

Rozjeli jsme

**DORUČENÍ
ZDARMA!**

I na
rozměrné
zboží!

a alza.cz

Více na alza.cz/doruceni-zdarma

Kup na www.alza.cz nebo volej 225 340 111. Nabídka se vztahuje pouze na objednávky v minimální hodnotě 1 000 Kč vč. DPH učiněné v období 18. 6. - 30. 9. 2019. Doručení zdarma není možné uplatnit na dropshipment a doručení kurýrem. Na tuto nabídku se vztahují podmínky uvedené na www.alza.cz/marketingova-kampan-doprava-zdarma a www.alza.cz/reklama.

LONGBOARD JE SUPER LETNÍ ROZPTÝLENÍ

EVA SAMKOVÁ SI OPĚT ZAZÁVODÍ TAKÉ NA KOLEČKÁCH STRANA 3



metro



PRAHA

Úterý, 6. srpna 2019

Č. 144, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Oldřiška

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

Opravy na dálnici D1. Přicházíme o miliardy

Mezi Prahou a Brnem. Za jediný den tam v kolonách řidiči prosedí přes 23 tisíc hodin navíc. **Produktivita práce.** Česká ekonomika přichází o peníze. **Zaměstnání.** Vlastním autem do něj teď jezdí každý druhý STRANA 4



Zoologická zahrada ve Dvoře Králové se pyšní dvěma malými plameňáky

Dva mladé plameňáky, kteří následují svého ošetřovatele, je možné v těchto dnech zahlédnout v ZOO Dvůr Králové nad Labem. Jde o jedince, kteří se vylíhli letos, ale kvůli komplikacím při hnízdění si je do péče převzali pracovníci zahrady. Důvodem komplikací bylo květnové chladné počasí, které narušilo hnízdní sezonu plameňáku natolik, že některé samice nakladly vejce mimo hnízda a nejevily o ně zájem. Ošetřovatelé se proto rozhodli vejce snést mimo hnízdo odebrat a umístit do líhně. Ve dvorské zoo se letos vylíhlo 12 plameňáků růžových, deset z nich přirozeně odchovávají jejich rodiče. **ČTK**



Primátor už ví, jak na graffiti

Hřib se sešel také s mužem, který vyčistil nápis na Karlově mostě.

Primátor Zdeněk Hřib si včera nechal představit moderní metody odstraňování graffiti, předvedl mu je i Miloslav Černý, který bez souhlasu očistil pilíř Karlova mostu.

Hřib hned v úvodu setkání prohlásil, že nebyl spokojen s postupem úřadu při odstraňování sprejerského nápisu z Karlova mostu. Zkritizoval délku schvalovacího procesu i dobu, po kterou měli restaurátoři nápis z pilíře mostu odstraňovat. Příště by podle primátora měli jeho náměstek Adam Scheinherr, pod kterého spadá Technická správa komunikací (TSK) jako zadavatel čisticích prací, a radní pro kulturu Hana Třeščíková



M. Černý a Z. Hřib ČTK

zařadit lepší zvládnutí takového procesu.

Černý během setkání ukázal čišťení pomocí horké vody a páry, kterou použil i na čišťení Karlova mostu. Dál představil čišťení párou a vysavačem, která podle něj nezanechává stopy po stékání, nebo čišťení s pomocí rozdrčených ořechových slupek. Firma Narran zase ukázala, jak lze graffiti odstranit laserem. Podle ředitele firmy Pavla Dvořáčka mají zkušenost s čišťením pískovce, a proto

magistrátu nabízeli pomoc i s tímto případem.

Černý odstranil bez souhlasu graffiti na pilíři mostu, které tam v červenci nastříkali dva němečtí turisté, 28. července brzy ráno. Po odstranění vysokotlakou vapkou, kterou použil, zůstaly na kamenech zbytky barvy. Laboratorní zkoumání ale ukázalo, že zdvo památky nebylo nepovoleným způsobem čišťení poškozeno. Restaurátor Jan Mjartan, který s TSK uzavřel smlouvu na očisťení Karlova mostu, práci dokončí. Mjartan má na dočišťení čas podle platné smlouvy do 15. srpna.

Černý, který se přihlásil kvůli nepovolenému očisťení mostu, o víkendu zveřejnil, že v roce 2000 dostal dvacetiletý trest za vraždu své manželky, se kterou se rozváděl, a jejího nového přítele. Vrchní soud mu trest snížil na 17 let. Ve vězení si odpykal necelých 12 let. ČTK



Velvyslanec kurátorem

V ulici Na Příkopě je až do konce srpna k vidění výstava, která vznikla pod kurátorským drobnohledem britského velvyslance Nicka Archera. Ten společně s pracovníky České tiskové kanceláře vybral dvě desítky fotografií, které připomínají známé i méně známé události z oblasti kultury, sportu, obrany nebo diplomacie od počátku 20. století až po současnost.

ČTK

INZERCE

A jaký je Váš zdravotní problém?



Diabetes (cukrovka)?



Problémy s játry?



Atopická dermatitida?

Zavolejte ještě dnes a objednejte se na bezplatnou konzultaci.

Pacienti, kteří navštíví naši kliniku, budou v závislosti na svém zdravotním problému adekvátně vyšetřeni.

Všichni pacienti navíc získají možnost dozvědět se více o běžících klinických studiích s novými moderními přípravky.

Zavolejte ještě dnes a objednejte se. Jsme tady proto, abychom Vám s Vašimi zdravotními problémy pomohli.

Objednejte se: 225 666 111



SYNEXUS Karlovo náměstí 10
nákupní galerie ATRIUM

facebook.com/synexuscz

Krátce

V Nádražní ulici se stavět nebude

Na pozemcích u Nádražní ulice nedaleko Smíchovského nádraží se zatím nesmí stavět. Pražští radní zastavili řízení o povolení výjimky ze stavební uzávěry týkající se pozemku, kde jsou vodní vrty sloužící jako rezerva pro zásobování města.

Do Prahy se vrátí klavírista Lang Lang

Čínský klavírista a pedagog Lang Lang vystoupí 31. října příštího roku v O2 areně za doprovodu Českého národního symfonického orchestru pod taktovkou Iona Martina. Umělec se do metropole vrátí po několika letech. ČTK

HLEDÁME DOBROVOLNICE PRO KLINICKOU STUDII

Finanční kompenzace: 13.000 Kč

Přípravek Ulipristal se používá k léčbě symptomů myomů (nezhoubných nádorů) dělohy u dospělých žen.

- Studie je určena pro zdravé ženy ve věku 18 - 55 let.
- Studie je určena pro nekuřačky nebo bývalé kuřačky (nekuřící minimálně 6 měsíců před 1. podáním přípravku ve studii).
- Studie je pouze pro ženy, které neberou hormonální antikoncepci (ani nemají hormonální nitroděložní tělísko).

Plné znění inzerátu naleznete na stránkách na <https://clinis.quinta.cz/app/studies>

V případě zájmu nás kontaktujte na telefonním čísle: **+420 242 454 429** nebo pošlete email na: klinika@quinta.cz

Samková: Feel The Wheel je super letním rozptýlením

Nadcházející sobotu se na závodní bikrosce v pražských Bohnicích uskuteční longboardový závod Red Bull Feel The Wheel, kterého se každoročně účastní i úspěšná snowboardcrossařka Ěva Samková. V rozhovoru nám prozradila nejen to, jak se na závod těší a připravuje, ale i co plánuje v nadcházející sezoně.

Jak se těšíte na longboardový závod Red Bull Feel the Wheel?

Těším se moc, mám to vždycky jako takové letní rozptýlení. Potkám tam spoustu kámošů, je tam skvělá atmosféra a do toho si ještě zazávodím. Takže celkově je to prostě skvělý.

Už třikrát jste vyhrála, máte nějaký recept, jak uspět?

Nevím. Asi prostě jen jednoduše jezdit na longboardu, nebát se a snažit se.

Jaký je pro vás rozdíl v jízdě na snowboardu a longboardu?

Haha, na longboardu jezdím v létě a na snowboardu v zimě. No a samozřejmě snowboard ovládám líp než longboard. To je ten hlavní rozdíl.

Je pro vás výhoda, že se jede ve skupince, stejně jako je tomu při snowboardcrossu?

Těžko říct... Nemyslím si, že by to byla výhoda. Dost často to může být i nevýhoda, když vás někdo srazí. Ale zase je to prostě zábavnější. A o to přece jde.

Akce se vrací do Prahy, znáte dráhu v Bohnicích? Kolikrát si ji před závodem vyzkoušíte?

Dráhu v Bohnicích neznám vůbec. Byla jsem tam teď poprvé, když jsme natáčeli



S Michalem Marošim, legendou mountainbikingu ADAM MARŠÁL

li upoutávku. Každopádně si ji určitě párkrát projedu v rámci tréninku.

