

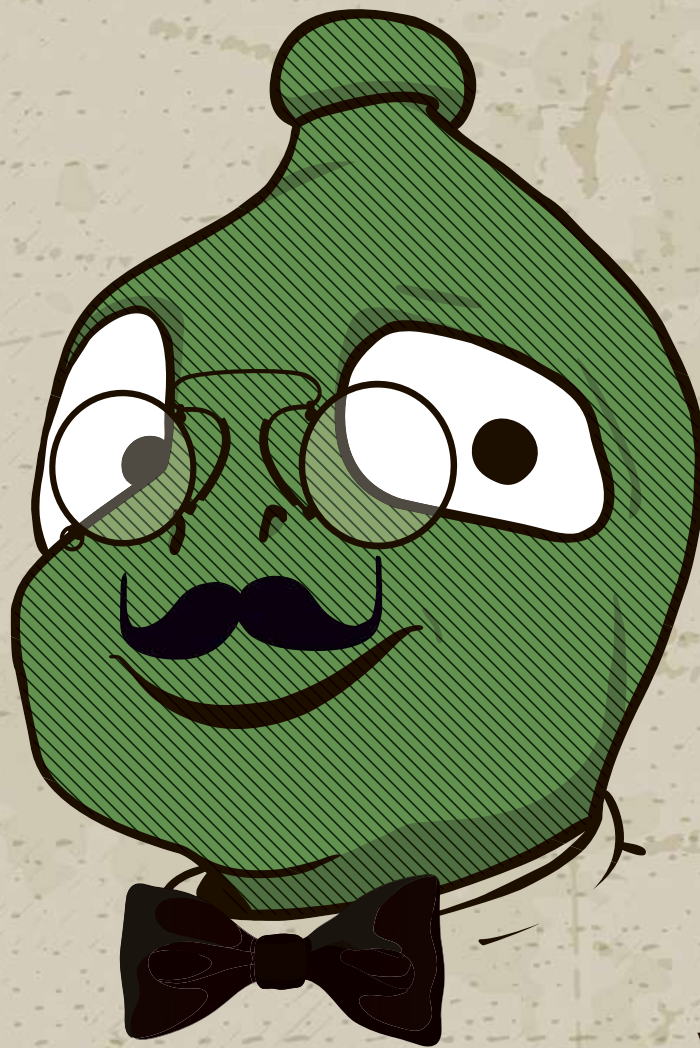
metro®

ÚTERÝ 7. SRPNA 2018 Č. 145 • WWW.METRO.CZ

100 let republiky

100

výher denně



 **alza.cz**

Více na
www.alza.cz/100-let

9 177 121 178 1002 1 18 1 4 5



MOBIL
.CZ

**DATA DOJDOU,
KDYŽ JE NEJVÍC
POTŘEBUJEŠ**

**ZDARMA
720 hod.
ONLINE**

Ahoj ❤️ rodiče jedou pryč

Jsem tam za 20

Počkej!!
Jsi tam?
Ještě neodjeli!
PROČ SEŠ OFFLINE?????????
HEJ!
HALO0000

TÁTA TĚ ZABIJE ☠️

DOŠLA VÁM DATA!

Více na www.mobil.cz

TRUMPOVO PŘIZNÁNÍ: SYN JEDNAL S RUSKEM

POTOMEK PREZIDENTA USA CHTĚL ZÍSKAT INFORMACE O CLINTONOVÉ

STRANA 4

metro



Úterý, 7. srpna 2018

Č. 145, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Lada

Největší deník v ČR



Denně si zapálí. Počet kouřících žen vzrůstá

Česky s cigaretou. Rychle dohánějí muže, jejich počet za posledních 40 let vzrostl čtyřikrát. **Rakovina plic.** Musí být diagnostikována včas. **Počet úmrtí.** U českých kuřáků klesá, u žen má stoupající tendenci

STRANA 3



Vodáků je mezi Kostelcem nad Orlicí a Krňovicemi i přes suchu hodně

„Vody je samozřejmě méně, ale klientů máme stále dost. Se sezonou jsme spokojeni. Zájem o půjčení lodí je hlavně od pátku do neděle. Jezdíme už od Kostelce nad Orlicí, který je nad námi proti proudu,“ říká Lucie Skalická z půjčovny lodí v Týništi nad Orlicí. Navzdory suchu si provozovatelé půjčoven lodí na řece Orlici v Královéhradeckém kraji na nezájem lidí nestěžují. Vodáci v kraji nejčastěji míří na Orlici, nejvytíženější úsek je mezi Kostelcem nad Orlicí a Krňovicemi. Podle vodohospodářů jsou nicméně stavy vody v hradeckém kraji ve vodních tocích pod dlouhodobým normálem. Pavel Jansa z Povodí Labe řekl, že průměrný srpnový průtok Orlice v Týništi, kde se měří 30 let, je 11 krychlových metrů vody.

ČTK



Cizinci našli v ČR exotiku

Devět dobrovolníků ze tří kontinentů pracuje na opravách historického statku v Osíku u Litomyšle.

Jsou to mladí lidé z Hongkongu, Francie, Turecka či Španělska. Chtějí takto poznávat cizí zemi jinak a zkusit pro ně něco netypického.

2x ČTK



Počasí

38

Kvůli suchu a horku hrozí nové nebezpečí požárů v několika částech Česka. Zejména na západě Čech a na Vysočině. Meteorologové ve svých předpovědích tvrdí, že zítra a ve čtvrtek by mohlo být ojediněle až 38 stupňů. Dnes bude 30 až 36 stupňů. V Čechách se ochladí v pátek, na Moravě v sobotu.

Od počítačů do středověku

Fanoušci digitálních her mohou dobrodružství zažít konečně na vlastní kůži.

