

BĚDOVÁNÍ ZAKÁZÁNO! U PAPEŽE SE NESKUHRÁ

PAPEŽ FRANTIŠEK VÍTÁ PŘÍCHOZÍ HUMORNOU TABULKOU STRANA 6



metro

Největší deník v ČR

Úterý, 18. července 2017

Č. 136, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Drahomíra

Léto, grily, bazény. Úrazů dětí přibývá

Nehody. Během prázdnin je jich až o pětinu více. **Děti.** Jsou nejohroženější skupinou, zejména když jsou bez dozoru. **Grilování.** S jeho oblibou přibývá popálenin. **Psycholog.** Rady, jak děti připravit na rizika STRANA 4



Voda z Běloruska obohatila tok říčky Bělé v Pelhřimově

Za pomoci obřího trychtýře vlili zástupci čtyř desítek běloruských dětí, které tráví část prázdnin v rekreačním středisku Kletečná, vodu z běloruské řeky Sož do říčky Bělé. Od ledna 2005, kdy byl v expozici pelhřimovského Muzea rekordů a kuriozit zahájen dlouhodobý rekordní projekt Voda planety Země, přiteklo do toku Bělé již 826 vzorků ze 74 zemí celého světa. Běloruské děti jezdí na Vysočinu do rekreačního střediska Kletečná trávit část prázdnin už čtyři desítky let. Pocházejí z Gomelské oblasti, která patří mezi lokality nejvíce zasažené havárií jaderné elektrárny Černobyl. ČTK

Přijdou tropy, až 36 stupňů

Teploty v Česku budou až do poloviny týdne růst, ve čtvrtek může být tropických 36 stupňů. Vedra budou koncem týdne doprovázet silné bouřky, které přijdou od západu. Vyplývá to z týdenní předpovědi Českého hydrometeorologického ústavu. STRANA 3

Cestování potrubní poštou

Inženýři by mohli již brzy v Nevadě uskutečnit test futuristické technologie vysokorychlostní přepravy lidí prosazované podnikatelem Elonem Muskem. Našel čas cestování v kapslích podtlakovými trubkovými tunely? STRANA 6

Schick může jít jinam

Majitel Sampdorie Janov označil příchod Juventusu k přestupu českého fotbalisty Patrika Schicka za frašku. Turínský klub váhá s podpisem smlouvy. Klidně ho prodáme jinam, zní z Janova. STRANA 11

Nová dimenze vidění na léto

Existují situace, při nichž nejsou dioptrické brýle na obličej příliš vítány, a jejich přítomnost může být dokonce nebezpečná. Patří sem řada sportovních a outdoorových aktivit, brýle však mohou překážet i při společenských akcích, jako jsou plesy, party, koncerty nebo svatby. Tehdy je vhodné sáhnout po kontaktních čočkách: ty nikde netlačí, netíží a ani nekloužou po nose. Kromě estetických a bezpečnostních důvodů existuje ještě jeden velmi pádný argument, proč kontaktní čočky vyzkoušet: nabízejí totiž zcela novou dimenzi vidění. Tuto skutečnost si většina lidí neuvědomuje až do okamžiku, než čočky poprvé nasadí.

Lepší orientace i trendy sluneční brýle

„U většiny očních vad je zrakový vjem s čočkami výrazně kvalitnější než s brýlemi. Široké zorné pole neomezené okrajem brýlových obrub umožňuje lepší a jistější prostorovou orientaci,“ vysvětluje specialistka ze společnosti FOKUS optik Tereza Slavíková. Čočky navíc můžete kombinovat s nejnovějšími modely slunečních brýlí, 100% stylová ochrana zraku před letními paprsky je tak zaručena.

Kontaktními čočkami lze dnes korigovat všechny vady zraku, důležité je však vyhledat kvalitního specialistu – kontaktologa. „Ten vám během takzvané první aplikace změří potřebné parametry oka – dioptrie, rozměry rohovky, její zakřivení, průměr... Odborně zhodnotí stav vašeho oka a doporučí nejvhodnější čočku,“ vysvětluje Tereza Slavíková z FOKUS optik. Kontaktolog vás potom naučí čočky bezpečně nasazovat a vyndávat a vysvětlí vám vše potřebné, při tzv. druhé aplikaci pak můžete zkusit i jiné typy čoček. Je přitom důležité vybrat kvalitního odborníka: čočka musí být bezpečná i při dlouhodobém nošení. Velké riziko u kontaktních čoček totiž spočívá v tom, že následky nošení nevhodných čoček, vybraných bez odborného dohledu, se neprojeví ihned.

O to závažnější pak mohou být pozdní komplikace.

Široká nabídka pro všechny situace

A jaké čočky vybrat? Novinkou značky SWITCH, kterou lze sehnat exkluzivně u FOKUS optik, jsou SWITCH JOY 1 DAY – silikon-hydrogelové čočky s UV filtrem, které jsou, stejně jako čočky SWITCH Once, určeny k jednodennímu nošení – odpadá tak nutnost o čočky důkladně pečovat, což oceníte zejména na dovolené. „Dle typu oční vady je navíc lze sehnat i ve verzi Toric 1 DAY a MULTIFOCAL. Pokud jste zvyklí na čočky s delším intervalem nošení, skvělou volbou jsou čtrnáctidenní SWITCH Evolve + a nové měsíční JOY Monthly.

Stále oblíbené jsou špičkové čočky SWITCH Premier,“ popisuje Tereza Slavíková.

Pokud chcete na léto vyzkoušet něco nového, vypravte se třeba právě do FOKUS optik, kde pro vás připravili výhodnou akci 2+1 zdarma, kdy ke dvěma zakoupeným balením čoček získáte zdarma třetí.

Více na www.kontaktnicockyswitch.cz.

FOKUS
OPTIK

**Užijte si léto
naplno!**

**Až
40%
sleva
na veškeré sluneční brýle**

www.fokusoptik.cz

Slevu nelze kombinovat ani sčítat s jinou akční nabídkou či slevou.
Sleva platí od 1. 5. 2017 do odvolání. Sleva neplatí pro FASHION
ARENA PRAGUE OUTLET. Sleva neplatí na zakázky z e-shopu.



Počasí. Přijdou tropy

Léto je zatím deštivé, to by se ale mělo změnit. Ve čtvrtek by přes den měly teploty jít nahoru, až k 36 stupňům, hlásí ve svých týdenních předpovědích meteorologové. Koncem týdne ale opět přijdou bouřky. „Ve čtvrtek už očekáváme nejvyšší teploty dokonce 30 až 34 stupňů, na jihovýchodě až 36 stupňů. Od úterý až do čtvr-

tečního odpoledne bude převažovat málo oblačné počasí, přeháňky, případně bouřky, budou výjimečnou záležitostí. Ve čtvrtek odpoledne a večer přinese studená fronta od západu do Čech místy i velmi silné bouřky, teploty však klesnou jen minimálně,“ uvedl včera meteorolog Českého hydrometeorologického ústavu (ČHMÚ) Pavel Šimandl.

Dnes odborníci na počasí předpokládají polojasno až skoro jasno, ráno se ojediněle objeví mlhy. „Odpoledne a večer se ojediněle vyskytnou přeháňky nebo i bouřky. Nejvyšší teploty budou v rozmezí 23 až 27 stupňů,“ říká Šimandl.

Zítřka bude podle meteorologů jasno až polojasno, při přechodně zvětšené oblačnosti se zejména na horách mohou objevit

přeháňky nebo bouřky. Denní teploty výšplhají až na 32 stupňů. Vítr povane mírný.

Čtvrteční počasí bude nejprve opět jasné až polojasné. Během dne bude v Čechách od západu přibývat oblačnost, místy mohou se objevit silné bouřky. Nejnižší noční teploty klesnou na 18 až 14 stupňů. Nejvyšší denní teploty naopak vystoupají na 30 až 34 stupňů, na jihovýchodě až na 36 stupňů. Mírný vítr může při bouřkách zesilovat.

