

NE SPOKOJENÍ MIMONI. NÁŠ ŠÉF JE MÁLO ZLÝ

V KINECH JE FILM JÁ, PADOUCH 3. GRU ZJISTÍ, ŽE MÁ DVOJČE

STRANA 8



metro



Největší deník v ČR

Úterý, 4. července 2017

č. 128, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Prokop

Ponižování v práci může být i nenápadné

Šikana na pracovišti. V Česku ji zažil každý pátý. **Nadřízení.** Zaměstnance ponižují a snaží se jim dokázat neschopnost různými zákeřnostmi. **Co dělat.** Polovina postižených má snahu problémy v práci řešit

STRANA 2



První den Wimbledonu. Vévodkyně Kate pochovřila s bývalou tenisovou hvězdou Martinou Navrátilovou. Vice strana 12 AP

Děšť hrozí až v pátek

Větší část týdne se dvěma dny pracovního klidu bude slunečná a oběje se bez bouřek a vydahnějšího deště. Četnější srážky přijdou až v pátek. Teploty budou celý týden nad 20 stupni Celsia. STRANA 3

Fantozzi doúřadoval

Známý italský herec, komik, režisér a spisovatel Paolo Villaggio, kterého proslavily především filmy o smolařském účetním Fantozzim, zemřel včera ve věku 84 let. STRANA 8

INZERCE

OD PRODUCENTA FILMŮ
RED a SALT

A movie poster featuring a man and a woman holding guns. The man is on the left, and the woman is on the right. The title "VUTAJENÍ" is written in large letters at the bottom. The names of the actors are listed above the title: NOOMI RAPACE, ORLANDO BLOOM, JOHN MALKOVICH, MICHAEL DOUGLAS. Below the names is the tagline "ABY ODVRÁTILI HROZBU, MUŠI ODHALIT ZRADCE". The background shows a city skyline with Big Ben.

9 771 211 781 002 171 28

Každý pátý Čech už zakusil šikanu na svém pracovišti

Šéfové ponížují své zaměstnance nevědomky. Zadávají jim práci pod jejich úroveň.

Atmosféra strachu, a dokonceme myšlenky na sebevraždu. Tyto pocity zažívali zaměstnanci Muzea východních Čech v Hradci Králové. Ředitelka zdejšího ústavu totiž dlouhodobě šikanovala své zaměstnance. Jedna žena se dokonce musela léčit v psychiatrické léčebně. Kraj do muzea poslal psychologa, který zjistil, že obětí šikany zde byla více než polovina z 59 zaměstnanců. Radní kraje proto vyzvali ředitelku, aby rezignovala. Média o případu informovala na konci června.

Pode nejnovejšího šetření společnosti GfK šikanu na pracovišti není nic neobvyklého. Nemilé zkušenosti s ní má téměř každý pátý člověk v Česku. „57 procent postižených je šikanováno svým nadřízeným,“ uvádí Barbora Věcerková ze společnosti GfK, která se problematikou mobbingu dlouhodobě zabývá. „Manažeři si neuvědomují

svoji zodpovědnost a důsledky, které svým chováním způsobují, ať již oběti, či podniku. Místo motivace a funkčního vedení zaměstnance spíše ponížují a snaží se jím dokázat neschopnost různými zákeřnostmi a úkolky, jež jsou pod jejich úrovni,“ říká Michaela Švejdová, zakladatelka a iniciátorka Mobbing Free Institutu.

Bojíme se „žalovat“

Podle výzkumu GfK z května 2017 více než polovina postižených (55 procent) měla snahu problém na pracovišti řešit, a to nejčastěji přímým rozhovorem s člověkem, který šikanu provádí, a věci si ujasnit (49 procent).

- 29 procent šikanovaných oznámilo skutečnosti o podezření na šikanování svému nadřízenému, 15 procent poté vedení či managementu firmy nebo podniku a 10 procent odborové organizaci či personálnímu oddělení. Nicméně téměř desetina postižených řešila situaci výpovědi z pracovištního poměru a nalezením si jiného zaměstnání. Téměř polovina obětí šikany své problémy nijak neřeší.

Šikana na pracovišti může být také nenápadná. „Každý zaměstnavatel může mít své oblíbence a neoblíbence a u těch neoblíbených, byť si to třeba plně neuvedomuje, jinak rozhoduje, má jinou míru trpělivosti při posuzování problémů a podobně,“ říká Dalibor Špok, kariérní psycholog. Podle výzkumu se šikana nejčastěji projevuje

tak, že šéfové zadávají svým podřízeným nesmyslné úkoly a povinnosti neodpovídající pracovní kvalifikaci. Vedoucí také šikanují své lidi tím, že málo oceňují jejich výkony. To postupně vede ke ztrátě sebevědomí, zesměšňování a také pomluování postiženého v rámci pracovního kolektivu nebo neustálé kritice práce.

Výzkum společnosti GfK také zjistil, že 26 procent Čechů je šikanováno svými kolegy a celých 13 procent osob v této souvislosti uvedlo jak své kolegy, tak nadřízeného. Čtyři procenta jsou šikanována svými podřízenými.



MAREK

HÝR

marek.hyr@metro.cz

Nedráždit. Radí psycholog

Jak se poprat se šikanou, radí v rozhovoru pro deník Metro, kariérní psycholog Dalibor Špok.

Lze šikaně na pracovišti nějak předcházet?

Dlouhodobé a silné šikaně a ponižování lze předcházet především výběrem kvalitních zaměstnanců. Eticky zdravý a psychicky kultivovaný člověk druhého nešikanuje. A samozřejmě výběrem dobrých nadřízených, kteří dokážou ovlivňovat atmosféru ve svém týmu. Za úvahu také stojí, jak se na šikanu podílí sám šikanovaný. Některý svým chováním může druhé dráždit, není ochoten se přizpůsobit zvyklostem a podobně. Což šikanovaní neradi sly-



ší, ale otevřít oči vlastnímu podílu není nikdy špatné. Na druhou stranu, pokud už je šikana vůči mně rozjetá, osobně bych doporučil od takového zaměstnavatele co nejdříve odejít.

Proč se lidé šikaně někdy nebrání?

Skutečné šikaně se lidé obecně bránit dokážou. Spíše se jedná o to, že mnohé chování je na kontinuu „neoblíbený kolega – nesnášenlivost – šikana“ a pro postiženého je těžké posuzovat, v jakém stadiu se skutečně nachází. Navíc samozřejmě nechtějí být označeni za původce konfliktů, něst ri-

ziko ztráty práce a ještě horší šikany. Musíme si uvědomit, že prokazovat šikana je obtížné. Šikana je často výsledkem postoje širšího kolektivu, a proto objektivní svědci chybí či spolu „drží“.

Jak se má chovat nováček, který nastupuje do již vybudovaného týmu?

