný čas. Náplavka by měla být kilometr dlouhá a bude rozdělena do několika sekcí. Bude zde část pro seniory, část pro děti, pláž, vodní prvky i místo pro foodtrucky. **ČTK**

Akce platí v prodejnách Albert hypermarket od 25. 8. do 31. 8. 2021 nebo do vyčerpání zásob v jednotlivých prodejnách.

albert
HYPERMARKET

Seznam všech prodejen na www.albert.cz

Velitel českých vojáků popsal dramatické situace v Kábulu

Za úspěchem bleskurychlé a úspěšné evakuace z Afghánistánu stojí také velitel jednotky KAMBA a jeho muži.

Pro část zachráněných afghánských spolupracovníků České republiky si za dramatických okolností došli čeští vojáci přímo na kontrolní stanoviště Tálíbanu. O jejich propuštění s tálíbanci několik hodin vyjednával velitel ochranného týmu Vojenské policie KAMBA. Z Afghánistánu se Čechům po vyjednávání podařilo zachránit několik desítek lidí. Celou českou akci v Kábulu popisuje velitel jednotky KAMBA na webu Army.cz. Jeho jméno ministerstvo obrany kvůli bezpečnosti tají.

Jeho nejsilnější moment se netýká střelby a strachu o život, ale obavy o osud ostatních dětí u letiště. „Bylo mi jich hrozně líto. Po psychické stránce to byl nejhorší moment,“ říká. Sám je otcem malého dítěte. „Vědomí, že je nemůžu zachránit, bylo to nejhorší, co jsem mohl zažít,“ doplňuje.

Když se dozvěděli, že Kábul padl, věděli, že to nebude dobré. „Netušili jsme, že se vše seběhne tak rychle,“ uvádí vojenský policista. „V sobotu 14. srpna jsem měl schůzku se svým americkým protějškem, povídali jsme si, že do konce srpna to v Kábulu všechno vydrží,“ vypráví. Rozloučili se a za půl hodiny mu volal zpět, že ambasáda

USA začíná s urychlenou evakuací. „Klukům jsem řekl, ať začnou rychle balit a ať se obléknou do kompletní výstroje,“ uvádí.

Češi měli k dispozici jen jeden únikový východ, který vedl skrz americké velvyslanectví. Osobní věci musely zůstat na místě. „Vzali jsme všechny notebooky, elektroniku, vytáhli a zachránili harddisky a zbytek jsme vel-

kou palicí rozmlátili na prach,“ pokračuje. Vše tajně skartovali a spálili. Povedlo se odvézt také státní znaky a cedulky s názvem velvyslanectví. „To vše by mohl nepřítel zneužít,“ upřesňuje.

Nepříjemná zpráva přišla těsně před letištěm, když mu zástupce zavolal a řekl, že na stožárech příjezdové cesty vlají bílé vlajky s nápisem Tálíban. Znamenalo to, že už

na místě nejsou místní vojáci. „Tušili jsme, že se budeme stahovat za nepříznivých podmínek. Na letišti jsme vysadili velvyslance a náš tým se stáhl zpět na ambasádu,“ popisuje vývoj situace policista z jednotky KAMBA.

Zatímco ostatní státy ještě ani nezačaly, oni už měli připravený seznam místních zaměstnanců ambasády. „Místní si ještě neuvědomovali, co

je v nejbližších hodinách čeká,“ doplňuje velitel ochranného týmu české ambasády KAMBA.

Situace se zhoršovala především za branami letiště, kde se už tísnily stovky lidí. Půjčili si megafon a začali vyvolávat jména. „Namířili jsme do davu, natáhli ruku a jako králíka z klobouku vytáhli našeho člověka,“ dodává. Situace se ztížila o pár dní později. „Když jsme přijeli k bráně, zjistili jsme, že za ní nikdo nestojí a je obstoupená britskými vojáky. Velitel nám řekl, že Tálíban lidé zatlačil hluboko do města,“ uvedl český voják.

Svého kolegu velitel nechal na dobré střelecké pozici, aby ho mohl krýt. Odložil zbraně, vzal do ruky diplomatický pas a s rukama nad hlavou šel tálíbanům vstříc. „Dávali se na mě s údivem, jako kdyby nevěřili, že se k nim vůbec někdo dovolil přiblížit,“ poznamenává. Poskytl jim jména a oni mu lidi ze seznamu postupně vodili. Nikoho jiného vyjednávat s tálíbanci ani nenapadlo. „Byla to improvizace. Na to vás žádný výcvik nepřipraví,“ podotýká. **IDNES.cz a ČTK**

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 

Vhodné kompletní krmivo pro dospělé kočky. Krmivo je obohaceno o taurin, inulin, biotin a podporuje zrak, srdeční funkci, pěknou kůži a zářivou srst.



Dein Bestes
konzerva pro kočky
400 g, více druhů

11⁹⁰
Kč

2,98 Kč za 100 g

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 15.09.2016 11,90 Kč

dm.cz
DORUČENÍ ZDARMA
U NÁKUPU OD 1290 Kč*

* Platí pro nákupy zákazníků zaregistrovaných a současně přihlášených v online shopu dm.cz.

 www.dm.cz
 www.facebook.com/dm.cesko
 instagram.com/dm_cesko

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Jednotka KAMBA

Podle Radiožurnálu ministr obrany Lubomír Metnar celý tým KAMBA vyznamenal resortními medailemi.

- Jednotka KAMBA (kábulská ambasáda) měla v Afghánistánu na starosti ochranu českého velvyslance a ambasády, její členy tvořili příslušníci Vojenské policie.



Bez lešení

Zámek ve Vranově nad Dyjí je po pěti letech bez lešení. Skončila oprava střech za 60 milionů korun. Barokní zámek stojí na místě původního hradu, o němž je první zmínka už v Kosmově kronice.

2x ČTK



Krátce

V Alpách zemřel český běžec

V průsmyku nedaleko nejvyšší alpské hory Mont Blanc zemřel český ultramaratonec. Zřítíl se při nočním sestupu v průsmyku Pralognan. Sdělili to organizátoři ultramaratonu Ultra Trail du Mont Blanc (UTMB). Zesnulému muži bylo 35 let, uvedla agentura AFP. Čech se účastnil ultramaratonu, při němž běžci musí překonat převýšení 9100 metrů.

Kofola hlásí návrat ke sklu

Společnost Kofola chce své nápoje znovu prodávat i ve vratných skleněných lahvích a nabídnout tak alternativu k PET lahvim a plechovkám. V projektu Cirkulka připravuje na lahve i speciální modulární přepravku. Nové lahve plánuje uvést na trh už na jaře. Ve střední Evropě je Kofola jeden z nejvýznamnějších výrobců nealkoholických nápojů. **ČTK**

Nastává čas energetických „fluktuantů“? Energie zdraží

Uplynulý rok a půl jsme prožili v relativně levných energetických podmínkách. To se nyní znatelně mění.

Pročítání internetových nabídek domácích spotřebičů se pro mnohé z nás stalo oblíbenou zábavou. Lidé totiž zjišťují, že investice do úspornějších ledniček, televizorů, praček nebo myček by se jim mohla v nadcházejícím období vyplatit. Staří žrotí elektřiny budou leckde nahrazení podstatně dietnějšími přístroji.