Středočeská centrála cestovního ruchu se rozhodla zvednout ze židlí nejen milovníky počítačových her. Vydala speciální mapu, jejíž předlohou je příběhová RPG hra (počítačová hra na hrdiny) Kingdom Come: Deliverance. RPG hra přináší realistické vykreslení drsné doby na pozadí událostí z české historie ve středověkém Posázaví. Právě nová mapa umožňuje návštěvníkům vydat se po stopách hlavního hrdiny hry – vesnického kováře Jindřicha, který se

v předhusitském období snaží změnit svoji budoucnost. Návštěvou krajiny, měst a památek, které jsou ve hře vykreslené, tak turisté mohou poznat, jak se středověká místa proměnila v čase. RPG hra z dílny Warhorse Studios si od letošního února získala fanoušky po celém světě. Propracovaný příběh hlavního hrdiny Jindřicha je zasazen do Posázavských reálií a oživuje nejen historické památky, například hrad Talmberk, ale celé vesnice a města, mezi nimi třeba Rataje nad Sázavou nebo Stříbrnou Skalici. Středočeská centrála cestovního ruchu chce originální mapou přilákat turisty do regionu linoucího se kolem řeky Sázavy a přimět je vyrazit za odkazem postavy z počítačové hry. „Od svého spuštění slaví hra úspěchy nejen u

věrných fanoušků, ale doslova po celém světě. Okolí řeky Sázavy, hlavní dějiště příběhu, se tak stalo populární destinací, kam se příznivci Jindřichova putování vydávají na vlastní oči prozkoumat působivou architekturu i malebnou krajinu,“ říká Markéta Wernerová, ředitelka Středočeské centrály cestovního ruchu. Pro ulehčení objevování těchto míst přináší Středočeská centrála cestovního ruchu trasu po nejvýraznějších místech děje a zároveň sřet jejich středověké podoby s někdy krutou realitou dneška. Inspirativní průvodce, který právě vychází v češtině a angličtině, je určen nejen fanouškům počítačové hry, ale také všem zájemcům o netradiční poznávání historie.

Více informací najdete na www.centralbohemia.cz. **MET**

Modré víno. Horko jim prospívá

Nepolevující horké počasí může mít špatný vliv na sklizeň hroznů z jihomoravských vinic, zejména bílých odrůd. Naopak modrým hroznům současné počasí může prospět. Upozornila na to společnost BS vinařské potřeby, která analyzuje hrozny před sběrem. „Vegetace má oproti průměrnému ročníku stále časový náskok v délce 14 až

21 dnů, v závislosti na lokalitách. Dlouhodobě teplé počasí může být z pohledu kvality rizikové,“ řekl konzultant pro vinohradnictví Zbyněk Oslzlý. Dlouhodobě vysoké teploty a intenzivní sluneční záření může mít podle něj špatný vliv na zrání raných bílých odrůd, jako jsou Muškát moravský, Müller Thurgau, Lena a další. **ČTK**

Památky. Oblíbené

Agentura CzechTourism sestavila žebříček loni nejnavštěvovanějších památek v Česku. Například v Praze jasně vládne Pražský hrad, kam zavítalo 2,38 milionu lidí, meziročně o 13 procent víc. Na druhém místě žebříčku skončila lanová dráha na Petřín, kterou se svezlo 2,07 milionu turistů. Třetím nejnavštěvovanějším místem byla pražská zoologic-

ká zahrada. Turisty z tuzemska a z ciziny také táhly další památky, například Muzeum lesnictví, myslivosti a rybářství v Hluboké nad Vltavou. Mezi přírodními turistickými cíli vedou soutěsky Kamenice v Českém Švýcarsku. Ze zábavních míst byl první Aquapalace Praha v Čestlicích. Přes 431 tisíc lidí loni navštívilo také kostnici v Kutné Hoře. **ČTK**

INZERCE

Když PENÍZE z důchodu nestačí...

■ Paní Daně je 67 let. Po odchodu do penze zjistila, že jen s důchodem ve svém domku nevyžije. Svého bydlení se ale vzdát nechtěla. Pomohl jí nový finanční produkt pro seniory – Renta z nemovitosti.

O Rentě z nemovitosti se dočetla v časopise. Zaujala ji možnost, že by svůj dům mohla využít k tomu, aby získala větší obnos peněz, aniž by dům musela prodat.

Zmínila se o tom dceři, která tou dobou pobývala v USA. Ta hned věděla, o co se jedná, neboť v USA je tato varianta získání peněz z nemovitosti velmi oblíbená. Maminku tedy podpořila, aby neváhala zjistit, jak Renta z nemovitosti funguje.

„Byla jsem ráda, že jsem se mohla poradit s dcerou a hlavně, že mi Rentu schválila. Pochopila, že pokud nemá člověk našetřen větší obnos a chce prožít důchod důstojně, je Renta z nemovitosti výbornou volbou,“ vysvětluje Dana.

Výše Renty z nemovitosti sice byla



nižší, než kolik by získala prodejem, ale skvěle jí přišlo, že o dům nepřijde, protože zůstane v jejím vlastnictví. To rozhodlo a paní Dana si Rentu z nemovitosti pořídila.

„Se zástupcem FINEMO.CZ jsme prošli smlouvu, nechala jsem odhadnout cenu domu a do měsíce bylo vše vyřešeno. Nakonec jsem počkala na zápis zástavního práva do katastru nemovi-

totí a nyní již dostávám každý měsíc peníze na účet.“

Paní Dana se rozhodla pro měsíční výplatu peněz a tím si téměř zdvojnásobila současný důchod.

„Najednou si mohu koupit i něco pěkného na sebe, zajet do lázni a ještě mohu přilepsit vnučátkům. Je to skvělý pocit.“ Dodává paní Dana.

Výhody Renty z nemovitosti:

- získáte peníze na cokoli (najednou či postupně)
- za života nemusíte nic splácet a nikdy se nesplicí více než cena nemovitosti
- zůstáváte bydlet doma a jste nadále vlastníkem svého bytu či domu
- můžete žít důstojněji a život si více užívat

Chcete vědět víc?