„V pátek předpokládáme většinou oblačno, místy přeháňky a i silné bouřky, na východě bude zatím pršet jen ojediněle. Na Moravě a ve Slezsku bude polojasno. Nejvyšší denní teploty se budou pohybovat v rozmezí 24 až 29 stupňů,“ říká meteorolog Šimandl.

O víkendu bude většinou oblačno, místy meteorologové předpokládají přeháňky a bouřky, přechodně může být polojasno. Nejnižší noční teploty budou mezi 20 až 15 stupni, nejvyšší denní teploty mezi 24 až 29 stupni. Podobné počasí bude panovat i začátkem příštího týdne.

Teploty by se měly pohybovat kolem 28 stupňů a stále by ještě mělo v Česku bouřit. **DNES.cz**

Vyzkoušejte nové Zlaté Celozrněňky s medem nebo kakaem a medem

NOVINKA



Střelba. Dostal trest

Podmíněný trest uložil soud cizinci, který v pátek časně ráno opilý ohrožoval plynovou pistolí návštěvníky festivalu Masters of Rock ve Vizovicích a dokonce ze zbraně vystřelil. Za výtržnictví a nebezpečné vyhrožování soud o víkendu 44letého polského občana trestním příkazem potrestal odnětím svobody na deset měsíců s podmíněným odkladem na dva roky.

Letos na festivalu policie řešila různé krádeže. Celková škoda přesáhla 100 tisíc. **ČTK**



Mají rádi českou kulturu

Besedy o českém jazyce, literatuře a kultuře i exkurze či hodiny tance čekají na cizince, kteří včera přijeli do Brna na jubilejní 50. Letní školu slovanských studií. Celkem 139 studentům z téměř 40 zemí světa nabídne čtyři týdny intenzivní výuky kombinované s volnočasovými aktivitami. Někteří studují bohemistiku na zahraničních univerzitách, a to hlavně kvůli české literatuře, která je ve světě velice známá. Dalším důvodem je česká hudba, japonští studenti milují Antonína Dvořáka a Leoše Janáčka. Podle ředitelky školy slovanských studií Evy Rusinové sem jezdí také krajané žijící v cizině. **ČTK**

NAJDETE
VE VAŠEM
OBCHODĚ



Šakal v ČR

V bývalém vojenském prostoru Milovice se rozmnožují šakali. Kojící fenu teď zachytila fotopast. Jde o první doložené rozmnožování šakala u nás. Šelma se zaměřuje na lov malých obratlovců, hlavně hlodavců, žije se i rostlinnou potravou a příležitostně mršinami. Na snímku je šakalí štěně zachycené na pastvině nedaleko Benátek nad Jizerou. ČTK

Krátce

Africký mor

Během víkendu se počet divočáků pozitivně testovaných na africký mor praset zvýšil o devět na 40 kusů. Veterináři celkem evidují 75 uhynulých zvířat. Všechny pozitivně testované kusy se nacházely na území katastrů, kde již byla dříve nákaza potvrzena. Nyní myslivci začínají s větším lovem divočáků. ČTK

Pády, popáleniny, tonutí. Úrazy dětí jsou v létě častější

Nehod během prázdnin přibývá až o pětinu. V ohrožení jsou hlavně děti bez dozoru.

Teprve dvanáctiletý chlapec nepřežil pád ze sedmého patra panelového domu v severočeských Teplicích. Tragédie se stala v červnu, před týdnem podlehl zraněním po pádu

z okna také šestiletý hoch z Plzně. Letní období bývá, co do počtu úrazů dětí, nejhorší.

Podle mluvčí střeďočeské záchranky Petry Effenbergerové je na vině nedostatečný dohled dospělých na své potomky, špatná organizace jejich volného času a podceňování případných rizik.

„Spolu s přeceněním schopností a podceněním rizika jde o hlavní příčiny následných dětských úrazů a zvýšeného počtu zásahů zdravotnické záchranné služby. Nejčastější

příčinou úmrtí dětí jsou právě různé úrazy. Vážné úrazy hlavy s celoživotními následky nejsou bohužel výjimkou. Nejčastěji dochází k poranění dětí při sportu a zábavě, kdy bývá častým důvodem absence bezpečnostních pomůcek,“ řekla deníku Metro Effenbergerová, podle které vzrůstá během léta počet všech úrazů zhruba o pětinu.

Kromě nehod na kolech, koloběžkách, skateboardech a bruslích v létě přibývá také popálenin. Ty jdou přitom podle Effenbergerové ruku v ruce se vzrůstající oblibou zahradního grilování. „Přitom jsou tato poranění velmi bolestivá a traumatizující a jejich hojení dlouhodobé. Dalším velkým rizikem jsou zahradní bazény,“ dodává pro deník Metro Effenbergerová.

Letní úrazy dětí ale neplynou jen ze sportovních či rodinných aktivit. Podle mluvčí Zdravotnické záchranné služby Jihomoravského kraje Hedviky Kropáčkové se totiž dají letní úrazy dětí rozdělit zhruba do dvou kategorií. Ty první plynou z většího množství pohybu, než má dítě možnost zažít během roku ve školní lavici, druhá část vzniká tehdy, když se dítě neumí zaměstnat vůbec. „Děti pak tráví sice více času venku, ale mnohdy nemají program a lidově řečeno vymýšlí hlouposty, při kterých se mohou zranit. Pak tedy například lezou po střeších, do neznámých míst nebo se hecují, kam dokážou vylézt či vlézt,“ popisuje Kropáčková.

Naštěstí podobné případy, kdy by dítě, podobně jako na Plzeňsku či Ústecku, zemřelo či se vážně zranilo po pádu z okna, nejsou podle záchranářů letní trend. Podle Kropáčkové na jihu Moravy vyjíždějí v tomto období k podobným případům jen velmi zřídka.

Psycholog. Dohled rodičů není všechno

Děti mají v létě jiný, často volnější režim, než je tomu během roku. Kvůli tomu se v tomto období zvyšuje riziko úrazu. Podle psychologa Jana Kulhánka to ale rozhodně neznamená, že by měli rodiče či prarodiče během prázdnin dětem za zadkem na každém kroku. „Důležité je naučit děti se o sebe starat a vědět, kde má riziko své hranice,“ říká Kulháněk z Psychoterapie Anděl.

Jak lze nejlépe předcházet letním úrazům dětí?

Myslím, že není správná cesta dohlížet v tomto období na své potomky ještě více než obvykle. Naopak je důležité v dětech během prázdnin podporovat zdravou opatrnost. K přirozenému vývoji dětí určitě patří pěstovat v nich odvahu a také jít příkladem v situacích, kdy je třeba vyzkoušet něco nového. Na druhou stranu je ale také nutné nezapomínat dětem vštěpovat důležitost pocitu bezpečí.

V jakých situacích by se měl tenhle naučený pud u dětí projevit?

Dítě by mělo vědět, že není

ostuda nejtít do nějaké aktivity, na kterou se necítí. Nebo, pokud nejsou nablízku rodiče, zajít za nimi a informovat je předtím, než něco nebezpečného začne podnikat. Přehnaný rodičovský dohled, typický pro dnešní dobu, může a bývá také často na škodu.

Nejsou podle vás dnešní děti jaksi „překontrolované“?

Na toto téma se bavíme často s kolegy psychology. Ano, i my jsme jako malí trávili mnohem více času bez přímého dohledu dospělých. Dnešní trend velí preventivně všechno nebezpečí zvládnout dohledem. To je mnohdy chyba.

Kde je tedy ta správná hranice rodičovského dohledu?

I když je dnes proti minulým dobám vyšší kriminalita, provoz na silnicích a celá řada dalších rizik, rodič by si měl uvědomit, že čím více zodpovědnosti na sebe přebere, tím méně se jí dítě učí za své činy přebírat. Některé úrazy jsou přece mnohdy zcela zbytečné. FILIP JAROŠEVSKÝ



Dětské úrazy

Střeďočeské záchranky vzrůstá počet výjezdů během léta asi o dvacet procent.