Na jaře jste si vyzkoušela i roli zpěvačky, když jste na Bali točila klip s Bárou

Polákovou. Jaká to byla zkušenost?

Naprostě jiná a skvělá. Já jsem tam samozřejmě hlavně nebyla jako zpěvačka. Byla jsem tam sama za sebe, a až potom, co jsme natočili video-

klip, mě Bára poprosila, jestli bych si tam nechtěla zkusit něco zazpívat. Tak jsem to brala jako takovou výzvu. Bylo to hrozně zajímavý a zábavný.

V uplynulé sezoně jste vyhrála mistrovství světa i celkové hodnocení Světového poháru. Jaké máte cíle pro další sezonu? Kde hledáte motivaci?

Motivace je hlavně v tom, že mě to baví a chci se dále zlepšovat. Cíle pro další sezonu jsou hlavně zlepšení techniky, protože tam nemáme ani mistrovství světa, ani olympiádu. Takže bude „jenom“ Světový pohár. Každopádně se moc těším a můžu to brát z mnohem klidnějšího pohledu, protože nemusím vyhrávat... Ale budu samozřejmě ráda, když se to povede. PAVEL URBAN

INZERCE



Duha v ulicích i na magistrátu

Vedení magistrátu podpořilo festival Prague Pride vyvěšením duhové vlajky na budovu Nové radnice. Zároveň kritizovalo, že v České republice nemohou stejnopohlavní páry uzavírat sňatky. Festival k příležitosti života leseb, gayů, bisexuálů a transsexuálů (LGBT) se v hlavním městě koná letos podeváté. Začal včera v podvečer koncertem na Střeleckém ostrově a vyvrcholil v sobotu karnevalovým pochodem. Na jeho počest bude o víkendu duhově nasvícena Petřínská rozhledna. ČTK

VYSOKÁ KVALITA, NÍZKÁ CENA A BONUS PRO PŘÍRODU

Značka 

To jsou šetrné úklidové nebo prací prostředky s označením „nature“ dm značky Denkmít.



Tip dm:
Pokud hledáte produkty šetrnější k přírodě i lidem, sledujte v prodejnách dm zelené cenovky.

Denkmít čistící koupelen nature 750ml
BIO
VEGAN **44⁹⁰** Kč
5,99 Kč za 100 ml
458296 0

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

 Doprava ZDARMA při nákupu od 1290 Kč.*

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



Na dálnici D1 ztratíme ročně v kolonách miliony hodin

Kvůli rekonstrukci nejdůležitější tepny v Česku a nedokončených silnic přicházíme o miliardy korun.

Před devatenácti lety měly Česko a Polsko zhruba stejný počet dálničních kilometrů. Asi pět set. Letos jich má Česká republika necelých 1300 (desítky kilometrů vznikly díky přejmenování rychlostních komunikací na dálnice). Poláci se blíží k 3300 kilometrům a dalších 1500 kilometrů autostrád se tam momentálně staví. Poláci rozjeli výstavbu dálnic před rokem 2012, kdy se v zemi konalo fotbalové Euro, a zatím se jim daří tempo udržovat.

„Nejde jen o hlemýždí tempo výstavby dálniční sítě, kte-

ré se stává mezinárodní ostudou,“ říká Helena Horská, hlavní ekonomka Raiffeisenbanky. Nedávno se pokusili ekonomové této banky spočítat, jak současná rekonstrukce hlavní dálnice D1 a pomalá výstavba ostatních úseků škodí české ekonomice. „Dé jedničkou projede denně mezi Prahou a Brnem více než 46 tisíc automobilů,“ říká Horská. Při stávající modernizaci se tato vzdálenost prodlužuje o půl hodiny denně (místo 105 minut na 135 minut).

„Za jediný den tak všichni řidiči na tomto úseku prosedí navíc více než 23 tisíc hodin, za rok je to přes osm a půl milionu hodin,“ vypočítává Horská. V přepočtu na produktivitu práce, která v Česku představuje podle Českého statistického úřadu 550 korun na hodinu, přijde ekonomika o více než miliardu korun ročně. „Pokud v autě sedí



Citát

Dvacet čtyři let po revoluci tady nemáme ani tu podělanou D1, kterou otevíral Lubomír Štrougal.

ANDREJ BABIŠ
TEHDEJŠÍ MINISTR FINANČÍ, ROK 2014

více než jedna osoba, ztráty se načítají dál,“ doplňuje ekonomka banky.

Přes uvedené problémy jsou na tom čeští řidiči relativně dobře. „V kolonách prostojí například lidé dojíždějící do hlavního českého města necelých třicet hodin ročně,“

Polovina sedí v autech

48

Téměř padesát procent Čechů se v současnosti „přibližuje“ do zaměstnání vlastním autem. Jen pro porovnání: v polovině 80. let minulého století se v tehdejší západní Německu dopravovalo za práci vlastním autem denně kolem 65 procent pracujících. Veřejnou dopravu momentálně využívá v Česku k cestě do zaměstnání necelých třicet procent obyvatel.

Hlemýždí tempo

Na prvních 21 kilometrech D1 vjela auta v červenci 1971.

- Do roku 1989 dostali řidiči nejvíce kilometrů dálnic v roce 1980: 63,3 kilometru.
- Socialistické tempo výstavby dálnic se podařilo překonat jen v roce 2009: 69 nových kilometrů.
- V roce 2018 se česká dálniční síť prodloužila o celé čtyři kilometru.

říká Igor Sirota z ÚAMK. To znamená, že na oltář svého pohodlí položí více než tři pracovní směny za rok. Ale třeba v Los Angeles, které je na tom celosvětově nejhůř, počká každý řidič ročně více než sto hodin, v New Yorku a Moskvě asi devadesát.

V roce 2019 zůstává Česko bez přímého dálničního napojení do Rakouska a Polska. Do Německa lze dojet z hlavního města přímo jen přes Plzeň a Ústí nad Labem, také na Slovensko vede jediná dálnice, navíc dobudovaná ještě do roku 1989. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

**SLEVA
100 Kč**

STUDIO DVA DIVADLO
metropolitní léta hereckých osobností



KUTLOCH
ANEB I MUŽI MAJÍ SVÉ DNY
KRISTOF MAGNUSSON

STUDIODVA.CZ

Čtenářům deníku METRO bude po předložení tohoto inzerátu poskytnuta sleva 100 Kč z ceny každé zakoupené vstupenky na jakékoliv představení uváděné na Letní scéně Vyšehrad a divadle Studio DVA (s výjimkou představení Starci na chmelu) v rámci METROPOLITNÍHO LÉTA hereckých osobností ve dnech 7. 6.–31. 8. 2019. Zvýhodněné vstupné je možné získat přímo na místě před představením nebo v pokladně divadla Studio DVA (Václavské nám. 56, Praha 1, tel. 222 222 598, po-ne 11.00-19.00 hod). Platí do vyčerpání kapacity míst a všechny cenové kategorie s výjimkou VIP.

metro

NOVINY K NEZAPLACENÍ



Uctili české vojáky zabitě teroristy

Vojáci z tábořského mechanizovaného praporu si včera před slavnostním nástupem připomněli tři své bývalé kolegy, kteří 5. srpna loňského roku zahynuli na misi v Afghánistánu. Oběťmi teroristického útoku se stali šestatřicetiletý rotný Martin Marcin a desátníci Kamil Beneš a Patrik Štěpánek, kterým bylo 28 a 25 let. Pietní akt se konal přímo v areálu tábořských kasáren. Podle kaplana mechanizovaného praporu Petra Hašky (na snímku uprostřed) je nutné si podobné události připomínat. **ČTK**

Krátce

Lidé se děsí nové lanovky v Jizerkách

Nápad vybudovat lanovku z Liberce do Bedřichova se vrací na stůl. Liberečtí radní chtějí záměr prosadit do nového územního plánu. Tento nápad se ve městě objevil v minulosti několikrát. Teď si ho do volebního programu dala ODS, která je po letech opět v radě města. Podle ODS ale může další lanovka Liberec za-

traktivnit. Kritici tvrdí, že jde o plýtvání časem a penězi. Je to krok, který poškodí krajinu.

Čápi vylétají z hnízda

Na většině čápích hnízd šustí mávání křídel. Mláďata se chystají na opuštění rodiště a trénují své letové schopnosti. Třeba na severu Moravy vyvedli čápi z jednoho hnízda rekordních pět mláďat. Podle ornitologů přibýlo připadů uhynulých mláďat. **IDNES.cz**

Bral soudce úplatky?



Včera u soudu

MAFRA

Ovlivňoval kauzy výrobců drog, tvrdí obžaloba. Soudce se brání.

Včera začalo hlavní líčení se soudcem pražského vrchního soudu Ivanem Elischerem. Ten je před soudem kvůli údajnému manipulování kauz kolem vietnamské skupiny výrobců a dealerů drog. Obžaloba tvrdí, že Elischer dlouhodobě vycházel vstříc požadavkům svého přítele

Nguyen Quoc Hunga, pro kterého v neveřejných rejstřících lustraval řadu stíhaných Vietnamců. V několika případech pak údajně Vietnamcům zmínil trest. Těm, kteří nepřijali jeho návrh, naopak tresty zvyšil.