- Další informace o Rentě z nemovitosti najdete na webu: www.rentaznemovitosti.cz.
- Můžete zde požádat o vlastní orientační kalkulaci a seznámit se s příběhy klientů.
- Můžete také zavolat na tel. **233 321 850**.
- Máme licenci ČNB.



České kuřačky umírají stále častěji než muži

Doháníme Západ. Bohužel nikoli v plátech, ale v onemocnění rakovinou.

Odpuzující obrázky na cigaretových krabičkách zatím české vyznačce nikotinu neodpužují. Kuřáků u nás klesá jen mírným tempem, přibývá však kouřících žen. I když v absolutních počtech za muži zaostávají, rychle je dohánějí.

Za posledních 40 let vzrostl počet českých žen, které si denně zapálí cigaretu, téměř čtyřikrát. V tomto ohledu se už blížíme západní části Evropy, kde jsou síly v tomto ohledu mezi kuřáky a kuřačkami poměrně vyrovnané. „Čím dál na východ, tím víc tam kouří muži než ženy,“ vysvětluje negativní genderové civilizační posuny Vítězslav Ko-

lek, předseda České aliance proti chronickým respiračním onemocněním. Vzrůstá pochopitelně i počet nádorových onemocnění plic. Zajímavé je ale to, že zatímco počet úmrtí českých kuřáků na plicní rakovinu dlouhodobě klesá, u žen má stoupající tendenci.

„Pokud není problém diagnostikován včas, sedmdesát procent postižených umírá do jednoho roku po nálezu nádoru,“ konstatuje Kolek. Rakovina plic totiž nebolí. To potvrzuje Jana Skříčková, přednostka Kliniky nemocí plicních a tuberkulózy z brněnské fakultní nemocnice. „Plíce mají málo nervových zakončení, nemoc proto v počátečních stádiích nebolí,“ říká Skříčková. Příznaky, jako je sípání, kašel či vykašlávání hlenů, přecházejí podle ní lidé bez povšimnutí. Navíc zatím neexistuje účinná screeningová metoda, která by zachytila

karcinom plic v raném stadiu. „Často objevíme zhoubné bujení v rámci jiného vyšetření, například předoperačního,“ vysvětluje Skříčková.

Pokud proto nedojde k odhalení během preventivních prohlídek, které by měli lidé absolvovat, je i přes značný pokrok medicíny šance na vyléčení stále malá. „Nádorů, které lze radikálně operovat a zcela odstranit z těla, je pouze mezi deseti až patnácti procenty,“ potvrzuje Luboš Petruželka, přednosta Onkologické kliniky Ústřední vojenské nemocnice v pražských Střešovicích. Podle údajů Národního onkologického registru ČR zemře ročně na tuto nemoc 5400 lidí. Rakovina plic patří ve světě i v Česku na páté místo nejčastějších zhoubných bujení.



PAVEL HRABICA
pavel.hrabica@metro.cz

Kouříme a umíráme

5400

Tolik tisíc českých nemocných rakovinou plic podlehne každý rok této chorobě. Z toho je 1400 žen.

13

Na takové pozici je Česko v počtu zjištění rakoviny plic v rámci Evropy. V úmrtnosti jsme na sedmáctém místě.

1,6

Tolik milionů lidí v Česku kouří. Jen o něco méně lidí, 1,59 milionu, umře ročně na nádor v plicích na celém světě. V průměru zemře ve světě každých třicet vteřin jeden postižený.



Památka

Zítřka vojenský speciál převezme zpět do Česka těla třech českých vojáků, kteří v neděli zemřeli po sebevražedném útoku atentátníka v Afghánistánu. Desátník 28letý Patrik Štěpánek (nahore vlevo) a 25letý Kamil Beneš (nahore vpravo) a 36letý rotný Martin Marcin budou pohřbeni s vojenskými poctami. Termín posledních rozloučení zatím nebyl stanoven. Zítřejší sirény, které se rozezní ve 12 hodin, budou patřit jejich památce.

3x GENERÁLNÍ STÁB AČR



INZERCE

**POCHLUBTE SE
SVOU ZAHRADOU
A VYHRAJTE
ZAJÍMAVÉ CENY**

SOUTĚŽ PROBÍHÁ DO 12. 8. 2018. VÍCE NA
WWW.IDNES.CZ/NASEZAHRADE

idnes.cz

**SOUTĚŽ NA
HOBBY.CZ**

- 1 Pošlete nám fotografie své zahrádky
- 2 Napište nám příběh vaší zahrádky
- 3 Do předmětu e-mailu uveďte „Naše krásná zahrada“
- 4 Vše zašlete na e-mail soutez.hobby@idnes.cz



muslimově
v Česku

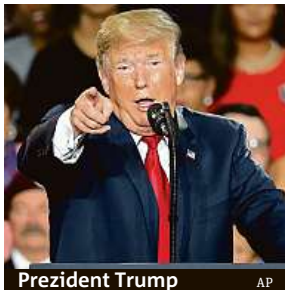
JAKÉ MÝTY
A POVĚRY SE
O MUSLIMECH
NEJVÍCE ŠÍŘÍ?

Čtete exkluzivně na www.idnes.cz

SERIÁL » **idnes.cz**

Syn jednal s Rusy, přiznal prezident

Donald Trump junior chtěl získat informace o Hillary Clintonové.



Prezident Trump AP

Americký prezident Donald Trump přiznal, že jeho syn se v červnu 2016 v New Yorku setkal s ruskou právníčkou blízkou Kremlu Nataljí Veselnickou proto, aby získal informace o jeho soupeřce ve volbách Hillary Clintonové. Téma schůzky je klíčové pro vyšetřování ruského vlivu na americké prezidentské volby, v nichž v roce 2016 Trump nad Clintonovou zvítězil.

„Cílem schůzky bylo získat informace o soupeři, zcela legálně, jak je v politice běžnou praxí. Nikam to ale nevedlo,“ napsal šéf Bílého domu v neděli na Twitteru

s tím, že o setkání svého syna s ruskou advokátkou předem nevěděl. Jedná se o zatím nejotevřenější vyjádření prezidenta k tématu schůzky.