Změnit? Nezměnit? To je otázka až hamletovská

Důvod? Třeba poslední rozpis zálohových plateb od stávajících dodavatelů energií. „Vážený zákazníku, vzhledem k měnícím se cenám energií musíme v následujícím období přistoupit k úpravě dosavadních cen...“ Tak nějak zní ne jeden dopis od energetických společností, které teď dorazily do poštovních schránek. Jednou z možností, jak se vyhnout výrazně vyšším platbám za elektřinu, je změna dodavatele. Nebo alespoň si vyjednat u současného poskytovatele lepší podmínky než dosud. Na rozdíl od minulých let je to jednodušší. I tak je ale dobré vyvarovat se při tom omylu, stačí někdy jen malé přehlédnutí.

„K uzavření nechtěné smlouvy o dodávkách energií může dojít snadno při návštěvě podomního obchodníka nebo po telefonu. Nevý-

hodnou smlouvu lze ale sjednat i na pobočce,“ upozorňuje na úskalí Eduarda Hekšová, ředitelka spotřebitelské organizace dTest.

Hlídejte si pokuty a data

Například při uzavření smlouvy na dobu určitou ji nelze ukončit. Ledaže zákazník zaplatí smluvní pokutu. Ta může být až několik tisíc korun. „Je však možnost

od takové smlouvy odstoupit, a to v případě, že dodavatel jednostranně změnil smluvní podmínky, například zvýší neregulovanou cenu energie a spotřebitel o tom neuvědomí,“ připomíná Hekšová.

To může být například již zmiňovaným dopisem ve schránce, e-mailovým oznámením nebo i SMS. Vyplatí se ale sledovat i webové stránky poskytovatele elektřiny či

zemního plynu, kde se také může upozornění také objevit. Každopádně je důležité, aby klient uzavřel novou smlouvu s jinou společností tak, aby bezprostředně navazovala datem na starou, jinak mu může původní dodavatel vyměřit pokutu za neoprávněný odběr.

Zdražování však nebude poslední, odborníci předpokládají, že především elektrina

bude stoupat nahoru příštích deset až patnáct let. Důvodem je i evropský trend, kdy končí uhlé elektrárny a u jiných zemí budou muset stále častěji přecházet na obnovitelné zdroje. To se bez vysokých investic, které se pak promítnou i do zákaznických účtů, neobejde.

Dodavatelé jsou ve střehu a s kalkulačkou v ruce

„Zatím uplynula relativně krátká doba od chvíle, kdy naši odběratelé obdrželi oznámení o úpravě ceny,“ reaguje na dotaz deníku Metro ohledně zákaznických reakcí mluvčí Pražské energetiky (PRE) Petr Holubec.

Společnost podle něho vývoj situace dobře odhadla, počty reagujících jsou relativně nízké. „Mnozí chtěli doplnující informace a své rozhodnutí ještě zvažují,“ dodává Holubec k tomu, zda klienti přemýšlejí o případné změně firmy. Určitá část může změnit dodavatele, ale nemělo by se jednat o zásadní množství. „Přesná čísla denně analyzujeme,“ uzavírá mluvčí PRE.

Jednou z možností, jak na účtech ušetřit, je pořídit si vlastní fotovoltaické panely (viz fotorámeček), případně zkusit energeticky zcela nezávislý dům. To však není vhodné pro každého. „Prvním požadavkem je omezení spotřeby elektřiny na nejnужnější spotřebiče, druhým vysoká finanční náročnost izolovaného, ostrovního systému. Hlavním důvodem je někdy až šestkrát nižší výroba elektřiny v zimě,“ upozorňuje na limity Petr Maule, výkonný ředitel České fotovoltaické asociace. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka



Účinně odstraní skvrny z prádla a dodá mu intenzivní čistotu. Kapsle jsou aktivní již při teplotě prání 20 °C.



Denkmit

gelové kapsle na prání prádla 3v1 22 pracích dávek

119 Kč

5,41 Kč za 1 PD

DLOUHODOBÁ CENA

od 05.06.2021 119 Kč

dm.cz
DORUČENÍ ZDARMA
U NÁKUPU OD 1290 Kč*

* Platí pro nákupy zákazníků zaregistrovaných a současně přihlášených v online shopu dm.cz.

www.dm.cz
www.facebook.com/dm.cesko
instagram.com/dm_cesko

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Kdeže levné ceny jsou...

857

O tolik byla dražší jedna megawatthodina elektrické energie v polovině srpna v porovnání s 27. lednem 2020. Tehdy byla letos nejlevnější.

7

O tolik procent se od září může v průměru zvýšit platba a následně i účty za elektřinu v českých domácnostech. Na jednu domácnost to tak vychází asi o tisíc korun dráž.

Hledíme ke Slunci

Podle statistik Solární asociace vzniklo za prvních šest měsíců letošního roku v Česku celkem 3859 nových projektů využívajících fotovoltaiku. Jedná se převážně o rodinné domy. Přes 3100 využilo dotačních příspěvků v rámci programu Nová zelená úsporám. Stále rychleji přibývá řešení, kdy si zákazníci pořizují k panelům i baterie pro využití elektřiny v době, kdy je menší sluneční svit.

SCHLIEGER



Elektrická vyšší divčí

Vyznat se v cenách dodavatelů je leckdy záležitostí pro odborníka.

- Například Energetický regulační úřad eviduje pro maloobdobě osmnáct kategorií podle velikosti odběru.
- Běžná cena pro domácnost může mít devět položek. Jinak se počítá elektřina ve vysokém a nízkém tarifu (takzvaný noční proud), platí se za systémové služby, za příkon podle počtu spotřebičů, ale i za podporu elektřiny z obnovitelných zdrojů.

Krátko

Prezident přijel vlakem

Německý prezident Frank-Walter Steinmeier přijel včera z Berlína vlakem na návštěvu České republiky. Povečřel se svým protějškem Milošem Zemanem. Před odjezdem do Prahy Steinmeier označil svou návštěvu Česka i jako cestu do minulosti, protože vztahy Čechů a Němců nebyly vždy nejlepší. Nyní je ale přesvědčen o tom, že sousedství a partnerství stojí na pevných základech, které neohrozí žádný politický vý-

voj. Německá média považují za mimořádné, že se Steinmeier do Česka vydal vlakem. Je to jeho první taková zahraniční návštěva. Prezidentský palác to označuje za ukázkou blízkosti obou zemí a demon-



Německý prezident ČTK

straci výhod otevřených hranic.

Program Přísaha

Politické hnutí Přísaha bývalého policisty Roberta Šlachty včera v Hradci Králové zahájilo předvolební kampaň. Vstoupilo do ní s heslem Jdeme do nich! Hnutí má podle průzkumů šanci dostat se do Sněmovny. Jeho hlavním programovým tématem je boj s korupcí a klientelismem. V souvislosti s covidem slíbje prošetření všech zakázek z doby nouzového stavu. ČTK

Obtěžování. Češi nejsou připraveni

První výzkum svého druhu v ČR ukazuje, že lascivních pohledů je dost.