Zaprvé má být opatrný. První fáze je vždy o rozhlazení, vstřebávání atmosféry. Zapojit se příliš brzy do nějaké koalice či se s někým příliš rychle skamarádit se může vymstít – třeba to bude právě někdo, kdo má s ostatními velké problémy. V prvních několika měsících bych se držel spíše zpátky, byl zdvořilý, sympatický, otevřený a usměvavý. MAH

Zprávy krátce

Tragédie. Dítě, na které spadl strom, zemřelo

Jedno dítě podlehlo následkům zranění, které mu ve čtvrtek způsobil pád stromu v Českém Rudolci u Dačic na Jindřichohradecku. Padající strom zranil pět dětí, které se vraceely se svými spolužáky z mateřské školy z vycházký. Vzhledem k věku dětí nebude policie k události poskytovat další informace. ČTK

Sledovaná kauza Nečesaný se v září vrátí k soudu

Za pokus o vraždu byl pravomocně odsouzen na 13 let. Případ Lukáše Nečesaného ale zrušil Nejvyšší soud a krajenský soud ho začne opět řešit od 6. září. Nečesaný má jít do vězení za pokus o vraždu kadeřnice v Hořicích. Případ je

mediálně sledovaný také kvůli tomu, že jeho rodiče jsou obviněni z braní několikamilionových úplatků. Údajně manipulovali zakázky pro libereckou nemocnici, jíž Nečesaný starší čtyři roky řešuje. Je na Liberecku považovaný za vlivného politika, lékaře a podnikatele a od začátku svého syna hají. V době, kdy je začala policie vyšetřovat, převedl na syna Lukáše rodinnou vilu. MAP

VW svolává 12 tisíc aut v Česku

Akce automobilového koncernu Volkswagen, který svolává do servisů velké množství vozů k úpravě softwaru pro brzdový systém, se v Česku týká 12 tisíc vozů. U značky Škoda se svolávací akce dotkne některých modelů Octavia vyrobených od 1. června 2008 do 1. června 2009. ČTK



Festival. Nová hvězda italského filmu

Herectví nevystudovala ani to nemá plánu, absolvovala vysokou školu archeologie a historie umění, přesto patří do nové generace úspěšných italských hereček. Zahrála si třeba po boku slavných kolegů Seana Penna nebo Javiera Bardema v akčním snímku Gunman: Muž na odstrel. Rodáčka z Ríma Jasmine Trincaová se včera stala dalším hostem filmových Karlových Varů. Talentovaná herečka představila svůj poslední film Fortunata. Nestiháte do Varů přijet? Od neděle do 16. července se v pražském kině Světozor konají Oficiální ozvěny MFF Karlovy Vary 2017.

MAFRA

Počasí. O svátcích k vodě

Větší část týdne se dvěma dny pracovního klidu bude slunečná a obejde se bez bouřek a vydatnějšího deště. Ten se bude vyskytovat jen lokálně, četnější srážky přinese studený fronta až v pátek. Teploty se celý týden budou pohybovat nad hranicí 20 stupňů Celsius s maximem u tropické třicítky, uvádí týdenní předpověď Českého hydrometeorologického ústavu (ČHMÚ). Dnes meteorologové očekávají větší oblačnost s přeháňkami. K večeru se obloha opět vyjasní, teploty se budou pohybovat mezi 21 až 25 stupni. „Ve středu bude podle předpovědi skoro jasno až polojasno, během dne přechodně oblačno. Na

severu a severovýchodě se mohou objevit bouřky,“ řekl v pondělí meteorolog ČHMÚ Jaroslav Rosa. V noci teploty klesnou až na 8 stupňů, ty denní se vyšplhají až k 26

stupňům, na jihu a jihovýchodě až 29 stupňů. Ve čtvrtku se předpokládá polojasná až jasná obloha, přeháňky se mohou vyskytnout ojediněle. Na jihu se oteplí až na 30 stup-

ňů, na zbytku území na 27 stupňů. Vítr bude slabý. Pátek bude zpočátku polojasný, od západu přibude oblačnosti, která přinese srážky. Teploty se mají pohybovat kolem

30 stupňů, na jihovýchodě dosáhnou až 33 stupňů. Slabý východní vítr se postupně bude měnit na západní a v bouřkách bude přechodně zesilovat. **iDNEs.cz**

INZERCE

Soběstačnost díky energii ze slunce

e-on

Zprávy krátce

Africký mor zasáhl Zlínsko

Ochranné pásmo, kterým veterináři ochraničili místo nálezu divokých prasat nakazených africkým morem, se rozšířilo na celé území okresu Zlín. Po nálezu dalších 17 uhynulých kusů v něm platí mimořádná veterinární opatření. Na mor už reagovalo Rusko, které zakázalo z Česka dovážet konzervy nebo salámy.

Pokuta pro novináře

Během demonstrace v lomu Bílina, která se uskutečnila koncem června, zadržela policie vedle 133 aktivistů také štáb externích novinářů připravujících reportáž pro Českou televizi. Informoval o tom server HlídacíPes.org. Novinářům kvůli vniknutí do objektu hrozí pokuta. Podle nich ale cestou nepřekonávali žádné zákazy, byli označeni vestou PRESS a policií byli zadrženi až na dně dolu. Policii řekli, že přijeli celou akci z dokumentovat. **iDNEs.cz**

Solární systém na míru

Protože pro vás máme vždycky něco navíc, navrhnuji vám na míru vaš vlastní solární systém, nainstaluji ho a pomůžeme vám vyřídit i dotaci. Abyste mohli být soběstačnější díky čisté energii ze slunce.

eon-solar.cz

Letních brigád je stále dost, šance na dobrý výdělek je větší

Sezonní zaměstnanci si vydělají
v hodinové mzdě někdy i 200 korun.

Kdo chce, bez práce nezůstane. Příchod léta na trhu žádne výraznější výkyvy nezpůsobuje. Pokud si chcete ještě přes léto přivydělat, hledejte v oboru gastronomie nebo hotelnictví, kde je nejvíce nabídek. Alespoň podle dat inzertního webu a novin Annonce.

„Hlavně mladé brigádníky by mohlo zajmat, že pozice číšník/servírka a recepční představují dobré dostupnou příležitost letního přivydělku. Naopak starší lidé, zejména dámy, zase často využívají velkého množství nabídek na pozici uklízečky,“ uvádí Lenka Černá, výkonné ředitelka Annonce. „Na tato místa se navíc kromě vybraných špičkových podniků nebo firem nepožaduje žádné zvláštní vzdělání a nabídka absolutně převyšuje poptávku,“ vypočítala další výhody Černá.

Nabídka sezonních brigád už dávno přesahuje sezonní práce v zemědělství, prodej zmrzliny nebo obsluhu stánků v rekreacích oblastech. Firmy tak řeší nedostatek stálých zaměstnanců. Brigádníci letos mohou vybírat z nabídky míst ve výrobě, obchodu, v logistických centrech



Brigádu najdete v mnoha oborech, ale gastronomie táhne v létě už tradičně.

PROFIMEDIA.CZ

i v centrech podnikových služeb. Největší zájem je ale o místa v administrativě. Nabídku sezonních prací letos ovlivňuje velmi nízká nezaměstnanost, která opakovaně pokrajuje historické rekordy. Hodinová mzda často šplhá na 130 až 150 korun, což bylo ještě před několika lety naprostě nemyslitelné.

„Díky aktuální míře nezaměstnanosti hledají firmy brigádníky i na pozice, které normálně patří mezi trvalé pracovní poměry. Týká se to výroby, logistiky, prodeje, slu-

žeb i ajtáků,“ říká Tomáš Surka, výkonný ředitel personálně-poradenské společnosti McROY.

Nejlépe placené bývají brigády, kde vyplácejí bonusy za dosažené výsledky. Dvě stě korun za hodinu lze vydělat prací v call centru, na podobnou sumu si přijdou testeři v IT firmách nebo odborní manuální pracovníci. Platí také, že vyšší odměny vyplácí firmy sídlící ve větších městech.

Jako každé léto je k dispozici také mnoho brigádníckých

míst ve stavebnictví, zemědělství či pohostinství. V této případě se odměna brigádníka pohybuje okolo stokoruny za hodinu. I to je však více, než bývalo zvykem v minulosti. „Každý zájemce o brigádu by si měl nejdříve uvědomit, zda je jeho cílem výdělek, nebo možnost získat zajímavé zkušenosti,“ radí Surka.

„Práce na dohodu není jen příležitost pro studenty, jak si v době prázdnin vylepšit rozpočet. V posledních letech sezonní práce vyhledávají stále častěji lidé, kteří ne-

Na co si dát pozor

Také sjednání brigády může mit úskalí. Jak nenaletět?

- Pokud narazíte na inzerát, který nabízí vynikající podmínky, mzdrové ohodnocení a časovou flexibilitu, ale za předpokladu, že předem zaplatíte malý vstupní poplatek, zbystřte. Patrně jste nařazili na podvodnou firmu.
- I letní brigáda by měla být podložena písemnou smlouvou, třeba dohodou o provedení práce (maximální počet odpracovaných hodin: 300 za kalendářní rok u 1 zaměstnavatele, u výdělku do 10 000 korun za měsíc platíte daň z příjmu, u vyššího odvádítete sociální a zdravotní pojištění). Vždy by ve smlouvě měl být uveden druh činnosti a způsob, jakým bude zaměstnanec odměněn.