Trumpův tým poskytl v minulosti o schůzce rozporuplná tvrzení. Když list The New York Times poprvé v červenci 2017 informaci o setkání zveřejnil, uvedl Trump junior v prohlášení, že tématem jednání s Veselnickou byl zrušený program adopce ruských dětí americkými občany. Pro-

hlášení Trumpovi mladšímu tehdy nadiktoval jeho otec.

Trump junior nicméně následně připustil, že na schůzku s Veselnickou přistoupil po příslibu kompromitujících informací na Trumpovu demokratickou protikandidátku ve volbách. Setkání v newyorské Trump Tower se zúčastnil i prezidentův zeť Jared Kushner a tehdejší šéf Trumpovy volební kampaně Paul Manafort. Z ruské strany byl kromě jiných přítomen lobbista Rinat Achmetšin, bývalý armádní důstojník působící údajně kdysi v sovětské špionáži.

Možný ruský vliv na poslední americké prezidentské volby prověřuje tým zvláštního vyšetřovatele FBI Roberta Muellera. Rusko opakovaně popřelo obvinění z vměšování do těchto voleb a Trump vyšetřování označuje za hon na čarodějnice. **ČTK, MET**



Lesní požár se opět šíří

Na jihu Portugalska se rozšířil lesní požár, který vypukl v pátek v regionu Algarve poblíž města Monchique. Ošetřeno muselo být na 25 lidí a evakuováni byli lidé nejméně ze dvou hotelů v této turisty oblíbené oblasti. S ohněm nyní bojuje přes 1150 hasičů. Hustý kouř ztěžuje práci i letadlům s vodou. Při hašení požáru pomáhá rovněž devět vrtulníků.

AP

Itálie. V Boloni explodovala cisterna

Na silnici poblíž letiště v italské Boloni se včera srazily dva nákladní vozy, z nichž jeden vezl cisternu s hořlavými látkami a explodoval. Po nehodě zůstalo několik mrtvých a desítky zraněných, z toho někteří vážně. Na sociálních sítích se mluví o velkém požáru v oblasti Borgo Panigale na západním okraji města. Podle zdrojů italské agentury snahu hasičů požár uhasit ztěžuje vedro panující na místě. K hašení byl povolán také vrtulník. **ČTK a IDNES.cz**

Na zloděje. Jako kdysi

Farmáři a další podnikatelé na britském venkově čelí zvýšené aktivitě zlodějů a při obraně svého majetku se uchylují ke středověkým metodám. Vyplývá to z výroční zprávy pojišťovny NFU Mutual o venkovské kriminalitě. Podle deníku The Guardian reagují majitelé pozemků návratem k suchým příkopům nebo používání zvířat jako alarmu.

Pojišťovna vyčíslila, že kriminalita na farmách a dalších podnicích na britském venkově způsobila loni škody ve výši 44,5 milionu liber

(skoro 1,3 miliardy korun). To představuje meziroční nárůst o 13,4 procenta, přičemž venkovská kriminalita dosáhla nejvyšší míry za poslední čtyři roky. Nejčastěji zloději cílí na čtyřkolky a terénní vozidla, následuje ostatní technika a nářadí.

Podle analytika Tima Price způsobuje nárůst zločinnosti nový přístup zlodějů. „Není pochyb, že kriminalita na venkově doznala za poslední desetiletí obrovských změn. Organizovaní zločinci, kteří působí v různých hrabstvích, mají vazby na drogy, praní

špinavých peněz a v některých případech i pašování lidí,“ řekl.

Na změnu chování zločinců reagují majitelé pozemků. Budují hliněné valy a suché příkopy, aby zabránili ve vstupu zlodějům, kteří používají terénní čtyřkolky. Zpravodajský web BBC uvedl, že farmáři tyto historické metody kombinují s kamerovými systémy nebo pohybovými senzory. Podle The Guardian jsou ale k vidění také levnější poplašné systémy po vzoru těch středověkých v podobě hus, lam a psů. **ČTK**

Zprávy krátce

Ministryně ztratila důvěru

Slovenský prezident Andrej Kiska ztratil důvěru v ministryni vnitra Denisu Sakovou, neboť se chová jako pravá ruka svého resortního předchůdce Roberta Kaliňáka. Uvedl to po schůzce s premiérem Peterem Pellegrinim, která se týkala únosu vietnamského podnikatele z Německa, při němž údajně slovenské vládní letadlo Vietnamcům zapůjčil právě Kaliňák. **ČTK**



Oběti přibývá

Počet lidí, kteří zahynuli při nedělním zemětřesení na indonéských ostrovech Lombok a Bali, stoupl na více než devět desítek. Tragická bilance se ještě zvýší, neboť na těžce postižený sever Lomboku se záchranáři stále nedostali. Zemětřesení postihlo oblast hojně vyhledávanou turisty. Na snímku vlevo je město Tanjung na ostrově Lombok, vpravo turisté čekající na evakuaci na malém soušedním ostrůvku Gili Trawangan. **2x AP**



DRAŽBY NEMOVITOSTÍ

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

1 DRAŽBA RD S POZEMKY V OBCI HORNÍ TŘEŠŇOVEC, OKRES ÚSTÍ NAD ORLICÍ, VYVOLÁVACÍ CENA 854.000 Kč

Jedná se o dražbu přizemního, zděného, částečně podsklepeného rodinného domu bez využitého podkrovní pod sedlovou střechou s polovalbou krytou vlnitým eternitem a z části cembřitem. Objekt se nachází na adrese Horní Třešňovec 102. Dům je napojen na inženýrské sítě: elektro, obecní vodovod a vlastní septik. Dále je možné napojení na tyto inženýrské sítě: hloubková kanalizace a plynové vedení. Objekt sestává z jedné bytové jednotky o velikosti 3+1 s kompletním sociálním zařízením. Původní stáří objektu je dle dostupných informací z roku 1887. V roce 1987 byla provedena částečná modernizace vnitřního vybavení objektu a z části byla vyměněna střešní krytina. V roce 2009 byla vyměněna větší část střešní krytiny a v roce 2015 byla provedena rekonstrukce sociálního zázemí.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 8. 8. 2018