- Jelikož zde mají zhruba dvacet tisíc výjezdů měsíčně, přibývá tak každý letní měsíc asi dva tisíce čtyři sta ošetřených pacientů.

- Na jižní Moravě roste počet dětských nehod. Zatímco v červenci roku 2014 a 2015 zde

záchranáři ošetřili kolem padesátky dětí do 5 let, loni to bylo již o deset pacientů víc.

- Ještě větší nárůst zde zaznamenali u úrazů desetiletých. V roce 2014 jich bylo 21, v roce 2015 pak o deset víc. Loni ošetřovali 52 pacientů.

- Nejklidnější byl srpen 2014, kdy tu ošetřili jen čtyři desítky dětí.

Pokud ale k podobnému úrazu opravdu dojde, většinou je na vině nepozornost rodičů. „Podobné případy se odehrávají, pokud s dítětem rodič přijede například na návštěvu, dítě nezná prostředí, neumí se v něm pohybovat, je chvíli nehlídáno. Tento častý scénář může souviset s prázdninovými přesuny,“ míní Kropáčková.

K dětským úrazům vyjíždí záchranka častěji také v hlav-

ním městě. Ty jsou zde spojené hlavně s dopravou a vodními radovánkami. „Těchto úrazů není velký počet, ale jejich následky bývají velmi závažné,“ doplňuje mluvčí pražské záchranky Jana Poštová, podle které je v podobných případech důležité umět zajistit první pomoc.



FILIP JAROŠEVSKÝ
dopisy@metro.cz



DRAŽBY NEMOVITOSTÍ

Mgr. Marcel Kubis, Exekutorský úřad Šumperk | www.exekucesumperk.cz

1 DRAŽBA PODÍLU ID. 1/3 RD V OBCI KOŠTICE, OKR. LOUNY, VYVOLÁVACÍ CENA 210.000 Kč

Jedná se o dražbu přízemního, zděného, nepodsklepeného rodinného domu bez využitého podkroví pod sedlovou střechou krytou vlnitým eternitem. Objekt se nachází v zastavěné, okrajové části obce Koštice, v řadové zástavbě jako samostatně stojící, na adrese Koštice 43. Parkování je možné ve vlastní garáži. Dům je napojen na inženýrské sítě: elektro, hloubková kanalizace, obecní vodovod, plynové vedení. V průběhu své celkové životnosti objekt procházel postupně rekonstrukcemi a modernizacemi prvků krátkodobých životností. Byla vyměněna okna za nová plastová.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.okdrazby.cz dne 27. 7. 2017



2 DRAŽBA ORNÉ PŮDY V OBCI LAZSKO, OKRES PŘÍBRAM, VYVOLÁVACÍ CENA 123.400 Kč

Jedná se o dražbu oploceného pozemku p.č. 744 – orná půda, v k.ú. Lazsko, obec Lazsko, okres Příbram, který je situován v severní části katastrálního území s přístupem po veřejné, zpevněné komunikaci na pozemku p.č. 752 – ostatní plocha a přes pozemek p.č. 745 – orná půda. Na části pozemku se nachází náletové porosty plevelného charakteru.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.okdrazby.cz dne 27. 7. 2017



3 OPAKOVANÁ DRAŽBA PODÍLU NA RD V OBCI PŘÍSTOUPIM, OKRES KOLÍN, VYVOLÁVACÍ CENA 257.500 Kč

Jedná se o dražbu přízemního, zděného, nepodsklepeného rodinného domu bez využitého podkroví pod sedlovou střechou s polovalbou krytou eternitovými šablonami. Objekt se nachází v zastavěné, vnitřní části obce Přístoupim, v řadové zástavbě jako řadový koncový. Předmět dražby se nachází na adrese Přístoupim č.p. 36. Parkování je možné ve vlastním průjezdu. Dle sdělení účastníka místního šetření v obci Přístoupim je možné napojení na tyto inženýrské sítě: elektro, plynové vedení. Původní stáří objektu je dle dostupných podkladových materiálů, místního šetření a dle odborného odhadu zpracovatele přes 60 roků.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.okdrazby.cz dne 20. 7. 2017



4 DRAŽBA BYTU 3+1 V OBCI KROMĚŘÍŽ, VYVOLÁVACÍ CENA 824.000 Kč

Jedná se o dražbu jednotky č. 2502/6 v budově č.p. 2501, č.p. 2502, č.p. 2503, včetně spoluvlastnického podílu ke společným částem uvedeného domu a pozemku v obci Kroměříž, která se nachází ve III. nadzemním posledním podlaží výše uvedeného zděného, podsklepeného, bytového domu. Objekt není vybaven žádným výtahem. Objekt je situován v zastavěné části obce, a to na ulici Vrobelova. Bytový dům je napojen na elektro, veřejný vodovodní řad, hloubkovou kanalizaci a plynové vedení. Parkování je možné na veřejné komunikaci před objektem a na veřejném parkovišti u objektu. Během své životnosti objekt procházel běžnou údržbou, byla provedena výměna původních oken za nová okna plastová, dále byla provedena výměna střešní krytiny včetně žlabů a byl proveden kontaktní fasádní zateplovací systém na štitových stěnách objektu. Bytová jednotka je dispozičně řešena jako 3+1 s kompletním sociálním zázemím.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 20. 7. 2017



5 DRAŽBA PODÍLU NA RD V OBCI JABLONNÉ V PODJEŠTĚDÍ, OKRES LIBEREC, VYVOLÁVACÍ CENA 184.400 Kč

Jedná se o dražbu podílu o velikosti 1/2 na podsklepeném rodinném domě se dvěma nadzemními podlažími bez využitého podkroví pod sedlovou střechou krytou eternitovými šablonami. Objekt je situovaný do tvaru obdélníka, nachází se v zastavěné, okrajové části obce Jablonné v Podještědí, místní části Postřelná, čp. 116. Parkování je možné na vlastním pozemku. Dům je dle sdělení účastníka místního šetření a informací ČSÚ možné napojit na tyto inženýrské sítě: elektro, hloubková kanalizace, obecní vodovod, plynové vedení. Původní stáří objektu je dle dostupných podkladových materiálů přes 80 roků. V průběhu své celkové životnosti objekt pravděpodobně procházel jen běžnou údržbou prvků krátkodobých životností.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.okdrazby.cz dne 27. 7. 2017



Veškeré podrobné informace k jednotlivým dražbám (včetně znaleckého posudku, fotodokumentace a dražební vyhlášky) lze nalézt na výše uvedených dražebních portálech, kdy pro vyhledání použijte název dražby.

U papeže je zákaz bédovat a naříkat

Hlava katolické církve dokazuje, že má také velký smysl pro humor.

„Bédování je zakázáno!“ varuje návštěvníky papeže Františka tabulka na dveřích jeho příbytku ve Vatikánu. Příběh tabulky, kterou mu daroval italský psycholog, odhalil blog Vatican Insider.

Psycholog Salvo Noe, který je autorem práce o osobnostním rozvoji a působí také jako mentální trenér, nabídl tabulku papeži při veřejné audienci na Svatopetrském ná-



městí v půli června. „Dám ji na dveře své pracovny, kde přijímám návštěvníky,“ přislíbil papež s úsměvem. František místo velkolepého papežského apartmá, ve kterém se nachází zmíněná pracovna, dal přednost skrom-

nější rezidenci v Domě svatě Marty, kde skončila i tabulka.

Papež často doporučuje věřícím, aby nepropadali melancholii či nářkům. Na cedulce se návštěvník může dočíst drobným písmem, že ti, kdo zákaz bédování nerespektují, se poddávají syndromu oběti, který doprovází výrazný pokles dobré nálady a schopnosti řešit problémy.