Zírání, pokřikování, doteky, zastupování cesty. To jsou jen některé příklady sexuálního obtěžování, s nímž se za život setkala každá třetí žena a každý desátý muž. Přestože veřejnost tento problém vnímá, velká část lidí neví, jak se v takovém případě zachovat. Vyplyvá to z výzkumu Odboru pro rovnost mužů a žen Úřadu vlády, který je v Česku první svého druhu. Typický je i čas – sexuální obtěžování se nejčastěji děje v pozdních hodinách, zhruba od sedmi večer do půl-

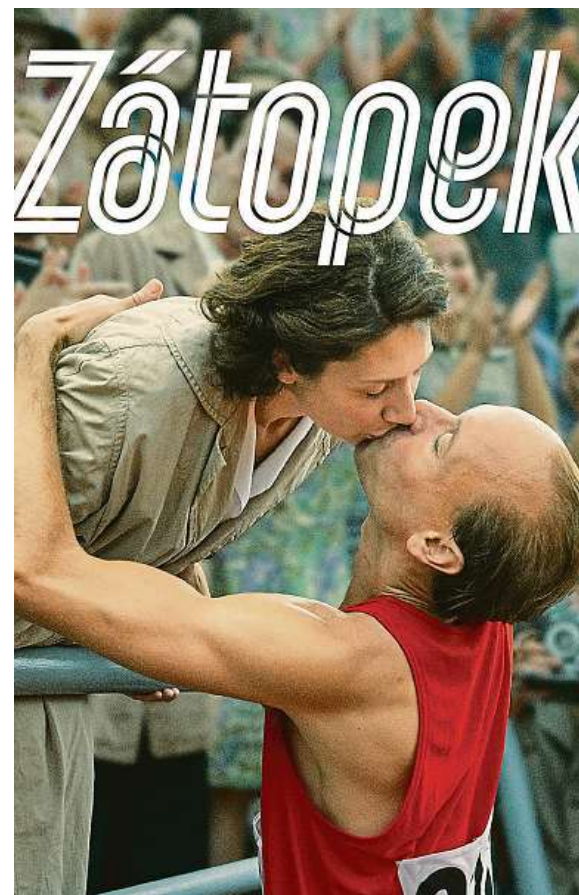
noci. Přestože až čtvrtina z tisícovky všech dotázaných uvedla, že byla sexuálního obtěžování svědkem, třetina z nich nijak nezareagovala a oběti nepomohla. Důvodem je mimo jiné neznalost problematiky, nevědomost, jak se zachovat, ale i strach a paralýza.

Co v podobných situacích dělat, radí lektorka sebeobran Jasmína Houdek: „Pokud se to zrovna děje, vždycky je důležité popsat situaci – například ‚vy tady vytahujete penis‘ – a pro podobné situace mít připravenou nouzovou větu, třeba ‚tohle si ke mně nedovolujte‘. Pomůže vám to překonat paralýzu – pod velkým nápořem adrenalinu má člověk tendenci zamrznout,“ uvedla.

Je-li to cizí člověk, vždy vykejte. Určitě se ohradte. „Ne-

používala bych vulgarismy nebo gesta, i když si to lidé často radí. Nám ale jde o to se chránit a vycházet z těchto situací dobře a předcházet konfliktům. Takže se bránit v mantinelech,“ dodává. Větu je dobré opakovat a nepouštět se s dotyčným do konverzace.

Nejčastěji se sexuální obtěžování děje v tramvajích, kde je zažito 44 procent respondentů, následuje autobus či trolejbus. Více než třetina lidí je zažila ve vlaku a čtvrtina v metru. Tři procenta uvedla, že se s ním setkala i v taxíku. Výzkum také zjišťoval, co by podle cestujících mohlo situaci zlepšit. Dvě třetiny dotázaných by ocenily nouzová tlačítka na přivolání obsluhy, větší zapojení policie do kontrol či školení řidičů a řidiček. IDNES.cz



Zátopek už běží v kinech

Do českých kin dnes vstupuje film Davida Ondříčka Zátopek. Příběh začíná, když australský rekordman Ron Clarke přijíždí v pohnutém roce 1968 do Prahy za legendárním běžcem Zátopkem, jehož bezmezně obdivuje. V rozhovorech Rona s Emilem se děj filmu retrospektivně vrací do stěžejních momentů atletova sportovního i soukromého života a spojuje se v komplexní portrét muže, jenž neztrácí tempo ani poté, co jeho poslední závod skončí, a jenž dokáže bojovat nejen na atletickém oválu. „Když odhlédnu od samotné sportovní přípravy, kdy jsem se musel fyzicky proměnit, musel jsem se pokusit najít Emila v sobě. Když se na to podívám zpětně, myslím, že David Ondříček ve mně styčné body s Emilem viděl dřív než já sám. Samozřejmě jsem sháněl materiály, četl knížky nebo hovořil s lidmi, kteří Emila znali. Ve chvíli, kdy jsem v sobě Emila měl, už jsem se nepotřeboval soustředit na to, kdy klapne klapka. Protože jsem mohl v Emilovi existovat kdykoli,“ řekl o své roli Václav Neužil, který Zátopka ztvárnil. Film je nejen vzrušujícím vyprávěním o mimořádných sportovních úspěších Emila Zátopka, ale také příběhem celoživotní lásky Emila a Dany Zátopkových. FALCON

INZERCE

NIKDO NEBUDE DIKTOVAT, O ČEM SMÍME PSÁT

ParlamentníListy.cz

Prezident volí kryptoměnu

Středoamerický stát Salvador zavádí bitcoin jako oficiální platidlo. Má světové prvenství.

Salvador najdete na půli cesty mezi Mexikem a Kolumbií a žije v něm 6,5 milionu obyvatel. Jedním z nich je vizionářský prezident Nayib Bukele, jehož vláda v těchto dnech instaluje asi 200 výměnných bitcoinových bankomatů, přičemž padesát poboček místních bank bude americké dolary za bitcoiny směňovat. „Celou operaci chci stihnout do 7. září,“ uvádí na svém twitterovém účtu čtyřicetiletá hlava země.

Bez poplatků

„Směnné bankomaty jdou ruku v ruce s novou aplikací Chivo, kterou naše vláda představila už ke konci června,“ doplňuje prezident. Dále vysvětluje, že Chivo je bitcoinová peněženka, na kterou má nárok každý obyvatel Salvadoru, jakmile projde některými ověřeními umožňujícími bitcoinové platby i jejich příjem.

„Chivo umožňuje okamžitou směnu mezi dolarem a bitcoinem,“ doplňuje prezident. Aplikace bude přístupná i turistům a každému, kdo si ji stáhne, vláda v bitcoinech pošle 30 amerických dolarů. Veškeré transakce v této digitální peněžence budou bez jakéhokoli poplatku.

Skepse je i v Salvadoru

Nayib Bukele si od zavedení bitcoinu slibuje vytvoření nových pracovních míst a pomoc s finančním začleněním tisíců lidí do legální ekonomiky. Podle prezidenta totiž



Prezident Bukele PROFIMEDIA

až 70 procent obyvatel nemá bankovní účet a pracuje nelegálním způsobem. Bitcoin má zemi pomoci také v příli-

Digitální eldorádo

Kryptoměny, z nichž nejvýznamnější a nejstarší je bitcoin, existují přes jedenáct let.

- Za pravděpodobného „vynálezce“ bitcoinu je považován vizionář Elon Musk, který má hluboké znalosti ekonomie, šifrování a kódování. Musk se ale k autorství nehlásí.

vu investic. Na přísunu peněz ze zahraničí je země do velké míry závislá, takové platby totiž představují asi 22 procent

- Pomocí bitcoinů lze zaplatit i v některých kamenných a internetových obchodech v ČR.
- Pro anonymitu, již kryptoměny plátcům zaručují, se někdy používají pro nelegální obchody. Bývají snadno využitelné pro korupci, daňové podvody.

hrubého domácího produktu této země.