2 DRAŽBA PODÍLU ID. 1/2 NA RD V OBCI KORYČANY, OKRES KROMĚŘÍŽ, VYVOLÁVACÍ CENA 83.340 Kč

Jedná se o dražbu přizemního, nepodsklepeného rodinného domu ze smíšeného zdiva bez využitého podkrovní pod sedlovou střechou krytou taškou pálenou. Objekt se nachází v zastavěné, okrajové části obce Koryčany v místní části Blišice, v řadové zástavbě jako řadový vnitřní, na adrese Blišice č. p. 91. Dům je napojen na inženýrské sítě: hloubková kanalizace. Ke dni ocenění bylo elektro, obecní vodovod a plynové vedení odpojeno. Objekt sestává z jedné bytové jednotky o velikosti 2+1 s podstandardním sociálním zařízením. Původní stáří objektu je dle dostupných podkladových materiálů přes 100 roků. Celkový technický stav a údržbu lze ke dni ocenění uvažovat jako stavbu ve špatném stavu (předpoklad provedení rozsáhlejších stavebních úprav).

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 15. 8. 2018



3 DRAŽBA RODINNÉHO DOMU V OBCI BÍLINA, OKRESTEPLICE, VYVOLÁVACÍ CENA 846.670 Kč

Jedná se o zděný, nepodsklepený rodinný dům se dvěma nadzemními podlažními bez využitého podkrovní pod sedlovou střechou krytou taškou pálenou - bobrovkou. Objekt se nachází v zastavěné, okrajové části obce Bílina, v řadové zástavbě jako řadový krajní na adrese Alšova 240/18. Dům je napojen na inženýrské sítě: elektro, hloubková kanalizace, obecní vodovod, plynové vedení. Původní stáří objektu je dle dostupných podkladových materiálů cca 80 roků. V průběhu své celkové životnosti objekt procházel rekonstrukcemi a modernizacemi prvků krátkodobých životností, která byla v posledních letech zanedbaná. Celkový technický stav a údržbu lze ke dni ocenění uvažovat jako stavbu se zanedbanou údržbou (předpoklad provedení menších stavebních úprav).

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.okdrazby.cz dne 16. 8. 2018



4 DRAŽBA PODÍLU ID. 1/2 NA RD V OBCI JÍLOVÉ, OKRES DĚČÍN, VYVOLÁVACÍ CENA 176.670 Kč

Jedná se o dražbu nepodsklepeného, dřevěného rodinného domu se dvěma nadzemními podlažními bez využitého podkrovní pod sedlovou střechou krytou eternitovými šablonami. Objekt se nachází v zastavěné, okrajové části města Jílové, v řadové zástavbě jako samostatně stojící, na adrese V lesíku 3. Dům je napojen na inženýrské sítě: elektro, obecní vodovod a na vlastní žumpu na vyvážení, dále možnost napojení na plynové vedení a hloubkovou kanalizaci. Původní stáří objektu je dle dostupných podkladových materiálů cca přes 100 roků. V průběhu své celkové životnosti objekt procházel rekonstrukcemi a modernizacemi prvků krátkodobých životností. Byly vyměněny klempířské konstrukce (žlaby a svody). Celkový technický stav a údržbu lze ke dni ocenění uvažovat jako stavbu ve špatném stavu (předpoklad provedení rozsáhlejších stavebních úprav).

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 20. 8. 2018



5 DRAŽBA RD V OBCI SLATINA, OKRES ZNOJMO, VYVOLÁVACÍ CENA 226.670 Kč

Jedná se o dražbu přizemního, zřejmě nepodsklepeného rodinného domu ze smíšeného zdiva bez využitého podkrovní pod sedlovou střechou krytou taškou pálenou. Objekt se nachází v zastavěné, okrajové části obce Slatina 19, v řadové zástavbě jako samostatně stojící. Dům je napojen na inženýrské sítě: elektro, obecní vodovod, plynové vedení. Objekt sestává z jedné bytové jednotky o velikosti 2+kk (II. nadzemní podlaží), každá se samostatným sociálním zázemím a společným vstupem. Původní stáří objektu je dle dostupných podkladových materiálů přes 100 roků. V průběhu své celkové životnosti objekt pravděpodobně procházel jen běžnou údržbou prvků krátkodobých životností, která byla v posledních letech zřejmě značně zanedbaná. Celkový technický stav a údržbu lze ke dni ocenění uvažovat jako stavbu ve špatném stavu (předpoklad provedení rozsáhlejších stavebních úprav).

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 22. 8. 2018



6 DRAŽBA RD V OBCI VELEŇ, OKRES PRAHA-VÝCHOD, VYVOLÁVACÍ CENA 3.200.000 Kč

Jedná se o dražbu zděného, nepodsklepeného rodinného domu se dvěma nadzemními podlažními bez využitého podkrovní pod sedlovou střechou krytou taškou pálenou. Předmět dražby se nachází na adrese Na potoce 34, 250 63 Veleň. Dům je napojen na inženýrské sítě: elektro, plynové vedení, hloubková kanalizace a vlastní studna. V obci je dále možnost napojení na obecní vodovod. Objekt celkem sestává ze třech bytových jednotek o velikosti 2x 2+kk (I. nadzemní podlaží) a 5+kk (II. nadzemní podlaží), každá se samostatným sociálním zázemím a společným vstupem. Původní stáří objektu je dle dostupných podkladových materiálů přes 100 roků. V roce 2008 byla provedena kompletní rekonstrukce objektu, kdy zůstala patrná pouze část obvodového zdiva.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 22. 8. 2018