Proti tomu se první den hlavního líčení Elischer důrazně ohradil. Zkritizoval postup a podjatost policie. Uvedl, že ho uráží, že správnost rozhodování vrchního soudu hodnotili „policijní kapitáni bez právního vzdělání“. „Nikdy jsem nepřijal peníze, abych rozhodoval nezákonně. Ostatní obžalované kromě pana Hunga neznám, nikdy jsem se s nimi nesetkal,“ řekl Elischer. Policisty označil za „chudé duchem“ a řekl, že mu při domovní prohlídce „zašantročili“ mobilní telefon, který podle něj obsahoval důkazy v jeho prospěch. **ČTK a iDNES.cz**

Soudce hrál v pořadu Nebezpečné vztahy

Elischer začátkem tohoto roku řešil nepříjemnost, kterou mu přineslo jeho účinkování v inscenovaném pořadu Nebezpečné vztahy TV Barrandov. V pořadu Honzy Musila hrál HIV pozitivního podnikatele.

- Jeho případ v lednu řešil Vrchní soud v Praze. Ten došel k závěru, že takové účinkování je pro soudce nevhodné

a nedůstojné. Elischer dostal od nadřízených výtku.

- Soudci si mohou ze zákona přivydělávat i uměleckou činností. K té má však podle Elischerových nadřízených účinkování v Nebezpečných vztazích daleko. „Tento pořad nelze označit za publicistický nebo umělecký,“ řekl trestní místopředseda soudu Jan Sváček.



Konec nadějí. Muže ve studni našli mrtvého

Hasiči včera večer našli šestadvacetiletého muže zasypaného ve studni ve Velkých Pavlovicích na Břeclavsku mrtvého. Zemina ho zasykala v sobotu po poledni v hloubce kolem deseti metrů, na jeho vyproštění pracovali hasiči téměř 55 hodin. Šance, že muž nešťěstí přežil, byla minimální. Policejní mluvčí Bohumil Malášek ve zprávě na webu uvedl, že muž chtěl studnu vyčistit. Po odčerpání vody ho ale zavalila uvolněná hornina. „Policisté na místě případ zadokumentovali a nadále jej vyšetřují. Budou především zjišťovat, zda nedošlo k porušení bezpečnostních pravidel a předpisů,“ uvedl Malášek. **ČTK**

Krátce

Trest pro opilého řidiče kamionu

Profesionálního řidiče kamionu, který havaroval letos v lednu s 3,5 promile alkoholu v krvi na dálnici D46, potrestal soud dvouletým trestem s tříletým podmíněným odkladem. Devětatřicetiletý muž také pět let nesmí sednout za volant. Opilý jel

20 kilometrů, kličkoval po cestě a ohrozil několik aut. Nikdo nebyl zraněn.

Češi důvěřují policii a armádě

Ozbrojené složky mají po dlouhých 22 letech důvěru Čechů. Podle průzkumu STEM policii a armádě důvěřuje přes 70 procent lidí. **ČTK**

Altner. Spor s ČSSD jede dál

Dokažte, co váš otec pro ČSSD udělal. Soud vyzval dědice zesnulého právníka Zdeňka Altnera, aby prokázali, jaké služby advokát ve sporu o Lidový dům sociálním demokratům prokázal před 19 lety. Jiná cesta k více než 300 milionům korun nevede. Vyplývá to z odůvodnění květnového rozsudku Nejvyššího soudu, o němž včera napsal deník MF DNES. **iDNES.cz**

INZERCE

Nové byty chytře...

Nová „Nuselská“ je přírůstek rezidenčního konceptu společnosti Trigema. Do konce roku 2020 vznikne na území bývalého areálu Nuselských mlékáren bytový komplex se 146 jednotkami Chytrého bydlení. Budoucí rezidenti bezpochyby ocení, že se na ploše okolo 4 200 m² stane součástí celého místa také vnitroblok osázen bujnou zelení, vybaven lavičkami a dalším odpočinkovým mobiliářem.

Nová „Nuselská“ patří do konceptu Trigema Chytré bydlení (www.chytre-bydleni.com nebo 800 340 350).

PENB: B Více informací naleznete na www.nova-nuselska.cz

Informace zobrazené v této inzerci nejsou návrhem na uzavření smlouvy. Poskytnutí uvedených produktů nebo služeb je vázáno na splnění dalších podmínek, které Vám ochotně sdělíme v našem prodejním centru.

trigema
chytré bydlení

Gangster chtěl utéct v převleku

Policie nyní prověřuje, jak se dcera vězně na přípravě útěku podíla.

Vůdce brazilského gangu Clauvino da Silva, známý pod přezdívkou Mrňous, se pokusil utéct z vězení v převleku za svou devatenáctiletou dceru, která ho přišla navštívit. Dozorci by převlek neprohlédli, kdyby se sám neprozradil svou nervozitou.

K přestrojení Mrňous použil latexovou masku, paruku, brýle, podprsenku, růžové tričko s veselým motivem a upnuté džíny. Takto maskován se pokusil odejít z věznice Gericoín v Riu de Janeiro. Dceru měl pravděpodobně v plánu nechat uvnitř areálu věznice. Policie už prověřuje její úlohu coby komplice.

Úřad pro správu věznic zveřejnil video, na němž Clauvino da Silva postupně odkládá svůj převlek a říká nahlas své jméno. Po zmařeném pokusu o útěk byl převezen do věznice s maximální ostrahou a čeká ho disciplinární postih.

Da Silva byl podle brazilských úřadů členem vedení Red Command, jedné z nejmocnějších brazilských zločineckých skupin, která ovládala obchod s drogami ve značné části Ria.

Na doživotí byl v USA nedávno odsouzen drogový boss Joaquín Guzmán, přezdívaný Prcek. Tomu se z mexického vězení podařilo dříve utéct dokonce už dvakrát. Nejprve z věznice Puente, pravděpodobně v koši se špinavým prádlem. V roce 2015 z trestnice Altiplano zmizel jeden a půl kilometru dlouhou chodbou, která vedla ven ze sprchy přímo v jeho cele. **ČTK a MET**



Kašmír ztratí autonomii

Indická vláda včera oznámila, že se rozhodla zrušit zvláštní autonomní status severoindického státu Džammú a Kašmír. Opatření, které podle Reuters představuje největší změnu pro Kašmír za téměř 70 let, zřejmě vyvolá v tomto převážně muslimy obývaném, neklidném regionu nepokoje. Indický ministr vnitra Amit Šáh v parlamentu uvedl, že bude zrušen článek indické ústavy, podle něhož má stát Džammú a Kašmír vlastní základní zákon, vlajku a také nezávislost ve všech sférách s výjimkou zahraniční politiky, obrany a komunikací. Zvláštní autonomní status, který dosud platil pro Kašmír, tam zakazoval Indům z jiných částí země kupovat půdu, trvale se tam usadit či zastávat místa v místní správě. Tato opatření měla zabránit tomu, aby stát Džammú a Kašmír zaplavili lidé ze zbytku Indie. Region Kašmíru je rozdělen mezi Indii a Pákistán, které o něj od vyhlášení nezávislosti v roce 1947 svedly dvě ze svých tří válek. **2x AP**

Vůně. V metru je nechtějí

Vídeňský dopravní podnik včera ukončil experiment s parfémami v metru. Lidé v online hlasování rozhodli, že vůně ve vagoncích nechtějí. Námitky měli zejména kvůli vysoké intenzitě vůní i jejich možné zdravotní závadnosti.

Citron a grep pro dodání energie, santalové dřevo pro dobou náladu, růže a meloun pro odpočinek – vídeňský do-

pravní podnik Wiener Linien na svých linkách metra v červenci testoval celou paletu vůní, která se k cestujícím dostávala skrze větrací systém.

„Videňané jsou, zdá se, s vůní metra spokojeni,“ uvedl podnik. Lidé v online hlasování totiž rozhodli, že parfém nechtějí. Nápad odmítlo 21 tisíc z celkových 37 tisíc hlasujících.

Podle deníku Kurier se akce od samého počátku setkávala s kontroverzemi. Někteří ji označovali za bezohlednou vůči lidem s vysokou citlivostí na vůně.

Provozovatel vídeňské veřejné dopravy loni zakázal konzumaci jídla v metru, neboť si cestující ve vlacích stěžovali na častý zápach z pizzy nebo kebabu. **ČTK**

Krátce

Shozený chlapec zřejmě přežije

Šestiletý chlapec, který byl v neděli shozen z vyhlídky v desátém patře galerie moderního umění Tate Modern v centrální části Londýna, je mimo ohrožení života. Jeho stav však zůstává vážný.