Mezinárodnímu měnovému fondu či Světové bance se

Bukeleův projekt nelíbí. S kritikou přichází i velké banky jako J. P. Morgan nebo Bank of America. Podle červnového průzkumu Univerzity v Salvadoru navíc většina obyvatel této země kryptoměnam vůbec nerozumí a jsou vůči kroku prezidenta spíše skeptičtí.

Rozhodnutí Salvadoru se může odrazit i na programu pomoci, o němž země jedná s Mezinárodním měnovým fondem a který přesahuje jednu miliardu dolarů, což je v přepočtu asi 20,9 miliardy korun. **DAVID HALATKA**

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 

Jemně a důkladně čistí pleť. Vyvážené složení s aloe vera a s hydrokomplexem o pleť pečuje, udržuje ji v přirozené rovnováze a dodá jí potřebnou hydrataci. Vhodné pro každodenní používání.



Balea
hydratační
pleťová voda
s aloe vera
200 ml

24⁹⁰ Kč
12,45 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 21.08.2019 24,90 Kč

dm.cz
DORUČENÍ ZDARMA
U NÁKUPU OD 1290 Kč*

* Platí pro nákupy zákazníků zaregistrovaných a současně přihlášených v online shopu dm.cz.

 www.dm.cz
 www.facebook.com/dm_cesko
 instagram.com/dm_cesko


ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPÍM

Krátce

Pod Tatrami dále přitahuje

Šíření koronavirové infekce na Slovensku znovu mírně zrychlilo a přísnější omezení se proto od příštího týdne budou vztahovat na 14 ze 79 okresů země. Nejnižší stupeň epidemického rizika nebude platit zejména na východě a jihu země.

Brání pomoci

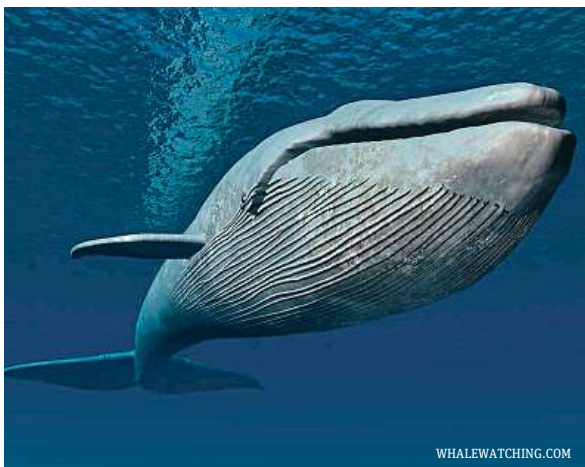
Běloruské úřady zabránily předání polské humanitární pomoci poslané migrantům, kteří jsou už více než dva týdny zabíjeni v oblasti mezi hranicemi obou států.

Po stovkách let

Britská vláda zvažuje plány na navrácení bobrů zpět do volné přírody. Savci, kteří prosluli buzdovými skutečnostmi, že v jejich vlasti převzalo moc radikální islamistické hnutí Tálibán. Poukázal přitom na to, že Rakousko přijalo dosud 40 tisíc lidí z Afghánistánu, což z alpské země činí jednu z hlavních uprchlických destinací. Kromě toho jsou podle Kurze Afghánci obzvláště složité integrovatelní. **ČTK**

Plejtváci

Do vod Atlantiku u španělského pobřeží se po více než 40 letech vrací plejtváci obrovští. Mnozí vědci se domnívají, že kytovce do míst, kde byli téměř vyhubeni, žene klimatická krize. Současné rozšíření plejtváků, kteří měří až 34 metrů a váží i 190 tun, souvisí také s tím, že lov velryb pro komerční účely zakázala Mezinárodní velrybářská komise roku 1986. Tou dobou byl celosvětový počet plejtváků vyčíslen na pár desítek. **ČTK**



WHALEWATCHING.COM

Afghánci. Prezident se neshodne s premiérem

Rakouský prezident Alexander Van der Bellen se vyslovil pro přijetí uprchlíků z Afghánistánu. Označil to za morální povinnost. „Podle mého osobního přesvědčení mají Evropská unie a její členové povinnost dostát své zodpovědnosti,“ řekl bývalý předseda rakouských Zelených Van der Bellen a dodal, že ochrana by se měla poskytnout především ženám a bývalým spolupracovníkům unijních států v Afghánistánu.

Kancléř Sebastian Kurz, jehož lidovci vládou na spolkové úrovni právě se Zelenými, možnost přijetí afghánských běženců vylučuje navzdory skutečnosti, že v jejich vlasti převzalo moc radikální islamistické hnutí Tálibán. Poukázal přitom na to, že Rakousko přijalo dosud 40 tisíc lidí z Afghánistánu, což z alpské země činí jednu z hlavních uprchlických destinací. Kromě toho jsou podle Kurze Afghánci obzvláště složité integrovatelní. **ČTK**



MOBIL .CZ

**Neomezená
rychlá
data na
týden!**

**JEN
79 Kč**



Akční datový balíček „Data na týden“ lze aktivovat pouze prostřednictvím mobilní aplikace v období od 30. 6. do 31. 8. 2021. Více informací o akci a dalších výhodách předplacené karty MOBIL.CZ na www.mobil.cz

Sudoku

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

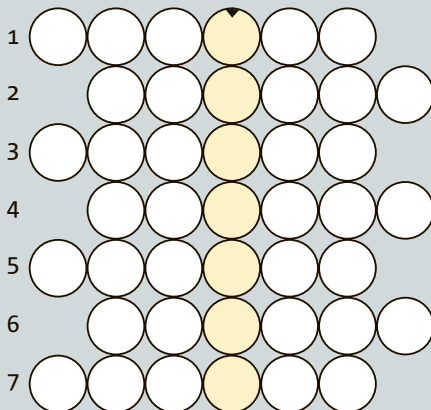
Napište svou bublinu



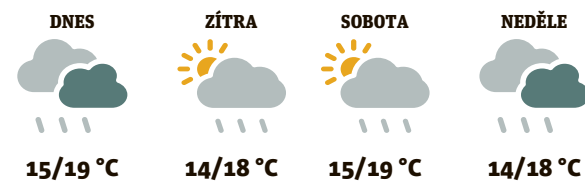
Luštěnka

Slova na vyluštění začínají na stejné písmeno.