Pokud pak lamentují v přítomnosti dětí, hrozí jim dvojnásobný trest. Text doporučuje soustředit se na vlastní možnosti, nikoliv na vlastní omezení. Závěrem uvádí: „Přestaň naříkat a počínej si tak, abys změnil svůj život k lepšímu!“ **ČTK, MET**



Povodeň v Arizoně zabíjela

Blesková povodeň v americkém státě Arizona si o víkendu vyžádala nejméně devět životů, z toho pěti dětí. Velká voda se přehnala přes oblíbené přírodní koupaliště Cold Springs, na němž byla více než stovka lidí. Meteorologové před příchodem povodňové vlny vyhlásili varování pro oblast koupališť uvnitř přírodní rezervace Tonto National Forest.

AP

NIKDO VÁM NEZAKAZUJE MÍT SVŮJ VLASTNÍ NÁZOR

ParlamentníListy.cz

Zprávy krátce

Chorvatsko ničí rozsáhlé požáry

Chorvatsko i nadále bojuje s rozsáhlými lesními požáry, oheň v noci na včerejšek vypukl nedaleko měst Bogomolje na ostrově Hvar a u Tugare východně od Splitu. Odtud se šíří k tomuto městu. Práci hasičům komplikuje silný vítr. V Černé Hoře místní úřady kvůli ohni evakuovaly nejméně stovky turistů.

Pláže jsou jen pro hotelové hosty

Guvernér egyptské provincie Rudé moře Ahmad Abdallah včera omezil využívání pláží u hotelů v letoviscích výhradně na hote-

lové hosty. Zakázal tak využívat pláže i k jednoduché rekreaci náhodným návštěvníkům, jak tomu bylo dosud. Opatření souvisí s pátečním útokem, při němž Egyptan v Hurghadě nožem ubodal k smrti dvě Němky a zranil další čtyři rekreatanty.

Atentátnice zaútočila v mešitě

Osm lidí včera zahynulo a dalších patnáct bylo zraněno při sebevražedném útoku na mešitu v severonigerijské metropoli Maiduguri. Stalo se tak při ranní modlitbě. Jde o další atentát, který ve městě zmítaném násilím teroristů ze skupiny Boko Haram spáchala žena. **ČTK**

Temže. Na řece sčítají labutě

Na části anglické řeky Temže začalo tradiční sčítání labutí. Královský pověřenec bude v následujících pěti dnech se svým týmem na lodi křižovat řeku a zjišťovat početní stavy těchto vodních ptáků, kteří podle tradice patří panovníkovi. Tradice sahá až do 12. století a původně sloužila k tomu, aby měla královská rodina přehled o početním stavu labutí, jejichž maso se pojídalo na hostinách u dvora. Nyní už tito ptáci nekončí na pekáči, sčítání se totiž provádí v zájmu ochrany přírody. Takzvaní zveďači labutí (swan uppers) v červených uniformách hledají na řece mladé labutě a kroužkují je. Kromě toho ptáky také měří a váží a rovněž zkoumají, zda nejsou zranění či netrpí nějakou nemocí. **ČTK**

Cesty lidí. Možná „potrubní poštou“

Inženýři by mohli již brzy v Nevadě uskutečnit rozhodující test futuristické technologie vysokorychlostní přepravy osob prosazované podnikatelem Elonem Muskem a nazývané hyperloop. Musk tuto technologii, která má přepravovat cestující a náklad v kapslích podtlakovými trubkovými tunely, označuje za revoluci v dopravě.

Marcy Simonsová, mluvčí společnosti Hyperloop One, která tento systém dopravy vyvíjí, uvedla, že společnost je připravena v příštích několika týdnech poslat do zkušebního provozu v testovacím zařízení v Nevadě kapsli o délce 8,5 metru. Minulý týden zveřejnila výsledky testu

z 12. května, při kterém testovací „sáňky“ na kolečkách poprvé projely nad kolejemi za použití elektromagnetického pohonu a magnetické levitace ve vakuové trubce. Test trval 5,3 sekundy a sáňkám se podařilo dosáhnout rychlosti 113 kilometrů za hodinu. V nadcházející fázi testování s kapslí si Hyperloop klade za cíl dosáhnout rychlosti přes 400 kilometrů za hodinu.

Zastánci projektu předvídají, že kapsle dosáhne rychlosti až 1200 kilometrů v hodině. Skeptici však tvrdí, že nápad narazí na řadu problémů, od získání stavebního povolení, přes problémy se zatáčením kapsle při vysoké rychlosti. **ČTK**

Slov není škoda, zobrazí je i opice

Sto stran krásy na formátu 30 x 30 cm. Petr Nikl vydal novou knihu.

Jino taje opic. Nádherné umělecké dílo od mistra ve svém oboru. Petr Nikl vedle performancí a divadla produkuje i barvitě a nápadité knihy pro děti, které nechtějí pasivní čtenáře. Naopak je zatahují aktivně do děje, a když nehledají odpovědi na nevyřešené otázky, často mají smůlu – za všechny jmenujme krásná díla Záhádky nebo Jěleňoviti.

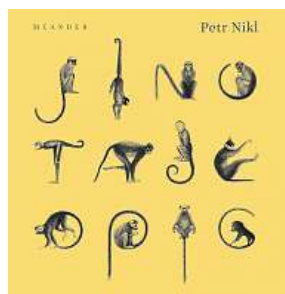
Že má Petr Nikl slabost pro zvířata, víme už dávno. Že se nyní zaměřil na opice, je nadsada – jsou to malí akrobati, kteří dokážou díky dlouhým nohám a ocasům kreslit různé litery. A to je ono – slova!

A tak ve třináctém autorově svazku ze sebe patnáct druhů lidopůt vyskládalo celou abecedu. Čtenáři si tak v knize mohou luštit jako v rébusu. Hra je to přitom zajímavá a začíná už u jmen druhů. Je tu třeba pavián plástíkový, kotul veverovitý, mandril rýholící nebo hulman posvátný. To samo o sobě bičuje fantazii, když k tomu přidáte portrétní kresby, probásné-



Petr Nikl

MAFRA



nou charakteristiku či vizuální báseň, máte obrovský otazník – co mi vlastně ty opice chtějí sdělit? Je krásné sledovat, jak Nikl umí nakreslit opice v takových polohách, že skutečně něco říkají: „Chápan chápe kam se sápe / nechápe-li tvrdě chrápe.“

Podobný krátký verš vyskládaný z opičích postojů a posezů přitom charakterizuje daný druh a postiňuje jeho rysy. Tím je to kniha pro děti, které si díky veršům skutečně odnesou nějaký poznatek a zároveň v opicích musí luštit, čímž si namáhají šedé buňky mozkové. Často však není vůbec jednoduché písmeno rozluštit, zvláště, když se jeho část skrývá na další stránce.

Detailní černobílé grafiky zase ocení dospělí – vedle této hravosti je to také umělecké dílo, které stojí za to mít v knihovně. Petr Nikl díky nakladatelství Meander vytvořil úžasnou knihu, nejen srovnatelnou s předchozí produkcí. A dospělí i děti se k ní určitě budou vracet. Co kdyby totiž to slovo složené z opic přece jen znamenalo něco jiného?!

PETR HOLEČEK
petr.holecsek@metro.cz



Zemřel mistr hororu

Ve věku 77 let zemřel americký režisér a mistr hororu George Romero, kterého proslavil už jeho režijní debut z roku 1968 Noc živých mrtvol. Tímto přelomovým a dnes už kultovním černobílým snímkem Romero do hororového žánru vnesl postavy tajemných zombie a inspiroval jím celou řadu následovníků.

AP

Zprávy krátce

Obal pro rapera

Podobu nového alba amerického rapera Jay-Z, který patří mezi nejvlivnější osobnosti současné hudby, pomáhal vytvořit český grafický designér Radim Peško. Album je pojmenované pouze čísly

4:44, má minimalistický vizuál tvořený číslicemi na světle hnědém pozadí. Jay-Z, známý také jako producent Rihanny a manžel Beyoncé, si pro své zatím poslední album vybral písmo Peška, který žije a pracuje v Londýně. **ČTK**

Nové knihy. Co si můžete vzít k vodě?