Stavatel Titanicu jde ke dnu

Britský výrobce lodí Harland and Wolff, jenž postavil Titanic, je na pokraji bankrotu. V ohrožení je 130 pracovních míst. V době největšího rozkvětu měla firma na 30 tisíc zaměstnanců. **ČTK**

INZERCE



OD SRPNA

NOVÉ INTERAKTIVNÍ SPORTOVNÍ HRY

Rozhýbej iQport! Ocitni se v centru dění v mnoha sportech. Od tenisu přes bowling až po vodní skútr!

JEDINÝ ZÁŽITKOVÝ SCIENCE PARK V PRAZE
NÁPLAVKA PRAHA, DENNĚ 9 – 20 H
www.iQport.cz

VSTUPENKY NA
ticketmaster®



VE SPOLUPRÁCI S



Vodu stále odčerpávají, nebezpečí přesto hrozí

Lidé z anglického městečka Whaley Bridge tráví kvůli poškození hráze již několik dní mimo domov.

Ačkoli podle armády bylo to nejhorší odvráceno, policie varuje, že nebezpečí protržení hráze trvá. Kdy se budou lidé moci vrátit, není zatím jasné. Podle hasičů je zapotřebí odčerpávat vodu z nádrže ještě nejméně dva dny, uvedl včera web BBC.

Whaley Bridge muselo minulý čtvrtek opustit asi 1500 obyvatel poté, co hráz poškodily silné lijáky. Od té doby s pomocí 24 vysokotlakých pump odčerpali více než třetinu vody z nádrže Toddbrook a vojáci za pomoci vrtulníku hráz vyztužili stovkami tun



Poškozená přehrada nad Whaley Bridge

písku a šterku. Nyní je nádrž zaplněná vodou z poloviny, lidé se ale do svých domovů budou moci vrátit, teprve až bude plná pouze ze čtvrtiny.

Velitel letky John Coles, který stojí v čele operace, je-

jímž cílem je zpevnit strukturu hráze z 19. století a snížit hladinu vodní nádrže, uvedl, že nejhorší bylo zažehnáno. „Určitě se musí odčerpět ještě více vody,“ připustil Coles s tím, že odborníci budou

stav hráze opět vyhodnocovat. „Armáda bude připravena se v případě potřeby vrátit, ale myslím si, že to nejhorší máme za sebou,“ dodal. Podle policie nicméně stále existuje nebezpečí, že 188 let stará hráz se protrhne a zaplaví městečko.

Své domovy přitom dál odmítá opustit 22 obyvatel. V neděli to bylo ještě 31 lidí. „Neevakuovali jsme bezdůvodně. Evakuace se uskutečnila, protože je tu opravdové nebezpečí, že hráz nevydrží. Pokud se to stane, následky budou katastrofální,“ uvedla policistka Rachel Swannová. „Lidé v evakuační zóně by umírali. Ti, kteří v té zóně zůstávají, riskují.“

V neděli policie oznámila, že v nejhorším případě by lidé museli být mimo domovy ještě týden. Podle předpovědi počasí až na občasně přehánky větší lijáky Whaley Bridge nehrozí. **ČTK a MET**

Krátce

Britové nové vozy příliš nekupují

Počet registrací nových aut v Británii se v červenci snížil meziročně na 157 198 vozů, což je nejméně pro tento měsíc od roku 2012. Svaz výrobců a prodejců motorových vozidel uvedl, že slabý prodej způsobují nejistý politický a ekonomický vývoj a obavy, jaké budou další regulace v souvislosti s ochranou životního prostředí.

V Káhiře zahynulo 20 lidí

Při silné explozi vyvolané hromadnou autonehodou v centru Káhiry v noci na včerejšek zahynulo 20 lidí a dalších 47 utrpělo zranění. Výbuch poničil i přílehlou nemocnici, která musela být částečně evakuována. Příčina výbuchu není zatím známa. Úřady dosud nenaznačily, zda se mohlo jednat o útok. **ČTK**

INZERCE

Předměty dostupné na fanshop.dpp.cz a v Infocentru Můstek

Model Škoda 120 L DP (1 : 72)
(a další druhy)



110 Kč



90 Kč

Šňůrka na krk
s tramvajemi (a další druhy)



299 Kč

Triko T3 Coupé – bílé
(také modrá varianta)

Otevírací doby Infocenter DPP na www.dpp.cz/infocentra



Dopravní podnik
hlavního města Prahy

@mojemetro

 [mojemetro](#)
 [denikmetro](#)
[www.metro.cz](#)


@buddi_chucky_cz nám poslal fotku, jak si Chucky čte naši recenzi na horor Dětská hra. Vy ji najdete na webu Metro.cz.



Napiš do volného rámečku vzkaz, vyfoť ho a sdílej na Instagramu s hashtagem **#metrotag**. Stejně to udělal i **@tobi_h_oficialni_profil**.



Naděnci z muzea NaFiM měli takovou radost, že o nich píše Metro, že to museli sdílet. Chcete mít taky radost? Šup do muzea!



Lodička z Metra v louži? Proč ne! Jsme rádi, když vám naše noviny dělají radost. Kdo se teď vytasí s „metráčkou“ vlašťovkou?



Deník Metro stále jezdí po světě

Před časem jsme vyhlásili foto výzvu. Čtenáři měli Metro vyfotit na zajímavém místě nebo na nejvzdálenějším místě od Prahy. Sešli se nám tak snímky z Ameriky, Afriky i Asie. Ačkoliv výzva už skončila, dorazil nám do redakce další parádní snímek, a nám to nedalo a musíme se pochlubit. „Posílám vám příspěvek do rubriky Metro na výletě. Vaše noviny s námi letos doprovázely až na Velkou čínskou zeď,“ napsal nám čtenář Jiří Barták. Za fotku děkujeme a budeme rádi za další snímky Metra na zajímavém místě.

#METROTAG

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

Tvořte noviny. Budte v Metru. Budte vidět

Rubrika @mojemetro je určena vám, čtenářům. Na této stránce se snažíme propojovat digitální média a papírové noviny. Vy se do naší hry můžete jednoduše zapojit také. Možností máte hned několik.

Využijte například prázdný rámeček na této stránce. Do něj můžete napsat vzkaz, namalovat obrázek nebo ho třeba políbit. Inspiraci najdete na této stránce. Výtvar sdílejte na Instagramu nebo Facebooku s hashtagem **#metrotag**. My vzkaz otiskneme! Další možnost, jak se dostat do novin, kterými denně listuje 514 tisíc čtenářů, je označit příspěvek hashtagy **#mojemetro** či **#denikmetro**. V ideálním případě by se fotka měla týkat našich novin. A nezapomeňte sledovat na Instagramu **@mojemetro.cz**.



Hledáme komiksáky! Milí čtenáři, během léta hodláme pozměnit naši rubriku Servis, ve které pravidelně vycházejí i komiksy. Jejich prostor nabízíme kreativcům z vašich řad, kteří se toto „umělecké médium“ nebojí ztvárnit. Kreslíte komiksy? Chcete být naším pravidelným příspěvatelem? Ukažte svoje dílo 514 tisícům čtenářů denně. **Stripy ve formátu JPG a velikosti 204 x 60 mm pošlete na adresu david.halatka@metro.cz. Těšíme se!**

Sudoku

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

Napište svou bublinu



FOTO: 2x AP

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



Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
Min. 26 Max. 30	Min. 25 Max. 29	Min. 22 Max. 26	Min. 22 Max. 26

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1

Mírná zátěž. Stupeň zátěže umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.
Teplotní rekordy: 9,0°C/33,2°C
Roky výskytu: 1892/1952

Kvíz

- Lidově se této rostlině říká petrklíč. Má typické žluté květy a oficiálně se jmenuje:
a) prvosenka
b) koniklec
c) rozrazil
- Most Barikádníků je silniční most v Praze. Holešovice s Libní spojuje od roku:
a) 1970
b) 1980
c) 1990
- Sjaelland je největší ostrov skandinávské země, která má na červené vlajce bílý kříž. Jedná se o:
a) Dánsko
b) Norsko
c) Finsko
- Jmenuje se po něm značka aut. Americký průmyslník Henry Ford se narodil roku:
a) 1823
b) 1863
c) 1903
- Deltový sval lidského těla, jenž se svým tvarem podobá trojúhelníku, objímá kloub:
a) loketní
b) ramenní
c) kolenní

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

ČT1

- 12:30 Horáková (22)
- 13:20 Trumfý Miroslava Donutlita
- 14:15 Angelika, markýza andělů Dobrodružné romantické drama (Fr./N/It., 1964)
- 16:10 To je vražda, napsala V
- 17:00 Cestománie
- 17:30 AZ-kvíz
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Kde domov můj?
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny



20:00 **Malý pitaval z velkého města (11/15)**
 TV seriál (ČR, 1986).
 Hrají: L. Frej, V. Hašek, P. Zedníček, J. Krampol, M. Pešek, S. Skopal, R. Rázlová, V. Brabec a další