- větší ručník
- odtoky
- díla malířů
- odborná odchováni (mn. č.)
- malta na zdi
- příšera
- pomsta



Počasí



Teplotní rekordy: ↓ 6,4 °C (1980) ↑ 31,6 °C (1992) 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
16.00 Na krok od nebe	16.35 Noví sousedé (9/9)	15.55 Můj přítel Monk V (16)	16.50 Policie v akci	06.00 Ranní fresh
17.00 Cestománie	17.05 Evita Perónová (2/2)	17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny	17.50 Prostřeno!	08.00 Ranní fresh
17.30 AZ-kvíz	18.40 Auto moto svět	17.35 Na lovu	18.55 HLAVNÍ ZPRÁVY	09.00 Zpátečka
18.00 Události v regionech	19.10 Plíživá kontrarevoluce v Semilech 1968	18.25 Ulice (4094)	19.40 Krimi zprávy	10.00 Óčko hity
18.25 Kde domov můj?	19.40 Postřehy odjinud	19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí	19.55 SHOWTIME	11.00 Race across the world
19.00 Události	19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce	20.20 Kriminálka Anděl II (16)	20.15 Linka (4)	11.30 Óčko hity
20.03 Branky, body, vteřiny	20.00 Stěpující stonožka	21.30 Kriminálka Anděl III (1)	Dramatický seriál (ČR, 2019)	13.30 Óčko trendy
20.15 První republika (20/22)	Válečná komedie (Fr, 1977)	22.40 Námořní vyšetřovací služba: New Orleans V (3)	21.30 Poklad z půdy	14.30 Óčko e-sport
21.10 Sanitka 2 (9/13)	21.45 Detektiv ze San Franciska	22.40 Námořní vyšetřovací služba: New Orleans V (3)	22.40 Telebazar	14.40 Óčko trendy
22.05 Vladimír Menšík nonstop	23.20 Děti pod zámekem	23.35 Můj přítel Monk V (15, 16)	23.55 Policie v akci	15.00 Kítkat Óčko chart
23.05 Komisař Montalbano	00.20 Můj bratr Ota Pavel	01.20 Odložené případy III (22)	00.55 Komisař Rex V (9)	17.05 Óčko hity
00.45 AZ-kvíz	01.05 Vinař roku 2021	02.05 Námořní vyšetřovací služba: New Orleans V (3)	Únos dítěte. Krimiseriál (N/Rak., 2000)	18.00 #Naočkujsehudbou
01.10 Malá farma	01.55 Co jste, hasiči...	03.00 Na lovu	02.00 Jake a Tlustoch (9)	18.15 Óčko hity
01.35 Chalupa je hra	02.15 Stopy, fakta, tajemství	03.45 Ordinace v růžové zahradě 2 (1018)	Ten, koho ráda mám. Krimiseriál (USA, 1987-1992)	19.00 Moje desítka
01.55 Pod pokličkou	02.45 Líd versus národní parky	04.45 Prostřeno!	03.05 Policie Hamburg VII (10)	19.50 Óčko hity
02.20 Dobré ráno	03.10 Příšerné tajné vraždy	05.40 Pohoda u krbu	04.05 Prostřeno!	21.00 O black list special
04.50 Po stopách hvězd	03.25 Sabotáž		05.40 Pohoda u krbu	22.00 O black list party
05.15 Etiketa				23.00 Óčko flirt
05.30 Události v regionech				1.00 Race across the world

TROTAMUNDOS

VĚČNÁ CESTOVATELKA
A OBDDIVOATELKA ZAJÍMAVÝCH KULTUR

Sloupek

SKROMNÁ,
DOBRÁ STRAVA

Africká gastronomie u nás není moc známá a myslím, že mnozí si jako první vybaví zejména rýži, kuskus nebo fazole. Kuchyně černého kontinentu je však různorodá, byla ovlivněna původními africkými kmeny, arabskou kulturou (zejména na severu), ale také evropskými kuchyněmi.

V Keni jsou hlavními ingrediencemi pěstovanými pro spotřebu obyvatel kukuřice, pšenice, fazole a rýže, pro vývoz se pěstuje zejména čaj, káva nebo třeba mango, avokádo. Je velký rozdíl mezi kuchyní bohatší a chudší vrstvy obyvatel. Vzhledem k tomu, že jsem se pohybovala spíše mezi tou druhou skupinou, představím vám pokrmy, s nimiž se lze setkat prakticky kdekoli. Nejčastější přílohou je v Keni ugali, kaše z kukuřičné mouky, která se podává skoro ke všemu

Citát

Nejčastější přílohou je v Keni ugali, kaše z kukuřičné mouky.

a člověk se jí rychle přejí. V lepším případě k nějakému masu nebo k rybě, v tom horším je přílohou pro zeleninovou směs. Mojí oblíbenou byla sukuma wiki, směs listové zeleniny vařené s olejem a cibulí připomínající kadeřávek. Ze sladkovodních ryb, jež mi přišly velmi chutné, bych zmínila tilápii, nilského okouna a rybičky nazývané omena. Jako příloha se dají použít i pšeničné placky nazývané chapati, které všichni jedí naslano, ale já si je potírala marmeládou. Také mi chutnaly české koblihy, jen jim zase chyběla ta marmeláda. Asi moje závislost na cukru. Tu si Keňané kompenzují velmi sladkým černým čajem s mlékem, který se podává skoro ke všemu.

Anketa

f Jaká houba je podle vás nejchutnější?



Marcela Sochová
U nás doma vedou obaleni praváci, dozlatova osmažení.



Jaroslava Pitařová
Bedla. Jak ráda bych řízky z ní teď jedla!



Zdeněk Rezníček
Šiškovec, i když ho mnozí zatracují.

@mojemetro



Jsmo rádi, že se **@fotojukl** chytnul naší výzvy k focení streetartu. Dnešním kouskem se můžete kochat v Modřanech, poblíž zastávky Mezi Vodami. **#graffiti #streetart #czechgraffiti #praguegraffiti #praguestreetart #prahagriffiti #grafflife #graffart #aerosolart #art #graffitiart #Praha #Prague #Prag #Praga #Prago**

#METROTAG

Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, výzvu, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfote 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

Chybu hledejte hlavně u sebe

Prezident Zeman si stěžuje, že BIS odposlouchávala jeho okolí a tím pádem i jeho a že premiér Babiš slíbil odposlech zastavit a neudělal to. Prezidenta o tom informoval zdroj z nitra BIS. Mně osobně nepřijde nijak divné, že BIS odposlouchávala například pana Nejedlého. Věřím, že pro to měla pádné důvody. Ani se nedivím, že premiér odposlechy nezastavil, to přece není v jeho pravomoci. Divné mi naopak přijde, že to premiér slíbil. Buď si to pan prezident vymyslel, nebo to premiér sice řekl, ale sám nemyslel vážně. Aspoň doufám. Daleko divnější mi přijde, že prezident požadoval zastavení odposlechů místo toho, aby hledal chybu u sebe a zvažil, s kým se má stýkat.

HANA PODHŮRSKÁ

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

ŠPACHTLE

Komiks

PETR KOPL UVÁDÍ:
ŠTĚKY BROKA ŠPINDÍRY

KNÍŽKY BROKA ŠPINDÍRY A DALŠÍ SKVĚLÉ KOMIKSY
OD NAKLADATELSTVÍ CREW K DOSTÁNÍ NA
WWW.OBCHOD.CREW.CZ A U DOBRÝCH KNIHKUPCŮ.



Internetová lékárna. Čím dál běžnější

Zájem, který akcelerovala pandemie covidu, stále trvá. Češi stále stojí o lékárenské zboží po internetu ve zvýšené míře. Potvrzují to data z celého trhu v Česku i z největší lékárenské sítě u nás.

„Když se podíváme na poslední, červencová čísla, vidíme nárůst celého trhu v meziročním srovnání bezmála o třetinu,“ říká generální ředitel lékárny Dr. Max Daniel Horák, „je vidět, že obliba e-shopů se nevyhýbá ani tak tradičnímu odvětví jako je lékárenství.“ V síti Dr. Max, která je jedničkou jak mezi lékárnami, tak i mezi lékárenskými e-shopy má tento způsob nákupu svá specifika. „Vždycky u nás jednoznačně převažovali ti klienti, kteří si zboží sice objednali na internetu, ale jako způsob odběru si zvolili vyzvednutí v lékárně, a na tom příliš

nezměnil ani covid,“ popisuje Daniel Horák.