7 DRAŽBA RD S POZEMKEM V OBCI TUROVICE, OKRES PŘEROV, VYVOLÁVACÍ CENA 360.000 Kč

Jedná se o dražbu přizemního, nepodsklepeného rodinného domu ze smíšeného zdiva bez využitého podkrovní pod sedlovou střechou krytou cementovou taškou, a dále pozemku parc. č. 122-orná půda, o výměře 877 m² v k.ú. Turovice. Pozemek parc. č. 122 je situován v okrajové, zastavěné části obce Turovice. Objekt se nachází v řadové zástavbě jako samostatně stojící, na adrese Turovice č. p. 48. Parkování je možné ve vlastní garáži. Dům je napojen na inženýrské sítě: žumpa; dále možnost napojení na tyto IS: elektro, obecní vodovod, plynové vedení, hloubková kanalizace. Objekt sestává ze dvou obytných místností s kompletním sociálním zařízením. Původní stáří objektu je dle dostupných podkladových materiálů z roku 1935. V roce 1988 byla provedena přístavba dvorní části objektu se sociálním zařízením. Celkový technický stav a údržbu lze ke dni ocenění uvažovat jako stavbu ve špatném stavu (předpoklad provedení rozsáhlejších stavebních úprav).

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 27. 8. 2018



8 DRAŽBA RD V OBCI HOŠTKA, OKRES LITOMĚŘICE, VYVOLÁVACÍ CENA 1.980.000 Kč

Jedná se o dražbu zděného, částečně podsklepeného rodinného domu se dvěma nadzemními podlažními a využitým podkrovním pod sedlovou střechou krytou taškou pálenou. Objekt se nachází v zastavěné, centrální části obce Hoštka na adrese nám. Svobody 210. Dům je napojen na inženýrské sítě: elektro, hloubková kanalizace, obecní vodovod, plynové vedení. Objekt sestává z jedné bytové jednotky o velikosti 6+1 s kompletním sociálním zařízením. Původní stáří objektu je z roku 1895. V průběhu své celkové životnosti objekt procházel postupně rekonstrukcemi a modernizacemi prvků krátkodobých i dlouhodobých životností. V roce 1987 byla provedena přístavba dvorního traktu k původnímu objektu, v roce 2000 byla přístavěna druhá část dvorního traktu a byla provedena kompletní modernizace objektu. Celkový stavební technický stav a údržbu objektu uvažujeme jako průměrnou.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 6. 9. 2018



9 DRAŽBA BYTOVÉ JEDNOTKY 3+1 V OBCI ČESKÉ BUDĚJOVICE, VYVOLÁVACÍ CENA 1.574.000 Kč

Jedná se o dražbu bytové jednotky č. 2482/22 v budově č. p. 2481, č. p. 2482, č. p. 2483, která se nachází v VII. nadzemním podlaží panelového, nepodsklepeného, typového domu celkem se sedmi nadzemními podlažními. Objekt je vybaven osobním výtahem. Objekt je situován v zastavěné části obce, a to na ulici Průběžná. Bytový dům je napojen na elektro, veřejný vodovodní řad a hloubkovou kanalizaci. V obci je dále možnost napojení na plynové vedení. V roce 2013 byl proveden kontaktní fasádní zateplovací systém objektu, dále byla provedena výměna stoupačnicového vedení, byla provedena výměna původních oken za nová okna plastová z dvojího a výměna výtahu. Bytová jednotka je dispozičně řešena jako 3+1 s kompletním sociálním zázemím.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.okdrazby.cz dne 13. 9. 2018



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

Sudoku

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

Napište svou bublinu



„Doufám, že jsem ten sporák vypnula.“
LENKA ZOUHAROVÁ
Facebook

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



Napadá vás vtipný popisek?

Počasí

DNES Min. 31 Max. 35	ZÍTRA Min. 33 Max. 37	ČTVRTEK Min. 33 Max. 37	PÁTEK Min. 27 Max. 31
---------------------------------------	--	--	--

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 3

Vysoká zátěž. Vyvarujte se psychické zátěže a vykonávejte pouze lehké, nezbytné nutné práce. V případě potíží vyhledejte lékaře.
Teplotní rekord: 36,9 °C
Rok výskytu: 2015

Kvíz

- První veřejná železnice na našem kontinentu vedla z Českých Budějovic do Linze od roku:
a) 1825
b) 1855
c) 1885
- Momotombo je aktivní sopka s poslední aktivitou v letech 1905 a 2015. Leží v:
a) Nepálu
b) Namibii
c) Nikaragui
- České město, které bylo v minulosti známé těžbou uhlí a výchovou hokejistů, se jmenuje:
a) Znojmo
b) Pardubice
c) Kladno
- Francouzský zpěvák a herec Johnny Hallyday zemřel v roce 2017. Narodil se v Paříži roku:
a) 1933
b) 1943
c) 1953
- Dejvice jsou městská čtvrť v české metropoli. Patří pod:
a) Prahu 4
b) Prahu 5
c) Prahu 6

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

ČT1

- 13:25 Arabella se vrací aneb Rumburak králem Říše pohádek (9/26)
- 13:55 Po stopách hvězd
- 14:20 To je vražda, napsala V
- 15:10 To je vražda, napsala V
- 16:00 Abeceda hvězd
- 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 **Vyprávěj**
Seriál (ČR, 2009-2013). Josef má jasno. A co Honza? Oblíbený seriál o tom, že v každé době toužíme po štěstí
- 20:55 **Rodinný film**
Drama
ČR/N/Fr./SR/Slov., 2015)
- 22:29 **Výsledky losování Šťastných 10 a EuroMillions**
- 22:30 **Křídýlko, nebo stehýnko?**
Komedie (Fr., 1976)
- 00:15 **AZ-kvíz**
- 00:40 **Banánové rybičky**
- 01:20 **Zajímavosti z regionů**
- 01:45 **Sváteční slovo katolického kněze Jana Svobody**
- 01:50 **Žijte jenom zx**
- 02:20 **Dobré ráno**
- 04:50 **Hobby naší doby – letní speciál**