Zprávy krátce

Houby nic moc. Spíš na horách

Začátek prázdnin houbaře neteší. Červnová vedra a sucho růst hub zastavily a ty spíš nerostou. Košíky lze zaplnit pouze v městech, kde minulý týden hodně pršelo. Jde hlavně o západ Čech. U lesních jezírek, na hrázích rybníků a v městech poblíž vody lze najít růžovky, ale i některé hřibovité houby. Největší šance na úspěch mají houbaři v podhorských oblastech, kde se stahuje voda.

Nová škodovka už je k mání

Mladoboleslavská automobilka Škoda Auto včera zahájila předprodej nové-

ho SUV Karoq. Nejlevnější varianta stojí 529 900 korun, nabídne motor 1,0 TSI s výkonem 85 kW s poháněnou přední nápravou. V budoucnu bude k dispozici ještě levnější varianta s výbavou Active. čtk

Nehod přibývá. Na Plzeňsku budou kontroly

V Plzeňském kraji v červnu dramaticky stouplo počet tragických dopravních nehod. Za poslední měsíc na silnicích zemřelo jedenáct lidí, přičemž loni policisté zaznamenali za stejný období tři oběti. Policie se proto chystá na častější kontroly. Na silnicích bude více radarů a zkoušek na alkohol. iDNES.cz



V Ostravě se chystá obří tanecní festival

V ostravských Dolních Vítkovicích včera pokračovaly přípravy největšího festivalu tanecní hudby ve střední a východní Evropě s názvem Beats for Love, který začne zítra. Pořadatelé očekávají až rekordních 46 tisíc návštěvníků. čtk

Až do neděle radši tramvají. Náhradní doprava je drsná

První den ostrého provozu ukázal, že autobus metro v Praze nenahradí.

Vypadá to, jako by si Praha letošní 15. výročí ničivých povodní rozhodla místo v srpnu připomenout už teď. Na trase C se opravuje a cestující vozí mezi stanicemi Pražského povstání a Florenc náhradní autobusová linka XC. Stejně jako za povodní.

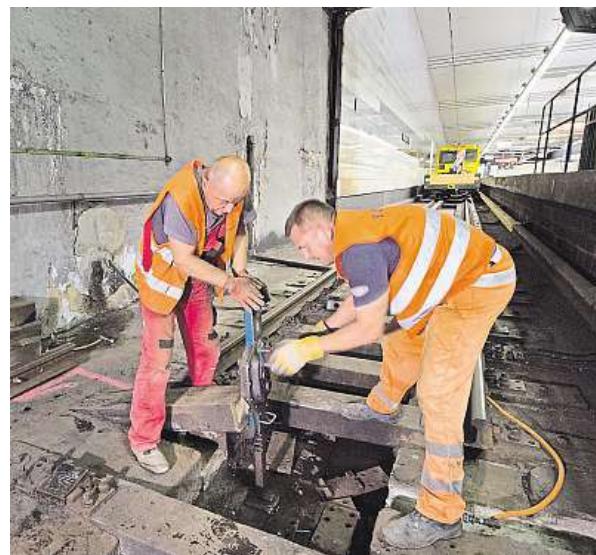
„To si dělaj až pr...,“ je obvyklou reakcí těch nepoučených cestujících, kteří hlásení vyžene z metra a pak se prodírají mravenštěm na konečné na stanici Pražského povstání. Je 9 hodin, končí ranší špička. Nástupiště přetéká lidmi, při příjezdu a po odjezdu to vypadá, že se nic nezměnilo. Pokud se pokusíte nastoupit až na Vyšehradě, pravděpodobně budete mít smůlu. Do spoje se už nikdo další nevejde.

Velká zkouška čeká na magistrále. Nuselský most se už čtvrtý rok postupně opravuje. Autobusu chvíli trvá, než se zařadí. Pak právě při povodních osvědčený systém vyhrazených pruhů na magistrále zafunguje a autobus přijede na I. P. Pavlova. Nadechněte se a vydechněte. Příští

stanice Muzeum. Nepříjemná je situace hlavně pro turisty. S velkým kufrem o ně všichni zakopávají a turisté řeší, co se děje, co mají dělat. „Nevíte prosím, kde mám vystoupit?“ ptá se česko-polský turista z Varšavy. Obrazovka totiž ukazuje dvě zastávky Florenc. „Na té druhé,“ ochotně mu poradí někdo ze spolcestujících. „Teda jestli jede na autobusák.“

Radi si ani nepředstavuj, jak by to vypadalo v běžné špičce, kdyby půlka Prahy nebyla na dovolené. Cesta, která obvykle metrem trvá tak tři minuty, mi zabrala s přestupem 25 minut. Domluvenou schůzku jsem stihl asi jen proto, že na mě na Muzeu čeká mluvčí dopravního podniku.

Dopravní podnik má pro výluku ale dobré důvody. Pražec v tunelu jsou staré 45 let. Tenhle úsek cíčka je nejstarší částí pražského metra, kdy se ještě plánovala podzemní tramvaj. Hlavním důvodem letní výluky je podle mluvčí dopravního podniku Anety Řehkové právě výměna pražců mezi Muzeem a I. P. Pavlova. Vyměňují se původní dřevěné praže za nové betonové. Celkem jich bude vyměněno 528. Další opravy provádí podnik u Nuselského mostu. „Je to zatím nejdělsší úsek, který jsme v souvislé výluce dělali. Pražce jsou za hranicí své zí-



Dělníci musí praže opravit kompletně.

votnosti, někde jsou shnilé nebo ztrouchnivělé. Další problém je, že sesychají, takže se uvolňují v kolejovém betonu,“ řekl Ondřej Krulikovský, vedoucí služby Stavby a tratě DPP. Pražce podnik mění i kvůli hluku. Výměnu dělají zaměstnanci DPP v takzvaných dvou sledech. Nejdříve sundají kolejnice a vymění každý druhý pražec. Kolejnici vrátí na místo, a když je vše v pořádku, opět ji sundají a vymění zbylé pražce. „Je to z toho důvodu, abychom zachovali geometrickou polohu kolejí, tedy jak její výšku, tak směr,“ vysvětlil Krulikovský. Samotné odstranění pražců zabere něco přes deset minut. „Nejdříve se vyřežou pilou středy pražců, potom se vyhernuje, dá se pod něj takový vytlučací klín a palicí se pražec vytluče ven. Pak se odřezou kotevní šrouby a takzvaná nika se dočišťuje bouracím kladivem,“ řekl stavbyvedoucí Tomáš Hezoučký. Nové betonové praže nejsou přichyceny šrouby do betonového podloží, ale přilepeny speciální hmotou.

Opravy na historicky prvním úseku metra, tedy z Florenc na Kačerov, budou letos pokračovat. Podle Krulikovského by se další práce a s tím spojená výluka měly uskutečnit letos od 17. do 19. listopadu. ROBERT OPPELT

Buddhisté v centru. Falešní mniši tahají z lidí peníze

Jedním z častých triků, jak vymámit z důvěřivých obyvatel velkých měst peníze, je hra na buddhistické mnichy. Právě za ně se v těchto dnech převlékají pouliční podvodníci, kteří tak mámí z důvěřivců peníze výměnou za údajně posvěcené předměty, knihy či sbírky, tvářící se jako dobročinné. V Praze, v ulici Na Příkopě, na skupinu oděnou do žlutých hábitů narazila také čtenářka deníku Metro Marie Kohoutková.