Na lékárenských e-shopech není možné si objednat jen volně prodejné přípravky. Ty, které se vydávají na recept, je ale možné si rezervovat. „Tuto službu jsme i pro léky na předpis zavedli už vloni na jaře – shodou okolností právě se začátkem covidu, kdy lidé začínali mít obavy ze vzájemných kontaktů,“ říká šéf sítě Dr. Max, „rezervace přitom znamená jistotu, že svůj lék v lékárně pacient stoprocentně sežene a nebude muset jít na nebo přijít podruhé.“ Počet

rezervací v lékárnách Dr. Max potvrzuje růst oblíbenosti rezervací – v červenci meziročně o 150 procent.

Rostoucí poptávce po lékárenském sortimentu na internetovém obchodu musí odpovídat i zázemí.

„Stejně jako u rezervací se nám vyplatilo strategické uvažování,“ poznamenává Daniel Horák, „už několik let před covidem jsme začali pracovat na projektu nového logistického centra, které jsme spustili vloni poblíž Prahy. Zahrnuje v sobě

nejen sklady pro lékárny, ale i e-shop. Podstatně to umožňuje rozšířit sortiment a také zkracovat lhůty dodávek. Internetové zakázky jsme schopni obvykle doručit už druhý den po objednání.“

-red-



Nové skladové prostory poblíž Prahy slouží jak klasickým lékárnám, tak e-shopu

Kvašené poklady pro váš organismus

Chcete udělat něco pro své zdraví? Zkuste zkvašenou zeleninu.

Obsahuje spoustu vitaminů, minerálů a lactobacilů, jež jsou skvělé pro činnost střev.



Kvašené zelí PROFIMEDIA

Kvašení zeleniny je jedním z nejstarších způsobů uchování a výživy potravin.

Proces kvašení zvyšuje stravitelnost zeleniny a má pro tělo spoustu benefitů – kromě vitaminů a minerálů obsahuje i enzymy a lactobacily, čímž buduje a udržuje zdravou střevní mikroflóru, která je nezbytná pro správné trávení i imunitu. Vedle pozitivního vlivu na střeva působí kvašená zelenina nebolí pic-kles blahodárně i na další orgány jako játra, žaludek nebo močové cesty.

Možností je mnoho

„Například kysané zelí bylo všelékem našich babiček, protože zvyšuje imuni-

tu, podporuje plodnost a působí i proti depresím. Abychom benefity ze zelí získali, musíme dát pozor na to, aby kupované produkty byly bez chemie. V ideálním případě připravujeme kvašené zelí doma,“ říká Eva Skoblíková za značku mago.

Koření zvýrazní chuť

Kvasit můžeme mnoho druhů zeleniny: červené, bílé i čínské zelí, mrkev, petržel, celer, cibuli, ředkve, ředkvičky, červenou řepu, okurky, cukety, růžičky květáku, kapustu, papriky, brokolici či česnek. Pro obměnu chuti lze přidat libovolné koření a bylinky. Zelenina obecně (spíše čerstvá, ale může být i tepel-

Zdravé kouzlení v kuchyni

Vyzkoušejte vlastní kvašenou zeleninu.

- Nakrájejte zeleninu na libovolně velké kousky a osolte ji. Soli však nesmí být příliš, většínou se doporučuje 10 až 15 gramů na 1 kilogram zeleniny. Čím více soli, tím pomalejší kvašení. Zeleninu můžete ochutit různými kořeními i by-

linkami, ale pro začátek stačí pouze kmín.

- Zeleninou naplňte nádobu, ideálně takzvaný kvašák, přičemž je třeba zeleninu udusávat tak, aby mezi jednotlivými vrstvami bylo minimum vzduchu. Kvašáky se plní maximálně dva centimetry pod horní okraj.

- Přilijte převařenou vychladlou vodu, ta zaručuje, že se k zelenině nedostane vzduch. Proto se jí nešetří a nad zeleninou by měla být dva centimetry vysoká vrstva vody. Takto připravenou směs stačí přiklopit a nechat alespoň čtyři dny kvasit při pokojové teplotě. [Zdroj: Fler.cz/mago](https://www.fler.cz/mago)

ně upravená) má na zdraví blahodárný vliv. Zkuste ji spolu s ovocem zařadit do jídelníčku každý den. Na pročištění těla se skvěle hodí celer, cuketa, řepička, artyčok, chřest, pórek, cibule, šťerbák nebo úplně obyčejné jablko či hruška. Antioxidační účinky mají například olivový a řepkový olej, granátové jablko, brokolice, kiwi, mandarinka, pomeranč, citron, mrkev či rajče.

„Osobně doporučuji denně vypít nápoj z jablečného nefiltrovaného octa a vynechat veškeré živočišné produkty, jako je maso, vejce, mléko, jogurty a sýry. Vyzkoušejte stravu přírodní, která sice nemusí chutnat, ale na to si brzy zvyknete a budete ji milovat,

protože ucítíte, že se s vašim tělem něco pozitivního děje,“ radí Jiří Stabla, zakladatel značky Fitcann.

Odbornice doporučuje

Zelenina je také plná vlákniny, která je pro správnou funkci zažívacího traktu nepostradatelná. Vlákna je nestravitelná a kaloricky nevyužitelná složka z rostlinných zdrojů, která pomáhá pohybu potravy v trávicím soustavě. Strava bohatá na vlákninu je ideální při hubnutí, protože navozuje pocit sytosti a přitom neobsahuje žádnou energii.

„Vlákna slouží jako ochrana před civilizačními chorobami, mezi které patří

rakovina trávicího ústrojí, srdeční onemocnění, cukrovka, vysoká hladina cholesterolu a obezita.

Skvělým pomocníkem je i při léčbě zácpy, hemoroidů, syndromu podrážděného střeva či zánětu střevní výčlipky,“ tvrdí Michaela Rygllová, odborná garantka výživy z společnosti Bonavita, a dodává, že starší děti a dospělí by měli přijmout přibližně 20 až 35 gramů vlákniny za jeden den.

Blahodárnou vlákninu obsahují taktéž luštěniny a celozrnné pečivo či přílohy, tedy celozrnné těstoviny, rýže natural, celozrnný kuskus, ale i pohanka, bulgur nebo quinoa. **KAMILA HUDEČKOVÁ**



Nic neřešíte. Sklopíte sedačky, vsunete matraci a bydlíte. Jednoduché.



Verze XL je oproti klasickému podání Comba delší o 35 cm.

2x METRO

Opel Combo XL jako obývací

Kříženec MPV a dodávky je ideálním partákem na festival. Vyzkoušeno. Funguje.

Děkujeme automobilce s blaskem ve znaku, že taková auta drží při životě. Rodinná MPV sice upadla na úkor populárních SUV v nemilost, ale Opel Combo stále existuje. A to do-

konce už od roku 1986. Je to trochu dodávka, trochu právě multifunkční MPV, kdy pomáhá zároveň jako rodinný vůz až pro sedm lidí, s vyndanými sedadly jako malá dodávka na převoz všeho možného, v prodloužené verzi XL pak jako malý obývací.

Pokud necháte dvě přídatná sedadla v garáži a druhou řadu sedadel sklopíte, dostanete v 4753 milimetrů dlouhém autě plochu na to, abyste vsunuli dva metry dlouhou matraci. Pak se Combo změní

ve festivalového kamaráda. Nemusíte řešit ubytování – dozadu se v pohodě vejdu i dva lidi, mají dost místa na svoje věci a prostor nepůsobí nijak stísně. Navíc jsou na obou stranách posuvné dveře, což je velmi praktické. A potěší i to, že USB porty nabíjí telefony i během vypnutého motoru.