ČT2

- 12:25 Ty moje stovko – příběh pani učitelky Machotkové
- 12:50 Šilný svět studené války
- 13:45 Jak se vrací prales – Národní park Kalkalpen
- 14:40 Laos, země miliónů slonů
- 15:35 S kuchařem kolem světa
- 16:30 Zvířecí mámy (2/3)
- 17:20 České kořeny ve Vancouveru (1/2)
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Tisíc chutí ulice: Sicílie
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 **Velká vlastenecká válka: Boj o Kavkaz**
V létě 1942 se velení Wehrmachtu rozhodlo dobýt sovětská ropná pole. Počáteční úspěchy Němců zastavila až impozantní přírodní překážka na hranicích Evropy a Asie
- 21:00 **Letecké katastrofy: Nebezpečné přiblížení**
- 21:50 **Libánky**
Drama (ČR/SR, 2013)
- 23:30 **Šťastné údoly (6/6)**
- 00:25 **Případ Kettering (5/8)**
- 01:15 **Ostrov Jura**
- 02:10 **Uchem jehly**
- 02:35 **Blues ze Staré Pekárny: Dr. Valter and The Lowbreakers Speciál**
- 03:05 **Před půlnocí**
- 03:30 **Čaj pro třetího**

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:25 Krok za krokem (8)
- 12:50 Ordinance v růžové zahradě 2 (262)
- 14:05 Můj přítel Monk IV (9, 10)
- 16:00 Námořní vyšetřovací služba XIII (21)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:20 Co na to Češi
- 18:15 Helena (30)
- 18:50 Hospoda (32)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 **Kriminálka Anděl III (7)**
Krimiseriál (ČR, 2012). Kluk zastřelený výstřelem do týla v parku u pražského hlavního nádraží patřil do komunity mladých prosti-tutů. Proč se tímhle způsobem živil syn z rodiny úspěšného politika? Hrají: M. Stropnický, D. Švehlík
- 21:35 **Comeback**
- 22:45 **Kriminálka: Oddělení kybernetiky II (4)**
- 23:45 **Beze stopy IV (8)**
- 00:40 **Můj přítel Monk IV (8, 9)**
- 02:10 **Námořní vyšetřovací služba XIII (20)**
- 02:55 **Námořní vyšetřovací služba XIII (21)**
- 03:55 **Ordinance v růžové zahradě 2 (261)**

PRIMA

- 12:15 Polední zprávy
- 12:30 Jake a Tlusťoch IV (23)
- 13:30 Poslední polda III (3)
- Manželský trojúhelník, Krimiseriál (N, 2010)
- 14:30 Komisař Rex (10)
- První cena
- 15:30 Komisař Rex (11)
- Smrtící medviď
- 16:35 Odpolední zprávy
- 16:50 Policie v akci
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Velké zprávy
- 19:40 Divošky
- 19:55 TOP STAR



- 20:15 **Polda (6)**
Detektivní seriál (ČR, 2016). V šatně ženského fotbalového klubu se najde mrtvá jedna z nejlepších hráček. Břízu šokuje, že v dnešní době hrají fotbal i ženy. Hrají: D. Matásek, I. Orozovič, O. Pavelka
- 21:30 **Vůně zločinu (7)**
Krimiseriál (Ukrajina, 2013)
- 22:45 **Jak se staví sen – extra**
- 23:50 **Policie v akci**
- 00:50 **3 + 1 z Jetelina (30)**
Komedijní seriál (ČR, 2016)
- 01:05 **Komisař Rex (10)**
Krimiseriál (N, 1993)
- 02:10 **Komisař Rex (11)**
Krimiseriál (N/Rak., 1993)
- 03:10 **Poslední polda III (3)**

PRIMA COOL

- 12:10 Futurama IV (2)
- 12:40 Simpsonovi IX (13, 14)
- 13:35 COOLfeed
- 13:45 Simpsonovi IX (15, 16)
- 14:45 Teorie velkého třesku VI (19)
- Přeorganizování kumbálu
- 15:10 Teorie velkého třesku VI (20)
- Rozepře o definitivitu
- Futurama IV (3)
- 15:40 Americký chopper (1)
- 17:00 Top Gear IX
- 18:15 Simpsonovi IX (17-20)
- 20:05 COOLfeed



- 20:15 **To nejlepší z Top Gearu: Top 41 (6)**
- 21:20 **Teorie velkého třesku VI (21)**
Sitcom (USA, 2012)
- 21:50 **Teorie velkého třesku VI (22)**
Sitcom (USA, 2012)
- 22:20 **Partička**
- 23:00 **Americký chopper (1)**
Seriál (USA, 2000-2004)
- 00:10 **Partička**
- 00:50 **Killjoys: Vesměrní lovci (5)**
- 01:45 **Poslední chlap na Zemi (7)**
- 02:05 **Killjoys: Vesměrní lovci (5)**
- 03:10 **Poslední chlap na Zemi (7)**
- 03:40 **Bylo nebylo VI (7)**

ÓČKO

- 06:00 Ranní fresh
- Vstávání s muzikou
- 09:00 **Moje desítka**
- Top 10 klipů podle diváka Óčka
- 10:00 **Óčko trendy**
- Aktuální klipy
- 11:00 **Óčko news: České hrady**
- Jaký byl festival na Rožmberku
- 11:05 **Óčko trendy**
- Aktuální klipy
- 12:00 **Óčko hity**
- Klipy a polední news



- 13:00 **Óčko hity**
- Klipy nonstop
- 15:00 **Óčko news: České hrady**
- Jaký byl festival na Rožmberku
- 15:05 **Óčko hity**
- Klipy a polední news
- 17:00 **Óčko news: České hrady**
- Jaký byl festival na Rožmberku
- 17:05 **Óčko hity**
- Klipy a polední news
- 18:00 **Zpátečka**
- Co jsme hráli na Óčku tento den v roce 2013
- 19:00 **CZ & SK**
- České a slovenské klipy
- 20:00 **Óčko hity**
- Klipy nonstop
- 22:00 **Óčko flirt**
- Proud klipů se vzkyzy diváků Óčka

Sloupek

**IVAN
ADAMOVIČ**
PRŮVODCE PŘÍTOMNOSTI



KDE SE RODÍ PEKLO

Peklo a ráj: pojmy z náboženské věrouky. Soudím, že se jedná o symbolická vyjádření, která začala být postupně vnímána doslovně, tudíž překrouceně. Čertů a ohně vskutku není třeba. Mám kamarádku, která trpí jednou z nejtěžších forem deprese. Ta je součástí hraniční poruchy osobnosti, která umí člověku udělat ze života... nu ano, peklo. Takovému člověku se prostě nechce žít, každý den života je prosycený utrpením.