Caroline Vermales
MILUJI PAŘÍŽ



Román, který si dobyl srdce čtenářek po celém světě. Pařížan Guillaume miluje své město a zná je jako nikdo jiný.

Prostě dokonale. A nejenom že své město zná, ale dovede o něm i neobyčejně poutavě psát a před turisty se vždycky blýskne překvapivými detaily. Ovšem v osobním životě mu rozhodnost a odhodlání jaksi schází. A tak se zatím jeho energická kolegyně Edie neměla šanci dozvědět, že ji už léta miluje. Pak ale cestovní agentuře I love Paris, kde oba pracují, hrozí krach. Jako jediná záchrana se jeví smělý plán...

Dan Vyleta
KOŮR



Thriller, horor, trochu humoru a fantasy. To je recept Dana Vylety na moderně psaný román, který letos vydává Kníž-

ní klub. Poznejte svět Londýna z 19. století, ve kterém od pradávna při prohrěšku či dokonce pouhé zlé myšlence z lidí stoupá kouř. Příběh sleduje malého chlapce, který chodí do školy pro vybrané. Tady se mladí džentlmeni učí vyvarovat kouře, aby si zajistili nejen místo v království nebeském, ale také moc a bohatství, které náleží jen těm nejčistším. Když se vydá do Londýna, zjistí, že svět se ukrývá právě v kouři.

Doskočilová, Miler
KRTEK A TELEVIZE



V létě nezapomínáme ani na ty nejmenší – přinášíme tip na klasiku, která se dočkala nového vydání. Předškolá-

ky i prvňáčky určitě pobaví nový příběh Krtečka a jeho kamarádů. Tentokrát v něm důležitou roli hraje televize – přivezl ji šnek ve svém domečku a všem obyvatelům paloučku se tak zalíbila, že zapomněli dělat i jiné věci. Pořád jenom koukali a koukali, ani si už nehráli, ani na sportování neměli čas. Krték s jejich televizní nemocí bojuje, aby kamarádům pomohl. Nakonec se mu to podaří, ale dá to práci!

Thomas Enger
SMRTELNÁ RÁNA



25. července vyjde pátý díl kultovní krimi série norského spisovatele Thomase Engera s hlavním hrdinou novinářem Henningem Juulem. Díky Smrtné ráně se konečně dozvíme, kdo mohl za smrt jeho syna Jonase... Henning Juul sedí v loďce klouzající po vodní hladině temného lesního jezírka. Naproti němu sedí ozbrojený muž a na dně lodky leží černý igelitový pytel s mrtvolou, kterou muž zanedlouho svrhne do vody. Henning ví, že ho brzy potká stejný osud, a snaží se vnitřně přijmout svůj úděl.

M. G. Leonardová
PODIVUHDNÝ NOSOROŽÍK



Perfektní čtení pro mladé školáky! Když profesor Bartoloměj Cuttle beze stopy zmizí z uzamčeného depozitáře londýnského Přírodopisného muzea, policie je v koncích. A stejně tak i profesorův syn Darkus, ze kterého se ze dne na den stane siretek. Záhadné zmizení jeho otce mu ale nedá spát a rozhodne se pátrat na vlastní pěst – tedy spíše na vlastní nebezpečí. Daleko by se ale nedostal, kdyby shodou zvláštních náhod nepřišel k podivuhodnému bodyguardovi, kterého pojmenuje Baxter. Problém je v tom, že je to brouk... **IBE, HOP**

Sudoku

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

Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
Min. 25 Max. 29	Min. 28 Max. 32	Min. 30 Max. 34	Min. 27 Max. 31

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1

Mírná zátěž. Stupeň zátěže umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.

Teplotní rekord: 37 °C

Rok výskytu: 1793

Napište svou bublinu



Napište bublinu a reagujte na sloupek na:
www.facebook.com/denikmetro



Kvíz

1 Na světě žijí pouze dva druhy aligátora, jeden v Severní Americe, druhý v:
a) Číně
b) jižní Africe
c) Austrálii

2 Ve 20 letech byl nejmladším vítězem Tour de France roku 1904 cyklista:
a) René Pottier
b) Maurice Garin
c) Henry Cornet

3 Herec a producent Sean Connery se narodil v Edinburghu 25. srpna:
a) 1950
b) 1940
c) 1930

4 Největší město Baskicka leží v Biskajském zálivu ve Španělsku. Je to:
a) Bilbao
b) Alicante
c) Granada

5 V americkém filmu Woodyho Allena Midnight in Paris z roku 2011 hraje:
a) I. Adjaniová
b) M. Belluciová
c) C. Bruni-Sarkozy

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

ČT1

12:30 Horákoví
13:20 Tajemství proutěného košíku (7/13)
13:50 Manželská hra
14:05 Ring volný
15:25 Koják V
16:15 Cestománie
16:45 AZ-kvíz
17:10 Uvolněte se, prosím
18:00 Události v regionech
18:25 Kde domov můj?
18:55 Události za okamžik a počasí
19:00 Události
19:50 Branky, body, vteřiny



20:00 Vyprávěj
Seriál (ČR). Píše se rok 1968 a přijíždějí okupační vojska... Hrají: R. Vojtek, A. Kerestešová, V. Freimanová, S. Skopal a další

20:55 Nemocnice na kraji města
22:00 Legendy záchranářství
22:29 Výsledky losování šťastných 10 a Euromilióny
22:30 Kriminálka
23:35 Otec Brown IV
00:20 AZ-kvíz
00:45 Banánové rybičky
01:15 Postřehy odjinud
01:20 Zajímavosti z regionů
01:45 GEN – Galerie elity národa
02:00 Kde bydlely princezny
02:20 Dobré ráno
04:55 Hodinový manžel

ČT2

12:55 Na plovárně s J. Nohavicou
13:20 Betlém – naděje lužní krajiny
14:20 Kaple – duše rodů
14:45 Nejvýznamnější operace 2. světové války (1/2)
15:45 Neobyčejné ženy
16:35 Podivnosti světa (2)
17:20 Příběhy z Velké války
18:15 Tajemství železníc
18:45 Večerníček
18:55 Na cestě po Tasmánii
19:20 Zatopené osudy: Lipno
19:40 Postřehy odjinud
19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



20:00 Letadlová loď Enterprise: Midway (2/10)
Pomoci nejmodernější počítačové animace můžete sledovat vojenské operace slavné letadlové lodi od počátku války v Pacifiku až do porážky Japonského císařství v září 1945

21:00 Letecké katastrofy: Selhání pilota
21:50 Návrat idiota
Filmová komedie (ČR, 1999)
23:30 Sestřička Jackie VI (9/12)
00:00 Dům z karet (3/13)
00:50 Ženy a zbraně
02:05 Expominuty 2017: Moc energie (1/10)
02:15 31 z Doxu
02:40 V zajetí železné opony
02:55 Na hranici tradic

NOVA

12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
12:10 Siska II (6)
12:25 Dva a půl chlapa IV (19)
12:50 Ordinace v růžové zahradě 2 (1)
14:00 Dr. House (14)
15:00 Dr. House (15)
16:00 Případy pro Lauru (20)
16:15 Krimisériál (USA, 2014)
16:45 Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevň IV (1)
17:40 Jak se stává sen
18:55 Zprávy FTV Prima
19:25 Krimi zprávy
19:40 Divácké zprávy
19:55 TOP STAR



20:20 Kriminálka Anděl II (12)
Krimisériál (ČR, 2010). Mrtvola dívky nalezená mezi hroby na hřbitově vypadala tak klidně a vyrovnaně, jako by zpěvačka zdejšího farního sboru smrt přijala dobrovolně. Hrají: M. Stropnický, D. Švehlík, M. Taclík a další