- 21:00 Nejlepší Bakaláři
- 22:09 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromilióny
- 22:10 Columbo
- 23:25 Kriminálka
- 00:25 AZ-kvíz
- 00:50 Banánové rybičky
- 01:20 Zajímavosti z regionů
- 01:45 Moravské choutky
- 02:10 Dobré ráno
- 04:45 Sváteční slovo básníka Jaromíra Šlosara
- 04:50 Hobby naší doby – letní speciál
- 05:15 Etiketa

ČT2

- 13:05 Dassler proti Dasslerovi aneb Puma versus Adidas
- 14:00 Peklo pod hladinou (5/6)
- 14:40 Rozluštěné poklady
- 15:30 Objevování pravdy II
- 16:15 Nejvýznamnější operace 2. světové války (1)
- 17:15 Korfu 4+1
- 17:55 Tisíc chutí ulice
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Folklorika
- 19:20 Bohemia Incognita
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



20:00 **Libánky**
 Drama (ČR/SR, 2013). Měl to být nejkrásnější den v jejím životě, pak ale doprostřed svatebního veselí vstoupil podivný host s ještě podivnějším tvrzením. O stínech, které dostihnou každého z nás.
 Hrají: A. Geislerová, S. Majer, K. Nováková-Fuitová, J. Černý, J. Šesták, D. Máj a další. Režie J. Hřebejk

- 21:45 Jeden den v Německu
- 23:15 Speciální zbraně: Vybava superšpiónů
- 00:05 Hitler a holokaust (6/6)
- 00:55 Rocco Schiavone (5/10)
- 02:35 Krásy evropského pobřeží
- 02:45 Továrna na tituly

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:30 Krok za krokem II (8)
- 12:50 Ordinance v růžové zahradě 2 (5/9)
- 14:10 Můj přítel Monk VII (1, 2)
- 16:00 Námořní vyšetřovací služba XIV (4)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:20 Co na to Češi
- 18:20 Krok za krokem II (9)
- 18:50 Hospoda (27)
- 19:30 Televizní noviny, Počasí



20:20 **Kriminálka Anděl II (9)**
 Krimiseriál (ČR, 2010). Mikrosvět vesnice na kraji Prahy, kde se srážejí povahy starousedlíků a nových obyvatel z luxusní čtvrti. Konflikt vrcholí vraždou starostky v noci po hasičské zápravě. Je to následek obyčejné opilecké rvačky, nebo tu jde o pozemky a velké peníze?
 Hrají: M. Stropnický, D. Švehlík, M. Tačlik a další

- 21:30 Comeback
- 22:40 Smrtonosná zbraň II (9)
- 23:40 Beze stopy III (21)
- 00:30 Můj přítel Monk VI (16)
- 01:25 Můj přítel Monk VII (1)
- 02:05 Námořní vyšetřovací služba XIV (3)

PRIMA

- 12:10 Polední zprávy
- 12:25 Policie Hamburg VI (17) Figarova pomsta. Krimiseriál (N, 2011)
- 13:25 Doktor z hor: Nové příběhy X (10) Hvězdné nebe 2/2
- 14:25 Krimisař Rex (12, 13) Krimiseriál (N/Rak., 1993)
- 16:30 Odpolední zprávy
- 16:50 Policie v akci
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Velké zprávy
- 19:40 Divožky
- 19:55 TOP STAR



20:15 **Deset malých černoušků (2/2)**
 Krimifilm (VB, 2015). Na odlehlý ostrov na jihu Anglie je pozváno deset lidí s pochybnou minulostí. Navzájem se neznají a ani přesně nevědí, kdo je vlastně pozval. Když začnou jeden po druhém zahaňovat umírat, uvědomí si, že vrah je patrně mezi nimi a že jsou v pasti.
 Hrají: Ch. Dance, S. Neill, M. Richardsonová a další

- 22:20 Mordparta II (8)
- Krimiseriál (ČR, 2017)
- 23:30 Policie v akci
- 00:30 Krimisař Rex (12)
- 01:30 Krimisař Rex (13)
- 02:30 Doktor z hor: Nové příběhy X (10)

PRIMA COOL

- 12:45 Simpsonovi XVII (13)
- 13:15 Simpsonovi XVII (14)
- 13:45 Simpsonovi XVII (15)
- 14:10 Simpsonovi XVII (16)
- 14:40 Teorie velkého třesku IV (2, 3)
- 15:40 Futurama X (4)
- 16:00 Americký chopper III (18)
- 17:00 Top Gear 2008
- 18:05 COOLfeed
- 18:15 Simpsonovi XVII (17)
- 18:45 Simpsonovi XVII (18)
- 19:15 Simpsonovi XVII (19)
- 19:45 Simpsonovi XVII (20)
- 20:05 Úplně debilní zprávy



20:15 **Top Gear speciál: Napříč Evropou (2)**

- 21:15 **Teorie velkého třesku IV (4)**
 Sitcom (USA, 2010)
- 21:40 **Kurz sebeovládání (22)**
 Sitcom (USA, 2012-2014)
- 22:10 **Teorie velkého třesku IV (5)**
 Sitcom (USA, 2010)
- 22:40 **Partička**
- 23:15 **Americký chopper III (18)**
 Seriál (USA, 2005)
- 00:15 **Partička**
- 00:55 **Kdo přežije: Jeden svět (12)**
- 01:50 **Barva moci (3)**
 Krimiseriál (USA, 2017)
- 02:50 **Jeden svět (12)**
- 03:45 **Barva moci (3)**
 Krimiseriál (USA, 2017)

ÓČKO



- 06:00 Ranní fresh
- Vstávání s muzikou
- 09:00 Óčko trendy
- Aktuální klipy
- 10:00 Mixxer Show
- Klipy na přání, soutěže a zajímaví hosté nejen z hudební scény
- 12:00 Future news
- Novinky ze světa vědy, techniky a blízké budoucnosti
- 12:05 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 15:00 Future news
- 16:00 Zpátečka
- Co jsme hráli na Óčku tento den v roce 2017
- 17:00 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 17:05 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 19:00 Future news
- Novinky ze světa vědy, techniky a blízké budoucnosti
- 19:05 Moje desítka
- Top 10 klipů podle diváka Óčka
- Óčko hity
- Klipy nonstop
- 21:00 CZ & SK
- České a slovenské klipy
- 22:00 Óčko flirt

Sloupek

IVAN ADAMOVIČ

PRŮVODCE PŘÍTOMNOST



„LOPATY“

Člověk si s sebou nese předsudky, i když si myslí, že je nemá. Třeba ten o Ukrajincích, které potkává na stavebních či v pozici uklízeček. Skoro každý Ukrajinec či Ukrajinka, které v Česku potkáte, je v pozici levné pracovní síly. Odtud není daleko k představě, že k nám prostě za práci jezdí především uklízečky a zedníci.

Jednou jsem se dal v Teplicích do řeči s ukrajinskou řidičkou trolejbusu. Ukázalo se, že v Kyjevě působila jako členka filharmonie. A nemusím chodit pro příklad do Teplíc. Jeden čas jsme si najali dva asi třicetileté Ukrajince. Stavěli z těžkých žulových kamenů dvoumetrovou zídku, opravovali střechu, betonovali, ovládali prakticky všechny stavební práce. Vstávali v sedm hodin ráno a přestali pracovat teprve večer. Když jsem se jich zeptal, jestli jsou vyučení zedníci, jen se usmáli. Jeden byl středoškolským učitelem biologie, druhý vystudoval psychologii. Svěřil jsem se s tím známým a kdekdo měl podobnou zkušenost. Jednomu stavěl střechu atomový fyzik, bývalý vedoucí provozu elektrárny. Jinému pracoval na chalupě docent filozofie. Když to vyšlo najevo, stavba se začala povážlivě protahovat, protože se ti dva pouštěli do učených disputací. Další známé dláždil chodník zubař. Podotkl jsem, že je to lepší varianta, než kdyby jí vrtal zuby dlužník.

Citát

Podotkl jsem, že je to lepší varianta, než kdyby jí vrtal zuby dlužník.

Neříkám, že jsem se předtím choval k Ukrajincům, jimž mnozí říkají familiárně „úkáčka“, bez slušnosti. Ale přece jen jsem na ně od té doby hleděl trochu jinými očima. Jestli máte někoho podobného ve svém okolí a není překážkou jazyková bariéra, možná si s ním zajímavě popovídáte o jaderné fúzi nebo fyziologii. A budete se na ně dívat také trochu jinak.