„V obleku tibetského mnicha zastavují důvěřivé občany. Nejdříve jim vnutí do ruky jakýsi amulet – plastovou zlatou kartičku s Buddhou a hesly o míru – poté vydají papírový bloček s obrázkem tibetského chrámu a nechají vás napsat do formuláře své jméno a částku, kterou jim přejete

te v modlitbách získat na místové aktivity. Jenže okamžitě poté po vás tuto částku dosti násilně a nevybírávě přímo na ulici vyžadují. Když se jim zdá, že jste přispěla málo, tahají za ruce, skáčou do cesty, někdy vyrůznou z rukou již darovaný amulet a s penězi utěčou,“ varuje čtenářka Kohoutková.

Z podobné jednání podvodníků hrozí mastná pokuta ze strany strážníků. Jde totiž o starý známý trik, který nejen v hlavním městě řeší poměrně často. Typický je pro falešnou sbírku také fakt, že ji provádějí cizinci, nezletilí či mladiství. Poznat nelegální výběr peněz je přitom poměrně snadné. „Je nutné dobře posoudit, komu přispíváte. Legální sbírka podléhá jasně daným pravidlům, k nimž patří

předeším povinnost výběrčích ukázat osvědčení od magistrátu a mít s sebou zapečetěnou schránku na peníze. Pokud byste se s podobnou činností setkali, doporučuji se ihned obrátit na bezplatnou tísňovou linku 156,“ řekla deníku Metro mluvčí pražských strážníků Irena Seifertová.

Hra na mnichy není jedinou metodou, kterou podvodníci ke snadnému obohatení užívají. Nezřídka si hrají také na nevidomé či neslyšící, čímž apelují na lidský soucit. Tyto skupinky se poté potloukají frekventovanými ulicemi, kde z lidí mámí peníze. Podle Seifertové jde vlastně o profesionální žebráky. „V létě strážnice naznamenávají jejich zvýšený výskyt. Jde hlavně o Rumuny,“ dodává Seifertová. FILIP JAROŠEVSKÝ



Bizoní mládě ve výběhu

Bizoní rodinka v zoo se rozrostla o dalšího člena. Mládě se narodilo 19. června a je to samička. Maminkou přírůstku je Hezkorožka a otcem samec Tjeko. Nyní už je můžou návštěvníci potkat ve výběhu společně s ostatními.

ZOO PRAHA



V hořícím autobusu zahynulo 18 lidí

Osmnáct mrtvých a 30 zraněných si včera vyžádala srážka autobusu s kamionem na německé dálnici A9 nedaleko severobavorště obce Münchberg, která leží asi 30 kilometrů od západočeské Aše. Autobus s cestujícími ze Saska začal po nárazu ze zadu do kamionu hořet. Policie nejprve 17 lidí pohřešovala v domnění, že mohli v šoku utéci do blízkého lesa. Tuto verzi později vyloučila, neboť na okraji dálnice stojí ploty, které vozovku chrání před zvěří. Ty by ale cestující nemohli překonat. V autobuse cestovalo 46 pasažérů a dva řidiče. Dálnice byla po nehodě obousměrně uzavřena. AP

Zprávy krátce

Nazval krále bohem

Jednaosmdesátiletý král Saúdské Arábie Salmán nařídil, aby o práci přišel novinový redaktor, který ho přirovnal k bohu. Sloupkaři v novinách krále opěvují pravidelně, což je projevem úcty k jeho úřadu. Novinář ale použil termín, které jsou v islámu spojovány s bohem, a tím zásehl již příliš daleko. ČTK

Trump bude v Polsku

Americký prezident dal přednost našemu severnímu sousedovi před západními spojenci.

Jako velký úspěch polské diplomacie prezentuje Varšava návštěvu amerického prezidenta Donaldova Trumpa, který do Polska zavítá dříve než do tradičních spojeneckých zemí v západní Evropě. Trump má k cestě, během níž se ve čtvrtk setká s polským prezidentem a promluví k Polákům, řadu dobrých důvodů.

Polští vládní strana Právo a spravedlnost (PiS) má k Trumpovi názorově blízko a sdílí s ním některé hodnoty včetně nacionalismu či odmí-

tání imigrantů. Stejně jako Trump se polští konzervativci snaží o oslabení mezinárodních institucí a některé pozorovatelé tvrdí, že návštěva by mohla prohloubit neshody mezi Polskem a západními zeměmi Evropské unie usilujícími o užší integraci. Šéf PiS Jarosław Kaczyński byl během loňské prezidentské kampaně jedním z mála předních evropských politiků, kteří dali na jeho své sympatie

k pozdějšímu překvapivému vítězi prezidentských voleb.

Polsko je jednou z mála zemí, kterou muže Trump pochlátil za vojenské výdaje. Poláci mu rovněž pomohli v cestě do Bílého domu, neboť statisíce voličů polského původu přispěly hlasy v klíčových státech Pensylvánie, Michigan a Wisconsin. I tito američtí Poláci budou prezidentovi vděční za návštěvu v jejich rodné vlasti. ČTK, MET

INZERCE

Na výlety s MF DNES

53 NEJKRÁSNĚJŠÍCH MÍST V ČESKU

+ BONUS
Seriál zavařování a letní kuchařka

Speciální nabídka předplatného na celé léto

DNES Předplatné objednávejte na 225 555 522 nebo na www.mfdnes.cz/leto.
Předplatné jen za 78 Kč týdně.

Plánoval atentát na Macrona

Francouzská policie zadržela muže, který plánoval atentát na prezidenta Emmanuela Macrona (na snímku). Chtěl také zaútočit na příslušníky menšin žijících ve Francii. Třiaadvacetiletý muž při výslechu uvedl, že chtěl Macrona zavraždit během tradiční vojenské přehlídky, která se každoročně koná na pařížské třídě Champs Élysées u příležitosti státního svátku Dne dobytí Bastily 14. července. Mladík byl v minulosti usvěđen z trestného činu schvalování terorismu. Policii na něj upozornili uživatelé internetu poté, co se na něm pokoušel opatřit si střelnou zbraň. AP



CITÁT: MARCUS TULLIUS CICERO	DOTAŽEK U VÍNA	DOMÁCKY OLDŘICH		PRIMÁT	ŽAL	ZNAČKA NAKLAD- NICH AUT	DRUH ŽIVCE		VESNY	IDENTIFIKAČ. CÍLO ORGANIZACE	INICIÁLY HERCE LIPSKEHO	FRANCOUZ- MALÍŘ		OTCŮV OTEC	HORSKÁ JEZIRKA	POPRAVCI	
PŘEDLOŽKA			OCHRANA ZBOŽÍ					LISTNÁČ PŘÍRODNÍ BARVIVO					OOPRAVNÁ LODÍ OBEC U KOLÍNA				
BÝV. SPZ OLOMOUCHE			1 HL.M.BOSNY A HERCEG.														
KŘESŤAN.- DEMOKRAT. STRANA			FOTB. STŘED. OBRANCE								NEDAROVAT						
OBYVATEL SEVERNÍ AFRIKY			ANGLICKY "BICYKL"							RYTMICKÝ POHYB							
HL. MĚSTO FRANCIE (ORIG.)			DOMÁCKY ARNOLDA					MЛАДЕ КРАВЫ					OBUVNICKÝ NUŽ (LIDOVĚ)		AGÁVOVITÁ ROSTLINA (ANGLICKY)		
LONDÝNSKÁ CTVRT			AD ACTA (ZKR.)					MATKY (ZDROBN.)									
			STRŽ					PARNO									
	SLŮVKO PŘIROVNÁNÍ	HUDEBNÍ SOUZVUK						24 HODIN			JÍDELNÍ LISTEK						
	DOMÁCKY ELIŠKA							JM. HERCE CONNERYHO			PŘEDLOŽKA						
2													PLK				
SPOJKA			SPRÁVNÍ JEDNOTKA						HLESNUTÍ			USAZENINA		INIC. MUDR. CIMICKÉHO			
			ITALSKÝ ČLEN						SNÍŽENÝ TÓN A					DĚTSKÝ POZDRAV			
NOVO- ZÉLANDSKÝ PTÁK				ŽENSKÉ JMÉNO						BÝVALÝ AMERICKÝ ROCKER							
HYKAVEC (SLOVEN.)				NÁROD (ŘECKY)						DOMÁCKY ILONA				POMŮCKA: DOKAP, LABRADORIT, LIANA VELIM, YUCCA, ZAPPA			

Autorka křížovky: Hana Křížová

Tipy na krátkou závadu: Používajte žlutou barvu v řešení.