Mám nejen proto je auto v osobní verzi Life – identické se svými bratříčky Peugeotem Rifter, Citroënem Berlingo a Toyotou Proace Verso –

sympatické. Výborný je na tomto pojízdném pokojíku také motor.

Naftový čtyřválec o objemu 1,5 litru s výkonem 130 koní si brouká tu svou. A dá vám všechno to, co od něj čekáte. Dynamiku i ve vyšších rychlostech, pohodový chod, kdy sametově řadí také automatická převodovka. A parádní spotřebu. Pokud Combo moc neženete, může se vám průměrná spotřeba nafty ustálit i na hodnotě pěti litrů za sto kilometrů.

Takže německo-francouzský středně velký minibus v prodloužené verzi můžeme jen doporučit. Stále drží vlajku MPV pro aktivní nebo podnikající rodiny, je navíc hezký, a odpustíte-li mu pár detailů během jízdy – ano, je to stále krabice – je s ním i pohodové svezení. Prostě auto.

Combo Life v krátkém rozvoru a se slabším motorem můžete pořídit již od čtyř set tisíc, tady však kvůli verzi XL a s patnáctistovkou počítejte s vyšší částkou. **PETR HOLEČEK**

Lenny. Auto je mojí druhou pracovnou

Zpěvačka a skladatelka Lenny zdědila po své mamince Lence Filipové velký hudební talent. I díky němu plní koncertní sály nebo zdobí nejdražší reklamní billboardy na newyorském Time Square. Povídání s Lenny však nebude jen o její hudbě, ale také o autech.

V prosinci plánujete koncert v pražské O2 areně. Na co se máme těšit?

No já si hlavně přeju, aby to konečně dopadlo, protože tenhle koncert jsme už museli kvůli koronaviru odkládat a strašně mě to mrzelo. Asi každý muzikant vám řekne, že hrát před publikem je prostě to nejvíce. Já to tak mám a samozřejmě pro tenhle koncert mám i nějaké novinky. Tak věřím, že se to lidem bude líbit.

Novinkový singl Overdosed trochu vybočuje ze zajatých kolejí prvních dvou alb. Je to předzvěst budoucí tvorby?

Asi bych to tak úplně neřekla. Já to vnímám tak, že už od prvního alba jsem sama sebe nijak z pohledu žánru

hudebně neškatulovala. Na obou albech byly balady a stejně tak rockové věci nebo pop. Overdosed vznikla v létě 2019, kdy mi ji poslal jeden Novozélandčan žijící v Berlíně. Moc se mi tehdy líbila a oba jsme se k ní po čase vrátili, abychom ji spolu dodělali. Po jeho první návštěvě Prahy však musela být dokončena on-line, protože už to bylo v době restrikcí. Stejně tak na dálku probíhala finální produkční práce s Britem Danem Lancasterem. Stejně zajímavá byla pro mě i produkce videoklipu, kde jsem vystřídal několik stylů i outfitů a celý je to takový vesele barevný příběh. Možná i proto mě bavilo poslouchat demoverze Overdosed pořád dokola.

Bylo to snad tak, že tyhle demoverze zněly v reproduktorech vašeho auta a vy jste vždy přidala zpěv za volantem?

Přesně to bylo! Hrál jsem to pořád dokola. Auto je totiž taková moje druhá pracovna. Mám teď navíc novou kancelář v podobě Seatu Ateca. Vzpomínám ale na úsměvnou scénku z jejího nedávně-

ho předání v dealerství Auto Palace nedaleko letiště v Ruzyni. Do nového auta jsem si to přihlásila se svými cédéčkami s demoverzemi. Jenže přehrávač nikde! Bylo mi hned jasné, že cédéčkům v autě už odzvonilo a tuhle službu musel ihned zastoupit můj iPhone. Mám k hraní v autě i jednu zajímavost. Mnoho producentů, když dokončí práci na skladbě, první s ní letí do auta, aby slyšeli, jak tady zní. Je to totiž jedno z míst, kde je nejčastěji uslyší posluchači. Podobně se nová hudba zkouší se sluchátky na uších nebo v reproduktorech smartphonů, protože málokdo dnes poslouchá hudbu doma na kvalitních aparaturách.

A když zrovna za volantem nezpíváte, kdo je většinou na playlistu?

Já mám díky streamovací službě Spotify strašně široký záběr v žánrech. Ono to souvisí i s tím přechodem z cédéček nosičů na streamování. Přestože mi klasická ucelená alba na cédéčkách někdy moc chybí, streamování zase rozšiřuje obzory. Někdy se mi líbí nějaká písnička od ne-



Lenny u svého auta

APZ

známého interpreta a pak zjistím, že žádné album vlastně nemá a tvorbu řeší výhradně přes vydávání singlů. Ale mám-li říci své oblíbené muzikanty, pak to bude určitě Pink nebo Red Hot Chili Peppers.

Rozhovor probíhá v dealerství Seatu v Tuchoměřicích. Proč padla volba právě na tuto značku?

Spolupráce se odvíjela od přátelství mého manažera s lidmi ze zdejší prodejny Auto Palace. Já jsem tu byla pro nové auto vůbec poprvé, ale samozřejmě o existenci zdejšího Seatu vím, jako každý, kdo při cestě do zahraničí parkuje na delší dobu u pražského letiště. Každopádně jsou tu moc fajn lidi.

Takže s novou Atecou nakonec spokojenost?

Rozhodně! A musím říci veliká, protože já už si to s tím objemem své práce dnes bez auta neumím vůbec představit. Samozřejmě nejde jen o hudbu, často také převážím velké krabice nebo kufrů, takže mi jde i o dostatečný prostor a jízdní komfort. **MET**

Slavia zabojuje, další dva jsou blíž

Tři české fotbalové týmy budou bojovat o postup do evropských pohárů.

Mistrovská Slavia nastoupí dnes večer do odvety závěrečného předkola Evropské ligy na hřišti Legie Varšava. Před týdnem v Edenu skončilo utkání nerozhodně 2:2.

Slavia jde do odvety v dobrém rozmaru, když o víkend v lize přehrála Baník Ostrava jasně 4:0. Po ukončeném trestu může znovu nastoupit klíčový stoper Ondřej Kúdela. Celý zápas proti Ostravě odehrál i uzdravený kapitán Jan Bořil. „Věříme, že pro tým to bude impulz. Mohli jsme vidět, jak Kudy a Bóra proti Baníku dirigovali tým. Pomohlo to a viděli jsme perfektní výkon Ondry Koláře i celého týmu. Klukům to sedlo, za což jsme všichni rádi. Jedeme do Varšavy a máme v očích i myslí postup.“ věří asistent trenéra sešivaných Zdeněk Houšťecký. Slavii ale nepomohou zranění Lukáš Masopust a Petr Ševčík.

Jablonec je velice blízko ke druhé účasti v základní skupině evropských pohárů v klubové historii a první po třech letech. V odvetě 4. předkola nově vzniklé Evropské konferenční ligy budou v Žilině hájit náskok 5:1 z úvodního duelu. Severočeši se nikdy neprobojovali do hlavní fáze pohárů z kvalifikace, do Evropské ligy v roce 2018 prošli přímo bez nutnosti hrát předkola.