Dopisy a vzkazy

Chudáci pošťáci

Pokladní v supermarketu nechtěla paní ve frontě uznat asi centimetr natrženou bankovku k placení, dáma jinou hotovost ani kartu neměla. Operativně jsem vytáhl vlastní pětistovku, stoje přímo za dámou, nákup vyrovnal a s její bankovkou jsem pak odkráčel zařídít výměnu tentokrát na pobočce smíchovské. Přátelská, leč velmi rozpačitá pracovníce mi tiše sdělila, že takovou bankovku mi „asi“ nesmí vyměnit, jelikož je „hodně“ poškozená. „Pro pána, jak tady dlouho pracujete, to jste se ještě neskakala s podobně obyčejnou situací?“ podíval jsem se trochu podrážděně... „No, jak dlouho myslíte? Asi tři týdny...“ dostalo se mi překvapivě odpovědi zasloužilé padesátnice. Pak došlo k povolání nadřízené pracovníce a bankovka byla směněna za nepoškozenou. Vzájemně jsme se poomlouvali a já litoval všechny pošťáky, když kvůli personální krizi musí čelit i (postarší) nováčci podobným situacím.

SVATOPLUK OTAVA

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

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

Výrok dne



„Problém se střelci máme dlouhá léta, jsou duševně nemocní.“

DONALD TRUMP
PREZIDENT USA

„Bylo to hrozné, ale mohlo to být ještě mnohem horší,“ dodal k dvěma víkendovým střelbám, které si zatím vyžádaly 29 obětí.

Slovo dne

FÚZE

(Ze sloupku Ivana Adamoviče na této straně)

Spojení,
splynutí,
sloučení

ZDROJ: AKADEMICKÝ
SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP

na úterý 6. 8.



Kartářka Lydie

ZNÁM VÁŠ OSUD!

Zeptejte se mě, co vás čeká v lásce, zdraví, práci či financích!

Volejte **906 70 30 35** nebo pište SMS na číslo **904 30 55** s kódem **81MTN** a svým dotazem!



Beran 21/3–20/4

Také do milostného života se pouštíte s plnou vervou. Čím větší vzrušení při seznamování život nabízí, tím spokojenější jste.



Váhy 23/9–23/10

Drahá polovička se ukáže jako parťák pro dobré i zlé časy. Nechce se nakazit bláznivým nápadem a uteče od všedních starostí.



Byk 21/4–21/5

V dlouholetých vztazích to vypadá o poznání veseleji. S miláčkem plánujete společnou dovolenou, nebo alespoň malý výlet po okolí.



Štír 24/10–22/11

Po nedávném rozchodu jste na opavné pohlaví pořádně nabroušení. Pozvánku na rande berete hned jako nabídku na vášnivou noc.



Blíženci 22/5–21/6

Sebejistota je na vás znát a rozhodně se nemáte za co stydět. Jen byste neměli mezi cititeli vybírat tak dlouho, až přeberete.



Střelec 23/11–21/12

Teď jste ochotni odletět za bláznivým sňatkem do Las Vegas nebo se sestřehovat pod jednu střechu po pár společných nocích. Brzděte!



Rak 22/6–22/7

Nezadaní jsou rádi, že se nemusí na nikoho ohlížet. Zařídíte si svůj program a smějete se přátelům řešícím vztahové trable.



Kozoroh 22/12–20/1

Nedá se mluvit o nějaké fyzické přitažlivosti. Pár sympatických osob sice potkáte, ale život s nimi si nějak neumíte představit.



Lev 23/7–22/8

Čerstvě zamilovaní si mohou na svůj nový vztah klidně vsadit. Jste zamilovaní až po uši a vesmír vám slibuje, že to vydrží.



Vodnář 21/1–20/2

Zelenou mají svobodomyšlní jedinci, kteří na prvním rande neslyší znit svatební zvony. V takovém případě nemáte co ztratit.



Panna 23/8–22/9

Singles si šlapou po štěstí, ale v manželství je nedostatek tolerance daleko větším problémem. Chováte se dost neohleduplně.



Ryby 21/2–20/3

Prožíváte souznění, kdy přesně víte, co chce druhý říci. Dlouze si hledíte do očí a baví vás i společné mlčet. Je to láska!

Řešení sudoku

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

Anketa

Kolik času strávíte za týden v dopravní zácpě?



Vašek Krčmář

Zpravidla vždy o pár minut víc, než si můžu dovolit.



Václav Hoš

Žádný, používám metro a tramvaje.



Mautí King

Víc času strávím na záchodě než na cestě.

Komiks



ROZVOD!

Jak vše dopadne? Tarotové karty odpoví!

Pošlete **SMS** ve tvaru **20PXD** a váš problém na číslo **904 30 46**

Tuto službu poskytuje: E. M. A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, technicky zajišťuje Materna, 1sm/s/55Kč vč. DPH, 1min/70Kč vč. DPH, max. délka hovoru 17 minut, www.ema.bz, www.platmoblem.cz

Cestování žilám příliš nepřeje

Teplé počasí a daleké cesty.

Lidé s žilní nedostatečností by se měli mít na pozoru.

Léto je pro tělo náročné období, především když teploty stoupají nad 30 stupňů. K tomu dlouhé sezení v práci nebo při cestě na dovolenou a žilní problémy jsou tu. Jak se projevují a jak se jim vyhnout? Odpovídá Lubomír Blaha, primář centra cévní a miniinvasivní chirurgie a zároveň primář vaskulárního centra Nemocnice Podlesí v Třinci.

Proč je léto pro žilní systém horší než zima?

Teplý způsobuje rozšíření žil, což zhoršuje již tak narušenou správnou funkci žilní pumpy. V dolních končetinách je tím pádem větší objem tekutin – krve, lymfy i tkáňových tekutin, které nejsou efektivně exportovány



Primář Lubomír Blaha

ARCHIV

centrálně směrem k srdci. Tento stav může způsobit zhoršení nebo objevení se potíží, jako je pocit těžkých nohou, bolesti, otoky, noční křeče nebo rychlejší růst křečových žil. Také se zvyšuje riziko zánětu povrchových žil.

Co žily a cestování?

Celý problém cestování je v tom, že se při dlouhých cestách autobusem nebo letadlem poměrně nehybně sedí se spuštěnými nohama a nejsou zapojeny svaly, které pomáhají žilám vypuzovat krev

směrem k srdci. Dochází ke zpomalení toku krve v žilách a tkáních dolních končetin. Krev v žilách proudí směrem k srdci pomaleji a mohou se tvořit otoky, objevit se bolesti nohou a je to riziková situace pro vznik hluboké žilní trombózy – tedy sražení krve v hlubokých žilních kmelech dolních končetin.

Druhým rizikovým faktorem pro vznik trombózy při cestování je nedostatečná hydratace – lidé často při dlouhých cestě málo pijí. Snad aby neobtěžovali ostatní nut-

ností „čůracích“ zastávek. Pomaleji proudící krev je pak navíc i hustější.

Zmínil jste žilní trombózu. Jak je nebezpečná?

Žilní trombóza může pacienta vážně ohrozit na zdraví a životě. Riziko tkví jednak v dlouhodobém závažném postižení funkce žil dolních končetin a jednak v možnosti embolizace, tedy vmetení, krevních sraženin ze žil dolních končetin až do plicní tepny, kterou mohou sraženiny více či méně ucpat – a to již může, při masivní embolii, ohrozit bezprostředně život pacienta.

Jak je možné se tomu vyhnout?

Pohybem. Zapojovat svaly dolních končetin – třeba jen opakované aktivní pohyby v kotníku. Projděte se po letadle či autobusu a dostatečně pijte. Využijte zastávek k pohybu mimo autobus. Pokud to jde, zvedněte nohy nad podložku do horizontální polohy. Další důležitou věcí je přijímat dostatek tekutin.

Jak poznám, že se něco děje a kdy je čas vyhledat lékaře?

Pokud máte náhle vzniklý otok lýtky nebo celé dolní končetiny, bolesti – nejčastěji v lýtku spolu s pocitem těžké dolní končetiny a často výrazné bolesti při chůzi, pak je jistě na místě navštívit lékaře, protože toto jsou klinické známky možné hluboké žilní trombózy.

Ne vždy tomu tak ale je. Někdy jde o projev funkční žilní nedostatečnosti, který zase po konzervativní terapii a režimových opatřeních spontánně odezní. To však někdy rozliší až odborné vyšetření včetně ultrazvukového zobrazení žil.

Zarudnutí, zduření a bolestivost lokalizovaná v podkoží někde na dolní končetině zase může znamenat povrchový žilní zánět, který nemá tak závažné konsekvence jako hluboká žilní trombóza. Nicméně by měl být řádně léčen a kontrolován lékařem, protože za určitých okolností může přejít do hluboké žilní trombózy. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

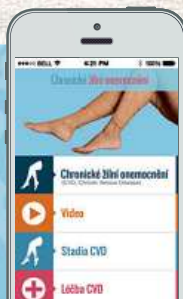
INZERCE



Rady odborníků

najdete na webových stránkách

www.zilniporadna.cz



Aplikace BOLÍ VÁS NOHY

ke stažení zdarma



Aplikace HEMOROIDY

ke stažení zdarma



Vyzrajte na mučivou menstruaci



Přichází měsíc co měsíc.