CITÁT: DALAJLAMA	3	KOŽNÍ PIGMENT		LIDOVÝ SOUHLAS	NĚMECKÉ MUŽSKÉ JMÉNO	SLABIKY SMÍCHU	LÁMÁNÍM ODDĚLIT		ODĚV	OBYDLÍ	POVZDECH	BÝVALÝ ČESKY HEREC		NAKLÁDACÍ TEKUTINA	NÁZEV PÍSMENE	LUDOLFOVO ČÍSLO
INCÍÁLY HERCE MÁHDALA		JÁSAVĚ CITOŠLOVCE						ÚSTAV BYTO- VÉ A ODĚVNÍ KULTURY					LEPIDLO			
		RÁNA (EXPRES.)						JMÉNO PSA					OKRASNÁ ROSTLINA (POLYGALA)			
1	N															
DOMÁCKY ILONA			RÍČNÍ RADIO- LOKÁTOR										PODĚKOVÁNÍ			
			OUHA										URČENÝ K MYKÁNÍ			
SLOVENSKY "KOUZLO"					JM. HERCE SHARIFA								HOD			
					RUSKÉ MĚSTO								KOŇSKÉ MASO			
PÁKISTÁN- SKÁ ŘEKA					CHEM.ZN. INDIA								VELRYBY			
					SLOVENSKÁ SPOJKA								ZULUOVÉ			
DOMÁCKY LIANA			ANGLICKY "JIST"					KULOVITÝ BACIL					LÁTKA SE 2 DVOJNÝMI VAŽBAMI			
			SLOV.PŘIVL. ZÁJMENO					JM. HERCE NÁROŽNÉHO					DĚTÁTKO			
OSOBNÍ ZÁJMENO			MŽIKNUTÍ					BÝV. LETEC SPOL. USA						RÍKÁ SE		
			NADPRIROZ. BYTOST					OZN.DIET. POTRAVIN						SEKAT		
	TELEVIZNÍ NOVINY (ZKR.)	ANGLICKY "BUČET"			NEDOSTATEK								INIC.SPISOV. CHRISTIE			
		SLOVENSKÁ PŘEDLOŽKA			NANOVOLT (ZN.)								EGYPTSKÝ BÚH SLUNCE			
4																
KONČETINA					RŮZNÉ VĚCI (KNIŽNĚ)								KÓD ITÁLIE			
														POMŮCKA: DIEN, INDUS MELANIN, VARIA VÍTOD		

Autorka křížovky: Hana Křížová

Tipy na krátkou závadu: Nedovol, aby choval jiného znělo tvrdý vnitřní mur.



Zemřel pan účetní Fantozzi

Italskému herci Paolo Villaggiovi bylo 84 let.

Známý italský herec, komik, režisér a spisovatel Paolo Villaggio, jehož proslavily filmy o smolařském účetním Fantozzim, zemřel včera ráno ve věku 84 let. Na Facebooku to oznánila jeho dcera Elisabetta.

Villaggio se narodil 31. prosince 1932 v Janově, a než se dostal k filmu přes kariéru kabaretového umělce, strávil pět let nezávaznou úřednickou prací. Již delší dobu byl podle médií nemocný a naposledy se léčil v římské nemocnici Gemelli. Proslul zejména svými komediálními rolemi. Popularitu získal v sedmdesátých a osmdesátých letech především sérií filmů o bankovním účetním Ugovi Fantozzimu, k nimž napsal i námět. Natočil ale i náročnější filmy s významnými režiséry. Hrál například v posled-



P. Villaggio TV BARRANDOV

ním díle slavného Federika Felliniho Hlas luny a hlavní roli obsadil i ve filmu Maria Monicellihu Drazí, zatracený přítel.

Villaggio byl ale i spisovatelem. Je autorem více než 20 románů a povídek. Na filmovém festivalu v Benátkách v roce 1992 dostal Zlatého lva za celoživotní dílo. V roce 2000 získal obdobnou cenu, Zlatého leoparda, na mezinárodním filmovém festivalu v Locarnu. čtk

Deset let

Zpěvák Marek Ztracený chystá na 27. listopadu výroční koncert ve Foru Karlín. „Na podzim to bude 10 let, co jsem napsal Ztráciš a začal si plnit svůj dětský sen. Za těch 10 let jsem vydal 4 desky, odehrál 800 koncertů,“ napsal Ztracený na Facebooku. V prodeji jsou VIP vstupenky za 1290 korun – v ceně je podepsané CD a osobní setkání – nebo za 390 korun lístky na stání. DALIBOR KONOPÁČ

INZERCE

SOUTĚŽ PRO ČLENÁRE DENÍKU METRO
VYHRAJTE
DÁRKOVÝ BALÍČEK K FILMU **V UTAJENÍ!**

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA

Kdo hraje jednu z hlavních rolí?

a) Dwayne Johnson b) Orlando Bloom c) Colin Farrell

Instrukce k soutěži:

Své odpovědi zasílejte do dnešní poledne na adresu [vhraj@metro.cz](mailto:vyhraj@metro.cz) ve tvaru Jméno, PŘIJEMENÍ, ADRESA, TELEFON, SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ (A, B, nebo C), do předmětu e-mailu uveďte V UTAJENÍ. Tři soutěžící se správnou odpovědí vyhrají dárkový balíček k filmu. Vyhherce bude kontaktován e-mailem do 3 pracovních dnů. Více informací o pravidlech soutěže a vyzvědnici najdete na www.metro.cz



metro
MOJE MĚSTO, MOJE METRO

Já, padouch 3. Mimoni jsou tu

Minulý týden přišel do kin očekávaný snímek Já, padouch 3. Žluté postavičky mimoňů se staly už legendární, stejně jako jejich hlásky. O co tedy tentokrát půjde?

Bývalý padouch Gru má problém. Mezi prsty si nechal utéct aktuálně nejhledanějšího zlosyna na světě, a tak ho vyhodili z práce v Antipadoušské lize. Jeho mimoni jsou návíc čím dál nespokojenější s tím, že už pániček není zlý. Nejmladší dcera Agnes touží po živém jednorožci, který bude neuvěřitelně heboučký. A do toho všechno se Gru dozvídá, že má dvojče, které je mu k nerozeznání podobné. Až na ty vlasy. Já, padouch 3 je nádherná groteska, která frčí



jako Druova zločinecká kára. Hora nepříjemností pro Grua je ale báječnou zprávou pro filmové diváky.

Téměř totíž dva roky poté, co česká kina zbourali Mimoni (v roce 2015 se stali s bezmála 850 tisíci diváky vůbec nejúspěšnější domácí premiérou), konečně končí čekání. Po svém prvním víkendu jsou podle sledovanosti v kinech čtvrtí. Ovšem ve velmi silné konkurenci.

Páté pokračování filmu Transformers s podtitulem Poslední rytíř odsunulo z prvního místa víkendové návštěvnosti kin třetí pokračovaný animovaného snímku Auta, na třetím místě jsou Přáti z Karibiku. čtk

V utajení. Do kin jde film s Bloomem či Malkovichem

Jíž tento čtvrtok vstoupí do českých kin hvězdně obsazený film s názvem V utajení (Unlocked), který se mimo jiné natácel v České republice. Děj vypráví o špičkové agentce americké CIA, Alice Racine, která je po nevydařené akci přeřazena do londýnské kanceláře.