21:30 Námořní vyšetřovací služba XIII
22:35 Kriminálka Las Vegas XV (11)
23:25 Lovci zločinců V (7)
00:20 Dr. House (14, 15)
01:50 Tělo jako důkaz II (1)
02:30 Dva a půl chlapa IV (18)
03:00 Drazí sousedé (15)
04:00 Ordinace v růžové zahradě 2 (1)

PRIMA

12:00 Polední zprávy
12:10 Siska II (6)
13:25 Návrat komisaře Rexe IX (4, 5)
13:50 Krimisériál (Rak./It., 2009)
14:05 Policie Hamburg IV (24)
14:15 Krimisériál (N, 2010)
16:25 Odpolední zprávy
16:45 Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevň IV (1)
17:40 Jak se stává sen
18:55 Zprávy FTV Prima
19:25 Krimi zprávy
19:40 Divácké zprávy
19:55 TOP STAR



20:15 Vraždy v Midsomeru XIX (3)
Detektivní seriál (VB, 2016). Skryjí se za vraždami dvou po sobě následujících kapitánů krimetového mužstva rozsáhlé podvody se sázkami a zmanipulované výsledky zápasů, anebo je jejich motivy třeba hledat v minulosti...? Hrají: N. Dudgeon, N. Hendrix, F. Dolmanová a další

22:10 Za sklem (3)
Krimisériál (SR, 2016)
23:25 M.A.S.H. (248, 249)
00:25 Návrat komisaře Rexe IX (4, 5)
02:05 Rosamunde Pilcherová: Setkání u řeky
Romance (N, 2007)

PRIMA COOL

12:55 Simpsonovi XXII (19-22)
14:55 Teorie velkého třesku VIII (12)
Dezintegrace vesmírné sondy. Sitcom (USA, 2014)
15:20 Teorie velkého třesku VIII (13)
Optimalizace úzkosti. Sitcom (USA, 2014)
15:50 Futurama (2)
16:10 Hvězdná brána VIII (12)
17:10 Top Gear VII
18:25 Simpsonovi XXIII (1, 2)
19:20 Simpsonovi XXIII (3, 4)



20:15 Moto cestou necestou
Magazin

20:50 Moto cestou necestou
21:20 Teorie velkého třesku VIII (14)
Sitcom (USA, 2014)
21:50 Teorie velkého třesku VIII (15)
Sitcom (USA, 2014)
22:15 Partička
22:55 Dexter VIII (8)
Krimisériál (USA, 2013)
00:05 Partička
00:35 Komplikace (4)
Seriál (USA, 2015)
01:20 Dexter VIII (8)
Krimisériál (USA, 2013)
02:20 Aplikace
02:45 Komplikace (4)
Seriál (USA, 2015)
03:30 Aplikace

OČKO

06:00 Ranní fresh
Začni každý den s hity, které tě nakopnou! Šťavnatý, lahodný a osvěžující. Takový je Ranní fresh na Očku!
09:00 Moje desítka
Staň se na hodinu hudebním šéfem na Očku! Moje desítka – to je tvých deset nejoblíbenějších videoklipů! Celá hodina jen podle tvého gusta!



10:00 Patnáctka: Black Eyed Peas
15 nejhranějších klipů od jednoho interpreta za 15 let Očka

11:10 Očko hity
Hity, které musíš slyšet... a hlavně vidět! Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy CZ & SK
21:00 České a slovenské klipy
Hip Hop & RnB
Stylové léto ve všech odstínech urban music
23:00 Očko flirt
Proud klipů se vzásky diváků Očka. Pošlete zprávu všem, kdo se právě dívají na Očko!

Sloupek

JAKUB KOHÁK

NAŽIVO



OSLAVA 70

Uplynulou sobotu prožil náš fotbalový tým C.F. ÚFA Koliktochce Praha možná vůbec nejpovedenější sportovní výjezd v historii. Byli jsme pozváni, abychom sportovním výkonem – bitvou s domácím mančaftem Královského Poříčí – oslavili 70 let od založení klubu. Složení našeho týmu snů bývá do posledních okamžiků nejisté, proto nám tajemník celé trachtace Víta Friml nominoval do týmu fotbalovou hvězdu Pavla Horvátha, muže, který ještě docela nedávno navzdory letům a kilům hrál nejvyšší ligovou soutěž. A nutno říct, že nám to ani moc nekazil. Jinak jsme se ale samozřejmě skvěle poskládali – jen Machťák, který

Citát

Mně se podařilo vsítit hatrick, přičemž jsem na bránu vystřelil jen dvakrát!

nechtal – a bylo to vidět... Přesto podal fantastický výkon a chytil snad 10 gólů! Mně se samozřejmě podařilo vsítit hatrick, přičemž jsem na bránu vystřelil jen dvakrát! Třetí gól jsem do brány vysloveně dovezl a postavil míč těsně za brankovou čáru – sít se míč vůbec nedotkl! Domáci nakonec zachránili remízu, když jsem nešťastně a necitlivě fauloval domácího štirka při průniku naším vápnem. Penalta – 8:8. A potom se slavilo, bavilo a tancovalo, děti se kamarádily, muži se kamarádili, ženy klábosily a vůbec vůkol panovala báječná nálada. A i Machťák nakonec přijel! Sice bez dresů, ale zase si dal na žal trojitou vodku a hned si vybral soupeře na páku. Bohužel trefil místního vyhlášeného siláka Štěpána, který nikdy neprohrál... a ten nám Jiříka porazil. A na závěr pronesl asi osmiletý kluk větu dne: „Pane Koháku, to je poprvé v mém životě, co vás vidím takhle naživo.“

Dopisy a vzkazy

Mě to pořád baví

Nepřikláním se k názoru, který včera vyslovila čtenářka Sofie Kadlecová, že se sloupek Julie Červené „v poslední době nedá číst...“. Naopak, odvaha blogerky mít a vychovávat v dnešní době děti, ale i podělit se s ostatními nenucenou formou o své zkušenosti s tím spojené v sobě skrývá kouzlo osobně prožívané reality. Nehledě na to, že nám svými příspěvky mezi řádky sděluje, jak v dnešní úspěšné konzumní společnosti elegantně po svém překlenula období „Je mi třicet a jsem singl“, což se ne každému mladému člověku podaří zvládnout, není-li vyznavač životního stylu singl až do smrti.

JAN ČABA

Ceny másla

Hromadné hořkování nad zdražením másla mě fascinuje. V minulém režimu stála kostka másla 12 Kčs, přičemž průměrné platy byly kolem 2000 Kčs. Od té doby se průměrný plat zvýšil 13krát, máslo by při zachování tohoto poměru mělo stát asi 150 korun, jenže stojí jen kolem 50 korun.

JITKA LEŽOŇOVÁ, BRNO

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

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

Výrok dne



„Rozhodčí se unáhli. To nemůžu přijmout.“

PETER SAGAN, CYKLISTA

Slovenský cyklista se stále nesmířil s vyloučením z probíhající Tour de France. Uvedl to po zhlédnutí zpomalených záběrů ze závěru čtvrté etapy, kdy podle rozhodčích loktem srazil Marka Cavendishe do bariéry.

Slovo dne

HATTRICK

(Ze sloupku Jakuba Koháka na této straně)

Vstřelení tří gólů týměm hráčem v jednom zápase

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK
CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP na úterý 18. 7.

VELKÁ VIZE BUDOUČNOSTI
Co vás čeká do konce roku?
Zavolejte mi na **906 70 30 35** nebo pište **SMS** na číslo **904 30 55** s kódem **61TAG** a svým datem narození!