2x PROFIMEDIA.CZ

Perioda vyřadí ze spokojeného života tři ze čtyř dívek a žen.

Utrpení, které přichází s první menstruací, pomáhají tišit léky na bolest. Ale brát je každý měsíc několik dní? Odborníci na fyzioterapii mají jiný recept – podle nich bývají nejčastější příčinou svalové dysbalance, které umí rychle a trvale napravit cílená fyzio-

terapie. „Prudké bolesti před menstruací a během ní bývají většinou způsobeny svalovou dysbalancí pánevního dna, která vede až k vychýlení kostrči poznatelné na pohmat. Další příčinou může být blokáda žeber nebo na páteři, dokonce i zdánlivě ne-související, jako je například blokáda na přechodu lebky a prvního krčního obratle,“ vysvětluje vedoucí fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková. A dodává: „Reprodukční orgány jsou spjaty se svaly pánevního dna a funkčně

souvisí s bránicí, hlubokými svaly páteře i se svaly upínajícími se na stehenní kost. Není proto výjimkou, že bolest při menstruaci způsobuje nerovnováha svalů úplně jinde v těle.“

Náprava pomocí fyzioterapie bývá rychlá a účinná. Každopádně pokud máte bolesti při menstruaci pravidelně, měla byste navštívit gynekologa, aby vyloučil organové onemocnění. Pak se teprve obraťte na fyzioterapeuta, který je schopen zjistit odchylky, jež by mohly mít vliv na pánevní dno. Zpravidla sleduje držení těla, zda není předsunuté. Dále prohlídne páteř a hrudník, zda nejsou zablokována žebra. „Velmi často se setkáváme s křečemi v oblasti pánevního dna, které mohou reflexně tahem vláken celou páňví rotovat a držet ji v permanentním napětí nebo v nevhodném postavení. Zásadní roli v této problematice hraje také bránice – ve většině případů nachází me špatnou koordinaci svalů bránice, pánevního dna, svalů podél páteře a svalů břišních,“ doplňuje Bílková.

Kromě manuální fyzioterapie a podpůrných cviků se nabízí léčba pomocí aplikace rázové vlny. Ta rychle a efektivně snižuje napětí zapojených svalů v oblasti pánve, břišní stěny, prokrvuje dělohu a uvolňuje jizvy po laparoskopických operacích. Dobré výsledky má i lymfodrenáž.

Na bolesti při menstruaci má pozitivní vliv i cvičení. „Některé cviky lze pro úlevu od menstruačních bolestí s úspěchem použít. Nebude to žádné posilování, neuleví vám ani skákání, běh maratonu či jiný vytrvalostní výkon. S energií doporučuji zacházet spíše opatrně a soustředit se na uvolnění a protažení,“ doporučuje Markéta Brožová, hlavní trenérka fitness center Contours, a rovnou doporučuje tři cvičení, která by mohla pomoci. Jedná se o houpání boků, podsazování pánve a protažení spodní poloviny těla (viz box).

Existuje i takzvaná hormonální jóga, což je komplex cviků – dynamické pozice, dechové techniky, práce s energiemi a koncentrační antistresové prvky, díky nimž se člověk naučí zvládat stres a udrží hormonální hladinu v harmonii. „Pravidelné cvičení hormonální jógy pomůže i během menopauzy a s otěhotněním,“ tvrdí zakladatelka a instruktorka jógy Věra Vojtěchová z Domu Jógy v Praze. Pravidelné cvičení hormonální jógy pomáhá řešit i výkyvy nálad před menstruací, takzvaný premenstruační syndrom. „Osobně mám zkušenosti s klientkami, které se mi svěřily, že trpěly silnými bolestmi při menstruaci, a po praktikování hormonální jógy se tyto bolesti zmírnily či dokonce úplně vymizely,“ dodává Vojtěchová. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Cviky, které pomůžou

Tři jednoduché úkony zvládnete i během pracovní pauzy.

• Houpání boků

Jestliže vás bolí celá pánev a především oblast kyčlí, z nichž bolesti často vystřelují až do nohou, zkuste se jednoduše houpat v bocích. Postavte se rovně, kolena mírně pokrčená, ruce v bok. Pánev mírně podsadte a houpejte boky ze strany na stranu. To samé můžete provádět také vsedě, na velkém míči.

• Podsazování pánve

Postavte se stejně jako u předchozího cviku, ruce dejte v bok a s výdechem podsadte pánev. S nádechem ji vraťte zpět. A znovu opakujte. Opět vyzkoušejte toto cvičení také ve variantě na velkém míči.

• Protažení spodní poloviny těla

Posadte se na zem. Nohy jsou natažené, pravou pokrčte přes levou. Trup vytočte směrem vpravo a levou rukou obejměte pravou nohu. Podívejte se za sebe – pravá ruka je opřená o zem. V této pozici pár vteřin zůstaňte, prodýchejte se a poté se vraťte zpět. Opakujte i na druhou stranu.

INZERCE

Síla vitamínu P

Dcera, která žije v USA, nedá dopustit na vitamín P zvaný taxifolin, který ji zbavil alergií a který tam mnoho lidí užívá pro uchování krásné a zdravé pleti. Dá se taxifolin sehnat i u nás?

Jiřina J., 53 let

Taxifolin je nyní horkou novinkou na českém trhu

a je dodáván do lékáren pod názvem Taxi jako doplněk stravy. Tato látka, v mizivém množství obsažená v mnoha druzích ovoce i zeleniny, má podle vědců velmi komplexní vliv na zdraví. Taxi ale většinou užívají lidé kvůli zdravé pokožce, protože ta je vidět. Četné další benefity z užívání mnozí uživatelé sami objeví.

Taxi je možné objednat v lékárnách nebo na e-shopu www.bwy.cz

Léto. Ničí mužskou plodnost

Zejména v letních měsících, kdy teplota atakuje hranici 30 °C, by si muži měli dávat pozor na zahřívání svých partií v oblasti klína. Módní upnuté kalhoty nebo těsné spodní prádlo doporučují odborníci v letních měsících ponechat ve skříňkách. Vášniví cyklisté, kteří se v létě hojně věnují oblíbenému sportu, by si měli dopřát vždy dostatek času na rekonvalescenci, aby nedocházelo ke stálému přehřívání varlat. To samé platí také pro motoráře, protože při dlouhých jízdách tráví hodně času vsedě, a k tomu ještě v neprodyšných kožených kalhotách.

„Ve varlatech je obvykle o 2 °C nižší teplota, než je ta tělesná. Vyšší teplota ve varlatech působí negativně na vývoj spermií a způsobuje pokles jejich počtu. Stejně tak kvůli trvalému vystavení znečištěnému životnímu prostředí může docházet ke zvýšení oxidačního stresu ve varla-

tech a k následnému poškození správné funkce spermií. Pokud je tento proces podpořen zvýšenou teplotou, může být výsledný efekt ještě horší,“ vysvětluje Soňa Kloudová, vedoucí laboratoří kliniky Reprofit.



„V některých případech se například kvůli častému saunování, sezení, opakovaným horkým koupelím nebo po prodělaném horečnatém onemocnění můžeme setkat i s těžšími poruchami počtu spermií. Tento stav našťastě není nevratný. Po několika měsících, kdy se muži proble-

matické činnosti vyhnou, se kondice jejich spermií většinou zlepší,“ dodává Kloudová.

Reprodukční specialisté nedoporučují dlouhé posedávání, ať už v práci, za volantem, na palubě letadla, nebo doma u televize. Za vůbec nejhorší považují práci s notebookem na klíně nebo dlouhé jízdy autem při zapnutém vyhřívání sedadel. Tyto činnosti by měly být pro muže toužící po potomcích úplně tabu.

Podle statistik kliniky Reprofit se ideálními hodnotami spermiogramu může pochlubit jen přibližně 10 procent jejich klientů. Řada z nich by přitom ještě před 70 lety byla považována za neplodné. Zatímco dnes bere Světová zdravotnická organizace jako normu 15 milionů spermií na mililitr, dříve byla spodní hranice 20 milionů. Při hodnocení se kromě počtu spermií hledí také na jejich pohyb a morfologii neboli správný tvar. **MET**

Věří, že to bude Celtic

Sešívání jsou s losem závěrečného předkola Ligy mistrů spokojeni.

Fotbalisté pražské Slavie si o postup do základní skupiny Ligy mistrů zahrají s vítězem duelu 3. předkola mezi rumunskou Kluží a Celticem Glasgow. První zápas odehraje český šampion 20. srpna na soupeřově stadionu, odvetu 28. srpna doma. Ze čtyř možných variant si sešívání přáli právě tuto dvojici. Čereno-bílí předpokládají, že postoupí skotský favorit, a těší se na vyhlášenou atmosféru tamního stadionu. Jsou rádi, že začnou právě tam, a netají, že mají šanci na postup do základní skupiny.