Po dlouhém čase ji kontaktují její bývalí nadřízení, protože se dozvěděli o zvýšené aktivitě v prostředí radikálních militantních skupin. Alici se podaří lokalizovat hlavního podezřelého, ale během jeho výslechu přijde na to, že ji někdo podvedl a ven unikly přísně tajné in-

formace. Najednou se ona sama ocítá v ohrožení a musí udělat vše pro to, aby zabránila připravovanému útoku na Londýn. Závod s časem tedy pro ni právě začíná.

Jaké hvězdy jsou ve filmu k vidění? V hlavních rolích si zahráje Orlando Bloom, John Malkovich, Michael Douglas či Noomi Rapace. Režisérem snímku je Michael Apted, který má již na svém režisérském kontě desítky filmů, z čehož jsou asi nejznámější Na divoké vlně. Je den svět nestáčí nebo Letopisy Narnie: Playba Jitřního poutníka. MET

Zprávy krátce

České filmy v Americe

Národní filmový archiv uzavřel smlouvu s distriбуční společností Janus Films, díky níž se seznámí s českou filmovou klasikou diváci v celé Severní Americe. Mezi filmy jsou Spalovalci mrtvol, Marketa Lazarová, Všichni dobrí rodáci či Tři oršíky pro Popelku.

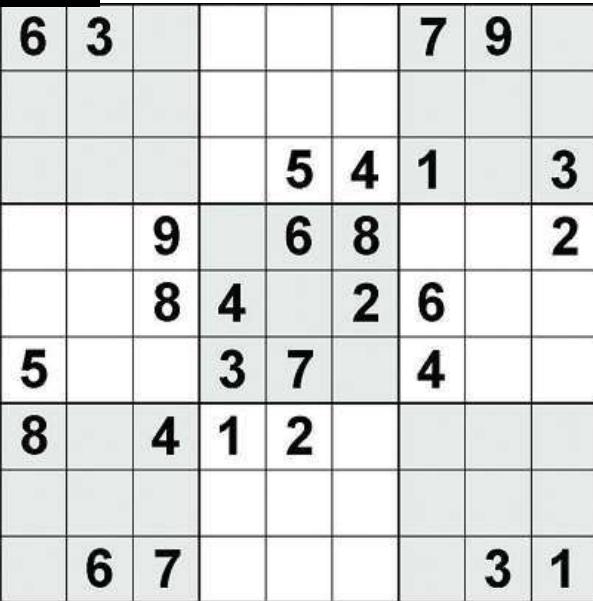
Best Film Fest za 69 korun

Prehledka nejúspěšnějších filmů letošního roku s názvem Best Film Fest bude probíhat od 13. do 19. července. V tomto roce se uskuteční v pražských kinech Atlas, Evald, Lucerna a Mat. Zajímavá pro diváky je cena vstupenky, bude za 69 korun. MET



S Gottem

Zpěvák Karel Gott a slovenská kapela No Name vydají společný duet s názvem Kto dokáže. Vyjde jako singl 14. července a doprovodí ho i stejnojmenný videoklip. čtk

Sudoku**Počasí**

DNEŠ

Min. 22
Max. 26

ZÍTRA

Min. 23
Max. 27

ČTVRTEK

Min. 24
Max. 28

PÁTEK

Min. 26
Max. 30**Stupeň záťaze pro dnešek: bio 1**

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

Teplotní rekord: 36,1 °C

Rok výskytu: 1957

Napište svou bublinu

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



Napadá vás vtipný popisek?

FOTO: 2x AP

Kvíz

- 1 Český mechanik a konstruktér, který se proslavil hlavně konstrukcí parovozu u nás, se jmenoval:
a) Viktor Kaplan
b) Josef Božek
c) František Křížík

- 2 Židovské město bývalo v Praze už od středověku v části, která se dnes jmenuje:
a) Na Františku
b) Josefov
c) Újezd

- 3 Francouzský matematik Evariste Galois, otec současné algebry, zemřel při souboji ve:
a) 20 letech
b) 40 letech
c) 60 letech

- 4 Výraz pro místo, kam se ukládají informace většinou zpravidla do typu, je schránka:
a) liščí
b) černá
c) mrtvá

- 5 Italštý generál a politik Giuseppe Garibaldi se narodil v Nice v roce:
a) 1807
b) 1847
c) 1887

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

ČT1

- 12:30 Území bílých králů (3, 4)
14:10 Televaryté
15:20 Kojak V
Propuštěný. Krimiseriál (USA, 1973-1978)
16:15 Cestománie
16:40 AZ-kvíz
17:10 Uvolněte se, prosím
Udalosti v regionech
18:25 Kde domov můži?
Udalosti za okamžík a počasí
19:00 Udalosti
19:20 Festivalové vteřiny 2017
19:55 Branky, body, vteřiny



- 20:10 **Výprávěj**
Seriál (ČR). Karel a Eva se stěhuji do nového bytu. Josef Janěc nečeká. Scénář R. Merkner. Hrají: R. Vojtek, A. Kereštešová, V. Freimanová, Š. Skopal

- 21:00 Nemocnice na kraji města
21:55 Legandy záchranného povodně
22:24 Výsledky losování Šťastných 10 a EuroMilliony
22:25 Kriminalista
Brak
00:55 AZ-kvíz
01:20 Jak se vede, sousedé?
02:05 Banánové rybičky
02:30 Dobré ráno
05:00 Karlovy Vary, sadové město
05:20 Etiketa

ČT2

- 16:05 Heydrich – konečné řešení (44/44)
16:35 Okřídlení hrdinové Velké války
17:20 Tajemství železnic
17:50 Krajinou příběhu českých hradů známých i neznámých II (9/10)
18:15 Klenoty naší krajiny
Věčný číšník
18:55 Na cestě po Britských Panenských ostrovech
19:20 Zatopené osudy
Postřehy odjídu
19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 Večer lidí dobré vůle – Velehrad 2017
18. ročník tradičního benefičního koncertu

- 21:15 Cyril a Metoděj – Dědictví otců a matek zachovej nám, pane!
22:10 Venkovský učitel Drama (ČR, 2008)
00:15 Sestřička Jackie VI (7/12)
Seriál (USA, 2014)
00:45 Dům z karet (1/13)
Seriál (USA, 2013)
01:40 Ostrov Jura
02:30 Člověk, to je věda
03:25 Není droga jako droga
03:50 Na hranici tradic
Soláň
04:35 Hranice dokořán – Rozmówki polsko-czeskie
05:00 Zapomenuté výpravy: Útesy smrti Yassi Ada

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
12:25 Dva a půl chlapa IV (11)
12:55 Ordinace v růžové zahrádce (188)
14:05 Odložené případy VII (20)
15:00 Odložené případy VII (21)
15:55 Případ pro Lauru (12)
17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
17:30 Draží soudce (7)
18:50 Hospoda (7)
19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 Dynastie Nováků (5)
Komediální seriál (ČR, 1982). Pepa je cestou za nemocným Tomáškem přepaden dvěma výrostky. Ale není to jediná nepříjemnost, které bude muset čelit... Hrají: R. Brzobohatý, J. Kemr, O. Kaiser a další

- 21:25 Dynastie Nováků (6)
22:35 Kriminálka Las Vegas XV (7)
23:25 Lovci zločinců IV (21)
00:15 Odložené případy VII (20)
01:05 Odložené případy VII (21)
01:45 Tělo jako důkaz (5, 6)
03:35 Áčko
04:15 Ordinace v růžové zahrádce (187)

PRIMA

- 12:05 Polední zprávy
12:15 Siska (10)
Krimiseriál (N, 1998)
13:30 Komisař Rex VIII (3, 4)
Krimiseriál (N/Rak., 2003)
15:30 Policie Hamburk IV (16)
Medvědi služba, Krimiseriál (N, 2010)
16:25 Odpolední zprávy
16:45 Soudní síní
17:40 Jak se staví sen
18:55 Zprávy FTV Prima
19:25 Krimi zprávy
19:40 Divácké zprávy
19:55 TOP STAR