Pokud Jablonecťi slovenského soupeře vyřadí, inkasují za účast v hlavní fázi Evropské konferenční ligy bonus v přepočtu zhruba 75 milionů korun. „Myslím si, že hráči vědí, o co jde. Jsme v půlce cesty. V Žilině hrajeme na umělé trávě, kde to bude určitě něco jiného. Bude to nepříjemné,“ řekl trenér Jablonce Petr Rada.

Také Plzeň uzavře kvalifikaci Evropské konferenční ligy. V odvetě 4. předkola budou na hřišti CSKA Sofia hájit slibný domácí náskok 2:0. Lídři české nejvyšší soutěže tak mají nakročeno k tomu, aby se po dvouleté absenci vrátili do základní skupiny pohárů a od UEFA dostali postupový bonus 75 milionů ko-

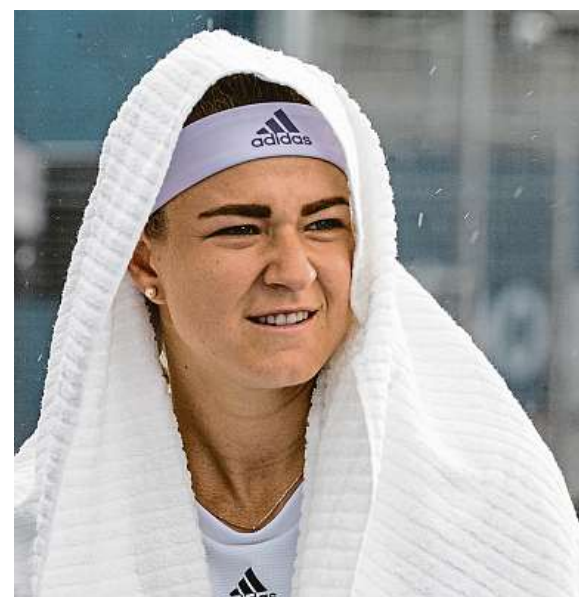
Program českých týmů

Fotbalisté Slavie nastoupí ve Varšavě až od 21 hodin. Zápas bude vysílat O2 TV.

- Jablonec bude hrát v Žilině od 18 hodin před kamerami ČT Sport. Plzeň se představí v Sofii na Národním stadionu od 19 hodin, žádná z našich televizí ale přímý přenos nenabídne.

run. Utkání se hraje na Národním stadionu Vasila Levského. „Uhráli jsme výborný výsledek, ale je potřeba se na odvetu opravdu dobře připravit. Hrajeme o hodně,“ řekl plzeňský trenér Michal Bílek a dodal: „Doma budou velmi nebezpeční. Nebude nás tam čekat nic lehkého. Není vůbec nic rozhodnuté.“

Viktorii k postupu bude chtít pomoci také krajní obránce Milan Havel, který se těší z čerstvé pozvánky do národního týmu. „Reprezentace je až příští týden, takže teď mě určitě zajímá Viktorka a postup. Nic jiného nechceme,“ řekl Havel. **PUR a ČTK**



Muchovou léčí kryoterapie

Tenistka Karolína Muchová doufá, že se dá dohromady, aby mohla od příštího týdne hrát na grandslamovém US Open. Česká hráčka minulý týden nedohrála osmifinále na turnaji v Cincinnati a nyní už se v New Yorku léčí i za pomoci kryoterapie. Z turnaje se odhlásila kvůli nedolčenému svalovému zranění Serena Williamsová. **MAFRA**

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1, po-pá 8.30-17.00 hod. Tel: 225 065 177, 178

Cestování - nabídka

„SLOVENSKÉ LÁZNĚ BUSEM“
TRENČIANSKÉ TEPLICE - HOTEL SLOVAKIA
Termín: 25.9. – 02.10. Cena: 11 290 Kč/os
Zahrnuje: 6x ubytování v hotelu Slovakia, 6x plnou penzi formou švédských stolů, dopravu, 18 procedur, vstupní lékařskou prohlídku, delegáta, pojištění CK proti úpadku
Nástupní místa: Kladno, Praha, Příbram, Sedlčany, Tábor, Pelhřimov, Humpolec, Brno
KONTAKT: CK A. Sa s.r.o. Příbram, tel. 318 63 99 99 a 603 864 519 po-pá 9.00 – 17.00 hod., www.ckasa.cz

Starožitnosti

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

metro

Číslo dne

24

Fotbalová brankářka Barbora Votíková přestoupila ve 24 letech z pražské Slavie do Paris St. Germain. V týmu francouzských mistrů podepsala dvouletou smlouvu.

Beach. Ted' v Brně

Po turnaji v Praze míří Světová série plážových volejbalistek do Brna, kde kvalifikačními duely začal další dvouhvězdičkový turnaj. Favoritkami na prvenství bude brazilský pár Thamel a Elizou, které minulý týden ovládly Beach Prague Open. Adeptek

na vítězství ale bude na brněnské Riviéře, kde se poprvé koná turnaj této prestižní kategorie, mnohem více. Po dvou letech se společně představí na jedné straně kurtu Američanky Betsi Flintová s Emily Dayovou. Turnaj vyvrcholí v Brně v neděli. **ČTK**

INZERCE

PREMIUM KUPÓÓÓÓÓÓN

BestDrive
by Continental

Servisní prohlídka bezpečnosti stavu vozidla za 1,- Kč

PRO ZÍSKÁNÍ KUPÓNU SI STÁHNĚTE APLIKACI

Portmonka

VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE WWW.ELKUPON.CZ

UŽ ZÍTRA

Zkusit si film a stát vedle pana Kaisera? To bylo prostě úžasné

EVA SAMKOVÁ

TÝDENÍK 5 PLUS 2
každý pátek ZDARMA

Čtete na www.5plus2.cz

-64%

Logitech G29
Driving Force

~~10 990 Kč~~
3 990 Kč



-55%

iGET Tab G8,
4GB/64GB, LTE, Grey

~~4 990 Kč~~
2 250 Kč



-65%

Asist
AE3U120DN

~~1 499 Kč~~
529 Kč



-30%

Samsung Galaxy S20 FE,
6GB/128GB, Blue

~~16 990 Kč~~
11 890 Kč



-48%

Einhell TE-CD 18/2
Li Kit, 2x1,5Ah

~~2 890 Kč~~
1 490 Kč



-33%

Samsung
HW-T420/EN

~~2 990 Kč~~
1 990 Kč



-53%

Samsung Galaxy
Watch Active, Black

~~4 990 Kč~~
2 330 Kč



M

-25%

Philips
24PFS5505/12

~~3 990 Kč~~
2 990 Kč



-54%

CAT S62 Pro,
6GB/128GB

~~17 490 Kč~~
7 990 Kč



-45%

Philips TASN503
bezdrátová sluchátka

~~790 Kč~~
389 Kč



-44%

Xiaomi Redmi 9,
3GB/32GB

~~4 290 Kč~~
2 373 Kč



-72%

Varta Baterie Longlife
Power 4+2 AA

~~139 Kč~~
39 Kč



-50%

Xiaomi Mi Band 6,
černý

~~1 190 Kč~~
595 Kč



-72%

Varta Baterie Longlife
Power 4+2 AAA

~~139 Kč~~
39 Kč



www.mall.cz/mega-rodiny-den

Akce platí pouze do vyprodání zásob, počet kusů je omezen.