„Já jsem asi poprvé v životě spokojený s losem. Jsem rád, že dostaneme Celtic nebo Kluž, protože tuhle dvojici jsem si přál. Samozřejmě, budou to těžké zápasy, ať dostaneme jednoho, nebo druhého. Ale v tomhle dvojzápase věřím spíš Celticu. Zase se podívat na ostrovy, těším se,“

Evropská liga

Pokud fotbalisté Plzně postoupí ve třetím předkole Evropské ligy přes Antverpy, zahrají si v závěrečném čtvrtém předkole s ukrajinským Mariupolem nebo nizozemským Alkmaarem.

- Pražskou Spartu v případě vyřazení Trabzonspor v play-off čeká rumunská Craiova či AEK Atény.
- Pokud Mladá Boleslav přejde přes bukurešťský FCSB, narazí v další fázi kvalifikace EL na vítěze duelu mezi lotyšským Ventspilslem a portugalským Guimaraesem.
- První zápasy 4. předkola se budou hrát 22. srpna, odvety o týden později.

uvedl slávicistický kapitán Milan Škoda. Zahrát si před vyhlášenou atmosférou na stadionu Celtic Park pro 60 tisíc diváků láká i beka Vladimíra Coufala. „To by byl svátek pro všechny. Budeme Celticu fandit,“ uvedl Coufal. **ČTK**



Kvůli zranění Slukové přijdou i o Evropu

Elitní české plážové volejbalistky Markéta Nausch Sluková a Barbora Hermannová vynechají po světovém šampionátu také ME. Účast v Moskvě, kde měly zítra odehrát první zápas ve skupině, vzdaly kvůli jejímu bolavému levému kolenu. Potíže souvisejí se zlomeninou malíčku, kterou hráčka utrpěla začátkem července těsně před mistrovstvím světa. Když Sluková na posledních turnajích šetřila pravou nohu, tak přetížila tu levou. **MAFRA**

Krátké

MS bez Veselého

Čeští basketbalisté se musejí na zářijovém mistrovství světa v Číně obejít bez pivota Jana Veselého z Fenerbahce Istanbul. Nejužitečnější hráč uplynulé sezony Evropské ligy nestihne šampionát po zranění kolena. Češi se MS zúčastní po 37 letech.

V Brně také za rok

Motocyklová Grand Prix v Brně se nejspíš pojede i v příštím roce. Jednat by se mělo i o nové pětileté smlouvě. Podle krajské radní a poslankyně Taťany Malé všechny zainteresované strany deklarovaly zájem na pokračování také v dalších letech. **ČTK**

Golf

O

James Tyree Poston z USA vyhrál turnaj PGA Tour v Greensboro bez jediné chyby. Šestadvacetiletý golfista na Wyndham Championship zahrál při prvním triumfu každou ze 72 jamek minimálně v par. To naposledy dokázal v roce 1974 Lee Trevino.



NFL. Brady si opět polepší

Věhlasný hráč amerického fotbalu Tom Brady prodloužil o dva roky smlouvu s New England Patriots, kterým pomohl k šesti triumfům v NFL. Podpis vynesl 42letému quarterbackovi 70 milionů dolarů (1,62 miliardy korun). Nejlépe placeným hráčem amerického fotbalu je quarterback Russell Wilson ze Seattlu Seahawks, jehož roční výdělek bez příjmů z reklam byl loni 80,5 milionu dolarů. **AP**

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



NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!

Vzdělávání - nabídka

TEFLWORLDWIDE PRAGUE

Kurzy angličtiny od 400Kč/měsíc!

Od 14³⁰ do 17²⁰.
Min. 16 hodin. Učí rodilí mluvčí/budoucí učitelé.
www.twp.cz
office@teflworldwideprague.com
TEFL Worldwide

Hobby - poptávka

• Koupím housle, violu, violoncello, kontrabas - basu v jakémkoliv stavu, platím ihned. Tel. 728279034

Nemovitosti - poptávka

Koupím ihned rod. dům nebo pozemek v Praze a okolí.
Financování mám zajištěno, hotovost. Právní vady nevaďí, dluhy a exekuce uhradím. Realitní kanceláře prosím nevolejte.
Kontakt: 728 384 509

Koupím chatu, chalupu do 50 km od Prahy,
v dobrém i špatném stavu. Děkuji za nabídku.
Tel.: 725 911 070

• **INVESTUJEME V PRAZE 10,**
nabídneme byty, domy, chaty, pozemky, garáže. Pro Vás speciálně právní servis zdarma. Tel: 602/212121

• Koupím byt v Praze nejlépe před rekonstrukcí. Jsem přímý kupec a platím hotově. Děkuji za nabídky, P. Grygar. Tel. 739641969

Nemovitosti - nabídka

JURIS REAL
real estate

Společná realitní a advokátní kancelář

JURIS REAL spol. s r.o.

ihned vykoupí či zprostředkuje prodej rodinného domu, bytu, chaty, pozemku. Vyřešíme právní vady, dluhy, exekuce i privatizaci. Okamžitá výplata zálohy.

Tel.: 777 306 102

www.vykuppraha.cz

Ostatní

• Koupím z pozůstalosti staré kožichy, dečky, nábytek, obrazy, kabelky, bižuterii, odznaky, mince, knihy, porcelán, oděvy, housle atd.
Tel. 608221020

Pronájmy - poptávka

• **HLEDÁM PRO** naše solventní ZAMĚSTNANCE z kanceláře byty k dlouhodobému pronájmu v Praze, včetně servisu zajištění. Tel.: 274784428

• Poptávám dlouh. pron. bytu - menší do 14, větší do 19 tis. - pro 2 os. Pož.: centrum do 30 min., čisto, dobrý stav, lodžie výhodou. RK ne. 605845088

Byty - poptávka

Koupím jakýkoliv byt v Praze jako investici pro děti.

Právní vady, exekuce nejsou překážkou. Záloha a platba ihned. V bytě můžete dále bydlet. RK nevolat.
Tel.: 601 522 292

• Pro dceru koupím menší byt v Praze. Tel: 702044164

• Koupím byt kdekoliv v Praze, dám okamžitou zálohu, platba hotově, právní záležitosti vyřídím. Stav nerozhoduje. RK nevolat. tel. 234095720, 720539665

• Hledám **OBECNÍ BYT** v Praze, zaplatím dluhy na nájmu při exekuci či výpovědi, před privatizací, zajištím náhradní byt, záloha. Tel.: 776363636

Rozjeli jsme

**DORUČENÍ
ZDARMA!**



Osvícený savec

Rowenta

Barvy: 

Rowenta RH6545WH Air Force Light

Tyčový akuvysavač s cyklónovou technologií
Výdrž až 30 minut na jedno nabití
Výkonná hubice Power Light s LED osvětlením
Záruka opravitelnosti po dobu 10 let



Elektrizující jízda



Sava e27 Alu 1.0

Elektrické horské kolo 27,5"
Motor Bafang 250 W, dojezd až 70 km
Pružinová vidlice MOZO, brzdy a řazení Shimano
Přehledný displej na řídítkách



Tahle formule není nudná

UMIDIGI

UMIDIGI F1

6,3" LTPS displej, 2 340 × 1 080
8jádrový procesor, RAM 4 GB, úložiště 128 GB
Zadní fotoaparát 16 + 8 Mpx, přední 16 Mpx
Rychlé nabíjení, baterie 5 150 mAh, čistý Android 9.0



Smartphone místo klíčů

NUKI

Nuki Combo 2.0

Chytrý zámek s Wi-Fi a rozhraním Nuki Bridge
Možnost dálkového ovládání přes mobil
Snadná a rychlá instalace, Bluetooth 5
Kompatibilní s Amazon Alexa, Google Home a další



Váš stan, váš hrad

Vango

Vango Amalfi AirBeam Herbal 500

Rodinný nafukovací stan s předsíňkou
Dvojčinné čerpadlo AirBeam pro nafouknutí stanu
PVC okna pro dobrou viditelnost
Podlážka s podlepenými švy, vodní sloupec 4 000 mm



Vleze vám na záda



OXY Sport Blue Line Green

Dvoukomorový batoh nejen pro studenty
Vnitřní kapsa na notebook až do velikosti 17"
Bezpečnostní reflexní prvky
Rozměry 46 × 32 × 15 cm, objem 22 l, nosnost 8 kg



Více na alza.cz/doruceni-zdarma



Kup na www.alza.cz nebo volej 225 340 111. Nabídka se vztahuje pouze na objednávky v minimální hodnotě 1 000 Kč vč. DPH učiněné v období 18. 6. - 30. 9. 2019.
Doručení zdarma není možné uplatnit na dropshipment a doručení kurýrem. Na tuto nabídku se vztahují podmínky uvedené na www.alza.cz/marketingova-kampan-doprava-zdarma a www.alza.cz/reklama.