- 20:15 Vraždy v Midsomeru XIX (1)
Detektivní seriál (VB, 2016). Během znovuotevření vesnice duchů dojde k vraždě. Inspecktor Barnaby musí rozplést zlovnost, pavučinu lží z minulosti i současnosti, aby odhalil pachatele. Hrají: N. Dudgeon, N. Hendrix, F. Dolmanová a další

- 22:10 Za sklem (1)
Krimiseriál (SR, 2016)
23:40 Komisař Rex VIII (3)
Krimiseriál (N/Rak., 2003)
00:40 Komisař Rex VIII (4)
Krimiseriál (N/Rak., 2003)
01:40 Dexter VIII (4)
Krimiseriál (USA, 2013)
02:45 Applikace
03:10 Legenda (4)
Akční seriál (USA, 2015)
03:50 Applikace

PRIMA COOL

- 12:55 Simpsonovi XX (7-10)
14:15 Teorie velkého třesku VII (20)
Tristní rozpad vztahu. Sitcom (USA, 2014)
15:25 Teorie velkého třesku VII (21)
Tradice nepředvídatelných čtvrtků. Sitcom (USA, 2014)
15:55 Futurama V (8)
16:15 Hvězdná brána VIII (2)
17:15 Top Gear V
18:20 Simpsonovi XX (11, 12)
19:20 Simpsonovi XX (13, 14)



- 20:15 Moto(s)poušť aneb Moto cestou necestou

- 20:50 Moto(s)poušť aneb Moto cestou necestou
21:20 Teorie velkého třesku VII (22)
Sitcom (USA, 2014)
21:50 Teorie velkého třesku VII (23)
Sitcom (USA, 2014)
22:15 Partička
22:55 Dexter VIII (4)
Krimiseriál (USA, 2013)
23:40 Legenda (4)
Akční seriál (USA, 2015)
00:45 Partička
01:40 Dexter VIII (4)
Krimiseriál (USA, 2013)
02:45 Applikace
03:10 Legenda (4)
Akční seriál (USA, 2015)
03:50 Applikace

ÓČKO

- 06:00 Ranní fresh
Začni každý den s hity, které te nakopnou! Šťavnatý, lahodný a osvěžující. Takový je Ranní fresh na Óčku!

- 09:00 Moje desítka

- Staň se na hodinu hudebním šéfem na Óčku! Moje desítka – to je tvých deset nejoblíbenějších videoklipů!

- Celá hodina jen podle tvého gusta!



- 10:00 Patnáctka: Justin Bieber
15 nejhrajenějších klipů od jednoho interpreta za 15 let Óčka

- 11:10 Óčko hity
Klipy nonstop
18:00 Best of Colours To nejlepší z letošního ročníku festivalu Colours of Ostrava
19:00 Óčko hity
Klipy nonstop
21:00 CZ & SK České a slovenské klipy
22:00 Hip Hop & RnB Stylové léto ve všechn odstínech urban music
23:00 Óčko flirt Pošlete zprávu všem, kdo se právě divíjí na Óčko!

Pozor na velké výkyvy teplot



Klimatizace by neměla být nastavena na větší rozdíl než 4 až 5 stupňů oproti venkovní teplotě.

PROFIMEDIA.CZ

Klimatizace.

Může být dobrý sluha, ale zlý pán.

Z vysoké teploty venku přejdete do vychlazené místnosti, kde je o 15 stupňů méně. Je to příjemné, ale pro tělo je toto střídání teplot velkou zátěží. Stejně tak ale na tělo působí výkyvy počasí. Jeden den je ve stínu 35 stupňů a druhý den se zatáhne a teplota vyleze jen něco málo před 20 stupňů. Lidskému tělu tyto výkyvy nesvědčí.

Pokud začnete kašlat, dostanete rýmu a bolí vás v krku, příčinu hledejte právě tady. A mimoto – na organismus útočí choroboplodné zárodky, které se přes chladící systémy v budovách dostávají ke každému, kdo do nich vejdou a setrvá.

Lékaři se s tímto fenoménem setkávají v poslední době stále častěji. Zánety v ob-

lasti nosu, krku, uší, průdušek a sliznice trápy zejména ty, jejichž imunitní systém je oslabený, kromě změn počasí také stresem a častým cestováním.

Předejte těmto problémům můžete, pokud začnete klimatizaci používat s větším rozmyslem. Nenastavujte si v autě 19 stupňů, když venku je o 15 stupňů víc. Rozdíl mezi venkovní a vnitřní teplotou by neměl být větší než 8 stupňů.

Zároveň jezte více vitaminů a snažte se podpořit imunitní systém. A to především, pokud jste v nedávné době brali antibiotika. Ta totiž sice pomohou zlikvidovat infekci, ale zároveň naruší střevní mikroflóru, kde má imunitní systém „základnu“. A pak se můžete točit v bludném kruhu nemocí a léčení. Na posílení imunity ve střevech slouží laktobacily. Jsou obsažené v některých kysaných nápojích nebo si je můžete koupit v lékárně ve formě kapslí či kapek.

Nesprávné používání klimatizace ale můžete pocítit i na svalech. Při přímém působení chladného vzduchu na odkryté části těla může dojít k lokálnímu podchlazení a tím i k zatuhnutí, zablokování a bolesti svalstva. Pokud tyto problémy necháte bez odezvy, mohou se z akutních potíží stát chronické.

„Nejnáhylnějšími partiemi při nadměrném působení klimatizace jsou krční páteř, oblast ramen, ale i bederní páteř a křížová oblast. Chladný vzduch by rozhodně neměl foukat přímo na tělo, jinak hrozí zatuhnutí například nejenom šíjových, ale i obličejových svalů. Nadměrný chlad může zapříčinit také bolest hlavy. Problémy s krční páteří mohou dále způsobovat i vystřelování bolestí do celých horních končetin, kdy vzniká takzvaný cervikobrachální nebo cervikokraniální syndrom,“ varuje primářka Rehabilitačního ústavu Brandýs nad Orlicí Michaela Tomanová. **HUD**

Jak používat klimatizaci

Nevystavujte se klimatizaci více než čtyři hodiny denně, v autě maximálně patnáct minut za hodinu.

- Dbejte na pravidelnou výměnu filtrů a čištění zařízení, dodržujte teplotní rozdíly mezi vnitřní a venkovní teplotou ideálně pět až šest stupňů, maximálně osm. Více ne.
- Kromě teploty hlídejte i vlhkost vzduchu, která by měla být v rozmezí 40 až 70 procent při odchodu.
- Z klimatizovaného prostředí organismus na vyšší teplotu připravujte postupně.
- Proud chladného vzduchu nasmerovaného přímo na obličej vysušuje sliznice dýchacích cest, čímž roste jejich náchylnost k infekcím. Zdravější je nechat chladný vzduch proudit kolem posádky, proto nastavte výdechy od sebe do prostoru.

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

Práce - nabídka

Hledáme rozpočtáře! Oblast Plzeň a České Budějovice. Požadujeme SŠ techn. směr stav., tvorbu rozpočtů a jejich oceňování, znalost programu KROS. Nabízíme mzdu dle dohody, benefity. Společnost EPL cond a.s., hruba@eplcond.cz, tel. 724048097

Cestování - nabídka

FRANCOUZSKÁ RIVIÉRA - ANTIBES

Ubytování v mobilnímu v kempu
8.-15.7. od 3700 Kč / osoba
22.-29.7. od 4500 Kč / osoba
Cena platí při obsazení 4 osobami
Doltour, Rezlerova 296, 109 00 Praha 10
tel.: 274 773 039
www.doltour.cz

Intimní

E.M.A. Europe s.r.o., P.O.Box 14, Praha 05, 110 05, techn. zajišťuje Materna, Jen pro starší 18let, 1sms/50Kč v DPH; 1min/90Kč v DPH, www.emaa.cz, www.platnobebe.cz

- SEXY FOTO odhalených amatérk z okolí! Pošli SMS ve tvaru 24TKG a text na 909 15 40
- Potěš mě svým jazyčkem. Odměním se ti! Petra 45. Vytoc 909 801 801 nebo mi napiš SMS na 909 15 45 s kódem 78MRN a tvůj text!
- Vdova Radka 56. Je čas přestat truchlit a hledat nového chlapa. **POUZE NA SEX!** Ozvi se mi na 909 80 50 40 kód HNA84



Umí diagnostikovat rakovinu krve

Lékaři z výzkumného institutu CEITEC v Brně předvedli 28. června novinářům metodu, která umožňuje lépe diagnostikovat různé typy rakoviny krve – takzvané sekvenování nové generace. Na snímku Lenka Adámková z laboratoře připravuje vzorky krve. **ČTK**

- V posteli potřebuji pořádného chlapa! Chci samce, který ví, co si náružívá ženská přeje a co potřebuje! Chtivá Aneta 51. Volej na 909 90 99 25 nebo mi pošli SMS na 909 15 50 s kódem 56EHS a tvůj text!