Beran 21/3–20/4 Zajdete si dnes třeba ke kaderníkovi, na pedikúru nebo na masáž. Budete se cítit daleko lépe a o to jde přece především.	Váhy 23/9–23/10 Zamyslete se nad svými tajnými přáními. Chvilku dušmejte a najděte sami sebe. Pokud přání pojmenujete, snáze se vám splní.
Býk 21/4–21/5 Úpravy v domácnosti by měly podléhat schválení všemi obyvateli bytu. Bez jejich vědomí se rozhodně do ničeho nepouštějte.	Štír 24/10–22/11 Nepřepínejte se v práci a budete mít pak spoustu energie na koníčky s rodinou. Něco, co vás kdysi bavilo, vás dnes opět osloví.
Blíženci 22/5–21/6 Možná cítíte, že je čas na změnu v interiéru, ale tyhle myšlenky v klidu zažehňte. Jdete se raději bavit ven a nabrat energii!	Střelec 23/11–21/12 Relaxace s kávou nebo vínem vás povznese do jiných sfér. Čtení k létu patří, klidně si vezměte knížku do zahradní kavárny.
Rak 22/6–22/7 Po náročném dni je třeba odpočívat, ale vám se dnes nechce povalovat na gauči? Zkuste aktivní odpočinek, třeba cyklistiku.	Kozoroh 22/12–20/1 Domácí pohoda dnes asi nezavládne, tak se snažte své blízké vyvést ven, kde dostanou nové podněty a přijdou na jiné myšlenky.
Lev 23/7–22/8 Dejte si pozor na svou rozkazovavost. Vaši blízcí nejsou přece vaší podřízení, nejsou tu od toho, aby plnili vaše příkazy!	Vodnář 21/1–20/2 Než se vydáte na dovolenou, raději zajděte s dětmi ještě k lékaři. Z obvyklého nachlazení by se mohlo vyklubat něco horšího.
Panna 23/8–22/9 Nejvíce energie se vám daří čerpat v přírodě. Rozhodně byste měli zapojit rekreační sporty, jako plavání nebo jízdu na kole.	Ryby 21/2–20/3 Touhu po změně byste měli transformovat do úprav v domácnosti, radí hvězdy. Máte dnes skutečně excelentní vkus a nápady!

Řešení sudoku

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

Anketa

Pokoušeli jste se už letos něco zavařovat?



Vladimír Novotný
Asistoval jsem manželce při zavařování jahod.

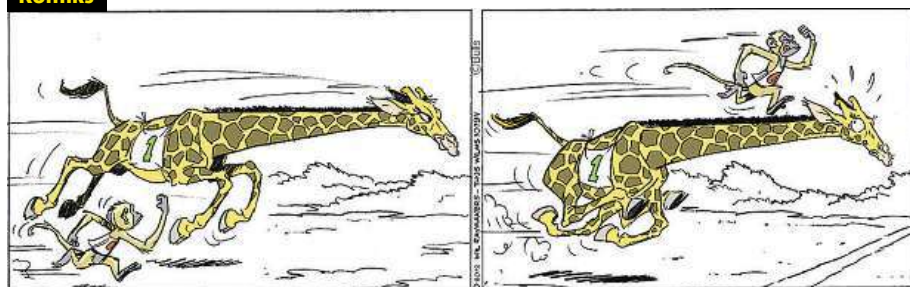


Carolína Elli Jeřábková
Není proč, dostáváme zásoby od tety z Vysočiny.



Katka Peřínka
Chystám se – na rybízovou zavařeninu.

Komiks



Kůže bez vody být nemůže

Pijte. Voda také pomáhá proti tvorbě vrásek.

Pravidelné pití vody významně zvyšuje hydrataci pokožky, potvrzují výsledky nejnovější studie Fakultní nemocnice Královské Vinohrady. Lékaři zjistili, že dostatek vody pomáhá obličejí, zlepšil se o 12,7 procenta. Na rukou se pití vody projevilo o 15 procent. Pití vody pomáhá nejen opticky, ale i prakticky – vyhladí vrásky a zpomalí stárnutí pleti. Základ pitného režimu by měla tvořit voda, ideálně čistá a neupravená, bez přidaných chemických látek.

K vodě také minerálky

V letním období je však vhodné doplnit pramenitou vodu ještě jinými tekutinami. Vhodné jsou zejména minerálky, protože doplňují tělu kromě tekutin i minerální látky, které organismus ztrácí v horkých dnech více (močí hlavně draslík, potom sodík). „V případě hydratace pleti hraje zásadní roli voda dodávaná tělu pitným režimem, jak ukázaly i výsledky naší studie, hydratační krémy mají pouze lokální účinek na povrchu pleti,“ říká profesor Petr Arenberger, přednosta Dermatovenologické kliniky Fakultní nemocnice Královské Vinohrady, pod jehož vedením se studie uskutečnila. „Pokud je tělo dostatečně zásobováno vodou, pokožka se mnohem

déle udrží mladistvě svěží a krásná. Při správném pitném režimu a dostatečném množství vody zbytečně nevznikají vrásky,“ dodává.

Pomáhá krémům

Hydratační kosmetické přípravky mají pro zdraví a krásu pleti význam, ale nejlépe v kombinaci s pitným režimem. Kůži je nutné zásobovat vodou zevnitř, péče zvenku má jiný efekt. Buňky kožního povrchu chrání lipidová vrstva, která pustí vodu dovnitř buněk jen těžko. Ty je nutné zásobovat vodou zevnitř, tedy pitným režimem. Přínos krémů spočívá více než v hydrataci v komplexním zvláčňování pleti, které dodávají lipidy. Tím zjemňují rohovou vrstvu a zároveň podporují ochrannou funkci kůže před vnějším prostředím. Pokožka byla v uvedeném studii při porovnání měření před zahájením pití vody a po skončení experimentu, tedy po pravidelné hydrataci, méně vysušená, více vláčná, hebká a pružná u 83,3 procenta testovaných osob.

V ultrazvukovém vyšetření mělo 95,4 procenta jedinců při posledním měření oproti prvnímu širší, tzn. hydratovanější horní (pokožku) a střední (škáru) vrstvu kůže v průměru o 11,6 procenta. „V těle dospělého člověka tvoří voda zhruba 60 procent jeho hmotnosti, 2/3 vody se nachází v buňkách a 1/3 v mezibuněčném prostoru. Kůže obsahuje až 8 litrů vody, přičemž 6 litrů je v podkoží, 120 ml v pokožce a 20 ml v rohové vrst-



Na pitný režim často zapomínáme.

PROFIMEDIA.CZ

vě,“ uvádí Arenberger. „Dehydratovaná pokožka je křehká, má oslabenou bariérovou funkci, její buňky neplní normální úlohu. To vede k olupování, šupinatění, pocitu napětí a unavenému vzhledu, dochází k předčasnému stárnutí, zvyšuje se riziko alergických reakcí,“ upřesňuje.

Důležitá je pravidelnost

Vodu zevnitř je třeba dodávat kožním buňkám pravidelně. Při nárazovém pití většího množství vody tělo tuto vodu velmi rychle zase vyloučí (vymočí) a kožní buňky z ní téměř nic nemají. Zatímco při dlouhodobém pravidel-

ném zásobování těla vodou si organismus stihne uložit vodu do kůže, která pak tyto zásoby využívá. Projeví se to i na jejím vzhledu, a to už po několika dnech. Nejprve se naplní vodou (a rozšíří) horní a poté střední vrstva kůže, načez se povrch kůže vypne, vyhladí a působí mladistvěji.

„V horkých letních dnech, kdy tělo ztrácí s tekutinami i minerální látky, je potřeba je doplnit stejně jako tekutiny. K tomu se dobře hodí minerálky. Slabě a středně mineralizované vody jsou vhodné součástí každodenního pitného režimu. Pokud se v létě více potíme, více spor-

tujeme, měly by přijít na řadu i minerálky silně mineralizované, které obsahují významnější množství minerálních látek,“ radí nutriční terapeutka Věra Boháčová, spolupracovnice AquaLife Institutu. Podle ní mezi vhodné nápoje patří také přírodní, uměle nepřislažované ovocné šťávy nebo čaje a z nich vyrobené nealkoholické míchané nápoje. Jsou příjemným zpestřením letního pitného režimu, dodají tělu nejen potřebné tekutiny, ale mohou být i dobrým zdrojem vitaminů a minerálních látek.