Číslo dne
100

Tříletou smlouvu na 100 milionů dolarů se basketbalovému Torontu podařilo udržet rozehráváče Kylea Lowryho. V klubu bude pokračovat také španělský reprezentant Serge Ibaka, který se domluvil s vedením na tříleté smlouvě na 65 milionů dolarů.

Už jsou páté

Na páté místo světového žebříčku World Tour postoupily beachvolejbalistky Markéta Nausch Sluková (vpravo) a Barbora Hermannová po zisku stříbra na majoru v Poreči. V novém pořadí jsou nejlepším párem z Evropy, před nimi jsou tři dvojice z Brazílie a také Kanadanky. MAFRA



Tour de France. Poosmé Sagan

Peter Sagan se stal poosmé v kariéře vítězem etapy na Tour. Slovenský cyklista týmu Bora ovládl cílové stoupání ve francouzském městě Longwy. Nejlepším z Čechů byl ve včerejší třetí etapě na 25. místě Roman Kreuziger z Oriky. Žlutý dres uhájil Geraint Thomas ze Sky. **IDNES.cz**

Tenis po Wimbledonu může poznat nové světové jedničky

Na patnáctou příčku sestoupil Tomáš Berdych před včera započatým Wimbledonem.

A jestli se chce nejlepší český tenista vyhnout v žebříčku ATP mnohem razantnějšímu

pádu, musí teď na třetím grandslamu sezony zaválet, protože na trávě v All England Clubu obhajuje body za loňské semifinále.

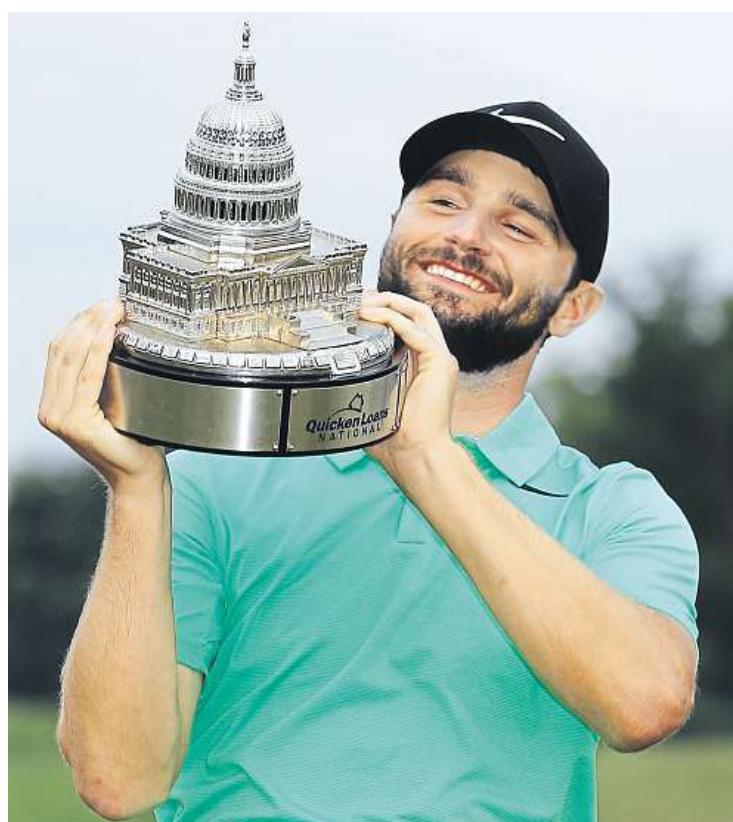
Berdych zvolil jako přípravu na londýnský grandslam exhibici v Hurlinghamu – nemohl tak získat žádné body. Dostal se před něj Francouz Gaël Monfils, jenž si v sobotu zahrál finále na turnaji v Eastbourne.

Post světové jedničky stále drží Brit Andy Murray, který vykročil za obhajobou wimbledonské trofeje hladkou výhrou 3:0 na sety nad Bublikem z Kazachstánu. Ale o trůn může v Londýně přijít. Za Murraym v pořadí ATP následují španělský král nedávného Roland Garros Rafael Nadal, Švýcar Stan Wawrinka a Srbský Novak Djoković, který generálku na trávě v All England Clubu v nejlepší

bourne vyhrál. Všichni mají šanci stát se po Wimbledonu jedničkou.

Zenský žebříček asociace WTA zveřejnila již v neděli. Karolína Plíšková vstoupí do Wimbledonu jako trojka a po něm může být světovou jedničkou. V souboji s Angelique Kerberovou z Německa i dvojkou Simonou Halepovou z Rumunska je před boji na trávě v Birminghamu.

Včerejší zápas českých tenistů skončily i kvůli trublům s deštěm až po uzávěrce tohoto vydání. **MET**



Už to vzdával. Ted' slaví druhý titul

Po pěti letech se Kyle Stanley dočkal druhého titulu na golfovém okruhu PGA Tour. V rozstřelu na první dodatečné jamce s americkým krajanem Charlesem Howellem vyhrál turnaj Quicken Loans National v Potomaku. Když v roce 2012 zvítězil Stanley na Phoenix Open, bylo mu 24 let. Už přestával věřit, že to dokáže zopakovat. „Po sobotě jsem ani nedoufal, že budu hrát o první pětku, natož o vítězství. Mám ohromnou radost. V posledních letech už jsem pochyboval,“ přiznal dojatý Stanley.

Ikona Chelsea. Terry se rozhodl pro Aston Villu

Bývalý kapitán anglické fotbalové reprezentace a Chelsea John Terry bude hrát za Aston Villu. Příchod šestatřicetiletého obránce oznámil majitel druholigového anglického klubu Tony Xia. Terry strávil v Chelsea 22 let, vyhrál s ní pětkrát anglickou ligu i pohár. V roce 2012 s klubem triumfoval v Lize mistrů a v další sezóně také v Evropské lize. Po vypršení smlouvy zvažoval konec kariéry, ale rozhodl se pokračovat. Obránce, který odehrál 78 zápasů za národní tým, mohl zůstat i v Premier League. O jeho služby měly zájem West Bromwich, Stoke City a Bournemouth. Kouč Steve Bruce ho však přesvědčil k přestupu do Aston Villu. Tradiční klub loni sestoupil z nejvyšší soutěže a navzdory silné podpoře čínského majitele mu nevyšel pokus o okamžitý návrat. **čTK**



John Terry a Steve Bruce (vlevo) AP

Zprávy krátce

Jako pára nad hrncem

V Teplicích skončil záložník Niwaldo. Osmadvacetiletý kapverdský fotbalista s klubem neprodložil končící smlouvu, v sobotu bez vysvětlení opustil tým a odcestoval z České republiky.

Opět jde na sever Čech

Útočník Matěj Pulkrab odchází ze

Sparty na roční hostování do Liberce. Ve Slovanu už dvacetiletý fotbalista působil na jaře v sezoně 2015/2016.

Až dělená sedmdesátá

Golfistka Klára Spilková obsadila dělené 70. místo na majoru Woman's PGA Championship v Chicagu. Z prvního titulu se radovala Danielle Kangová z USA. **IDNES.cz**