Barva moči napoví

Obecně se doporučuje vypít zhruba tolik tekutin, kolik se jich vymočí. Dobrým pomocníkem přitom je barva moči, která by měla být velmi světlá (tmavá, koncentrovaná moč poukazuje na nedostatečný pitný režim). „Pokud nepřijímáme dostatečné množství tekutin, organismus vyvolá svými vnitřními mechanismy pocit žízně a zbrzdí vylučování vody, především sníží produkci moči a potu. Tím se ovšem omezí vylučování odpadních látek z těla, zvýší se tělesná teplota a dojde k nedostatečnému ochlazení těla, což má v horkých dnech za následek úpal, přehřátí organismu při selhání jeho vlastní termoregulace. V létě riziko dehydratace ještě zvyšuje sport, práce v horku nebo i prostá návštěva koupaliště v tropických dnech – i když je tělo ve vodě, nestačí mu to, je potřeba pít,“ varuje Věra Boháčová. **MET**

INZERCE

UŽ 20 let

jsme nejčtenější deník zdarma

metro®

Je to fraška, Schick je zdravý, zlobí se v Janově

Přestup fotbalisty Patrika Schicka se komplikuje.

Majitel Sampdorie Janov Massimo Ferrero označil příchod Juventusu k přestupu českého útočníka Patrika Schicka za frašku. Turínskému klubu, který váhá s podpisem smlouvy, protože lékařská prohlídka u jednadvacetiletého fotbalisty odhalila zdravotní potíže, dokonce pohrozil, že hráče klidně prodá někomu jinému.



Mladá česká hvězda MAIRA

Schick se první zdravotní prohlídce podrobil na konci června, ale k dokončení přestupu zatím nedošlo kvůli údajným nesrovnalostem srdečních testů. To však Ferrero striktně odmítl. „Je to fraška. Schick není zdravý. On je naprosto zdravý,“ prohlásil v rozhovoru pro janovský deník Il Secolo XIX.

Minulý týden se Schick v Turíně podrobil další kontrole a italská média začala spekulovat o tom, že by českého reprezentanta Juve radši přivedl na hostování. „To, co našli, je na úrovni rýmy. Jestli Juventus z přestupu vycou-

vá, prodáme Schicka do jiného ze čtyř klubů, které o něj projeví zájem,“ přidal Ferrero. „Co se týče možného hostování, tak ze stávající dohody neuhneme ani o milimetr,“ prohlásil majitel Sampdorie, kam Schick přišel loni v létě ze Sparty. Za janovský celek poté v italské lize nastřílel jedenáct branek a Juventus za něj měl údajně zaplatit 30,5 milionu eur (asi 795 milionů korun). „Ten kluk je zdravý, jen teď musíme řešit, kdo začal šířit spekulace, které můžou ohrozit jeden z největších talentů evropského fotbalu,“ prohlásil Ferrero. **ČTK**

Zprávy krátce

Mladý talent míří do Flyers

Druhý hráč letošního draftu Nolan Patrick podepsal tříletý nováčkovský kontrakt v NHL s Philadelphia. Osmnáctiletý kanadský centř se v červnu podrobil operaci tříselné kýly, ale měl by za týden začít s přípravou a stihnout zářijový kemp Flyers.

Rusové na prvních místech

Martin Kolomý klesl v průběžném pořadí Rallye Hedvábná stezka na čtvrté místo. Před českého pilota týmu Tatra Buggyra Racing se dostal vítěz včerejší etapy Ajrat Mardějev s kamazem. Rusům s kamazy tak patří první tři pozice.

Trubač začne v Teplicích

Talentovaný záložník Daniel Trubač si po přestupu z Hradce Králové do Slavie zatím nespíší místo v nabitém kádru Pražanů nevybojuje. V den svých dvacátých narozenin se začal připravovat s Teplicemi, kde by měl rok hostovat. **ČTK**



Tři vítězové Wimbledonu. Federer, Muguruzaová, Plíšková

Nejen Švýcar Roger Federer a Španělka Garbiñe Muguruzaová (na snímku), kteří nad ránem pózovali se svými trofejemi, měli včera důvod k radosti. Česká tenistka Karolína Plíšková se oficiálně stala světovou tenisovou jedničkou. V čele žebříčku WTA má po Wimbledonu náskok 185 bodů před Rumunkou Simonou Halepovou. Pěťadvacetiletá Plíšková sice vypadla v Londýně už ve druhém kole, ale dosavadní jednička Angelique Kerberová z Německa neobhájila body za loňské finále a klesla na třetí místo. Halepová potřebovala postoupit do semifinále, skončila však o kolo dřív.

AP

Češky. Vyhrály Smitková. Končí už v prvním kole

České volejbalistky zakončily druhý turnaj Grand Prix vítězstvím 3:2 nad Kanadou po setech 25:22, 18:25, 16:25, 25:23 a 15:11. Po šesti zápasech mají na čtvrtém místě tabulky bilanci pěti výher proti jediné porážce.

Právě Kanada bude hostit v příštím týdnu závěrečný turnaj základní části. V Ri-

chmondu budou soupeřkami českého týmu vedle domácího výběru ještě Peru a Německo. Češky mají jako pořadatel jistou účast na Final Four za dva týdny v Ostravě, zbylá tři postupová místa nadále drží Jižní Korea, Polsko a Německo. V sobotu český tým poprvé v letošní Grand Prix prohrál, podlehl Portoriku. **ČTK**

Tenistka Tereza Smitková vypadla na turnaji v Gstaadu v prvním kole. Dvaadvacetiletá česká hráčka, která na švýcarské antuce poprvé v sezóně dokázala postoupit z kvalifikace do hlavní soutěže, podlehla Američance Louise Chi-

ricové 6:7 a 4:6. Smitková sice jako první sebrala soupeřce servis, ale o výhodu se vzápětí připravila a úvodní sadu prohrála v tie-breaku 5:7. Nadějně začala díky vedení 2:0 i druhý set, ani tentokrát náskok neudržela. **ČTK**

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

Intimní

E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zajišťuje Materna, jen pro starší 18let, 1sms/50Kč vč DPH; 1min/50Kč vč DPH, www.ema.bz, www.platmobilem.cz



• Báječné holky od vedle! Pouze SEX! **DISKRÉTNĚ!** Piš SMS ve tvaru 63HGJ a text na 909 15 50
• SEXY ZKUŠENÁ DRAČICE BÁRA (50)! Vráťím tě zpět do hry! Vytoč 909 90 99 25 nebo mi napiš SMS na 909 15 40 s kódem 66ENU a tvůj text!

• Už nechci být ta domácí puťka. Chci si vášnivý sexuální románek s pořádným samcem! Iva 45. T: 909 801 801 kód DAK37



• Kamila 53. Práce je stereotyp, ale doma se měním v náruživou dračici. Hledám chlapa sobě rovného. **Máš rád pořádnou divočinu?** Volej na 909 80 50 40 nebo mi napiš SMS na 909 15 45 s kódem 53ZMC a tvůj text!

Ostříží zrak

Tenhle foťák je dravec. Má totiž zrak jako ostříž. Díky hybridnímu systému ostření zaměří cíl za pouhých 0,06 sekundy a kvalitu obrazu navíc podpoří 24,3Mpx snímač. Výsledný efekt tak bude bezchybný.



SONY

Sony Alpha 6000 černý + objektiv 16-50mm

Digitální fotoaparát s OLED hledáčkem
Hybridní automatický systém ostření
Snímač CMOS Exmor APS-C HD 24,3 Mpx
Výměnné objektivy
obj. kód: **OS072b2**

Masakr cen na  **alza.cz**

Kupte na www.alza.cz nebo volejte 225 340 111

Akce Masakr cen trvá do 3. 9. 2017. Více o akci na www.alza.cz/masakr-cen. Aktuální ceny najdete vždy na www.alza.cz. Více na www.alza.cz/reklama.