Citát

Dřív jsem si myslel, že se s takovou diagnózou člověk rodí.

všech záchvěvů života svého dítěte, vzbudila v dceři pocit, že každý projev lásky si musí tvrdě zasloužit, ale že na to stejně nemá. K dovršení všeho otec, který vlastní neúspěšný život přetavil v pyramidu nároků na svoji dceru. Ta dnes není schopná navázat dlouhodobější citový vztah. Jak, když sama se sebou má problém.

Peklo, to je právě takové dětství – a že jich jsou kolem nás spousty! Koncept pekla musel začít někde tady a nikdy nebylo žádné jiné. Naopak dětství stravené s milujícími, věřými, přítomnými rodiči, tedy dětství, které zná jen část populace, se dá velmi dobře připodobnit k ráji. Je to štěstí, z něhož můžete čerpat stále. Peklo v našem slova smyslu má ale přece jen proti tomu náboženskému jednu výhodu: trvá jen tak dlouho jako náš život.

Dopisy a vzkazy

Vedro v autobuse

V odpoledním vedru jsem jel pražskými autobusy, shodou okolností těmi, které mají na stropě větrání. To slouží jako náporové větrání k bezprůvanové výměně vzduchu velmi dobře za běžných klimatických podmínek. Pokud řidič spustí větrák, za těchto obvyklých podmínek dochází k průvanovému větrání, které může cestující obtěžovat. Za veder, kdy je střecha autobusu vystavena slunci a je na ní značně vysoká teplota, vlní střechou do autobusu vzduch ohřátý a tam je tím pádem teplota skoro jako přímo na slunci. Takže žádné příjemné větrání – řidiči by proto neměli za těchto okolností toto větrání uvádět do provozu. Jednou jsem si sedl proti prvním dveřím a udívalo mě, jak příjemný chladnější vzduch se vedral do autobusu dvěma na zastávce na zastíněné straně ulice mezi stromy. Řidič, místo aby tam na chvíli s otevřenými dveřmi setrval, rychle odjel. Bylo by pěkné i o tak obvyčejné věci přemýšlet.

MIROSLAV MILER, PRAHA 10

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

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

Výrok dne



„Máme hratelného soupeře, s nímž se můžeme rovnat.“

JAROMÍR ZMRHAL
FOTBALISTA SLAVIE PRAHA
Fotbalisté Slavie dnes zahájí pokus o druhý postup do základní skupiny Ligy mistrů. První překážkou na cestě do hlavní fáze prestižní soutěže jim bude Dynamo Kyjev.

Slovo dne

DISPOZICE

(Ze sloupku Ivana Adamoviče na této straně)

Sklon,
náchyllost,
předpoklady, vloh

ZDROJ: AKADEMICKÝ
SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP

na úterý 7. 8.



Kartárka Lýdie

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

Nechodíte kolem horké kaše, raději se zeptejte rovnou. Díky tomu mezi vámi vládne pohoda a nikdo nemá důvod ubírat se ke lži.



Váhy 23/9–23/10

Dokážete si vyhodit z kopýtka a nechat plavat pracovní stres. Rodina ocení, že jste duchem přítomní, a děti vás mají pro sebe.



Byk 21/4–21/5

Co vám volný čas dovolí, naplánujete zábavu pro celou rodinu. Nápadů máte celou řadu, proto tentokrát nekoukat i na své zájmy?



Štír 24/10–22/11

Venuše přeje společenskému vyžití i zábavě s kamarády. Potřebujete si jen tak poklábovit a přijít tak na veselejší myšlenky.



Bliženci 22/5–21/6

Domácnost stále hlásí zataženo a přeháňky. Snaha o mírovou komunikaci se nejspíš mine účelem. Odpočítávejte poslední hodiny.



Střelec 23/11–21/12

Za každou cenu se snažte udržet harmonickou atmosféru, i když sami cítíte, že to mezi příbuznými jiskří. Už brzy bude zase lépe!



Rak 22/6–22/7

V rodinném kruhu vládne harmonie a klid, což je hudba pro vaši duši. V domácnosti načerpáte nové síly a ztracenou životní rovnováhu.



Kozoroh 22/12–20/1

Nenechte se odradit od vysněné rekonstrukce. Kouzlo domova je pro Kozorohy nejlepším akumulátorem, jaký si můžete představit.



Lev 23/7–22/8

Ještě nemáte naplánovanou letní dovolenou? Chyba! Dnes můžete objevit ideální cestu, která se strefí do vkusu vám i vašim blízkým.



Vodňář 21/1–20/2

Luna v konjunkci s Uranem vyhrocuje domácí atmosféru. Hraje na city a přináší tak jednu výčitku za druhou. Brzy vám dá sbohem.



Panna 23/8–22/9

Bystrý úsudek se dnes bude v domácnosti hodit. Poznáte, když se někdo z příbuzných řítí do průšvihů, a dokážete ho včas varovat.



Ryby 21/2–20/3

Máte spoustu nápadů, čím naplnit odpoledne. Jen pozor, abyste neskákali od jednoho k druhému. Nemůžete přece stihnout všechno.

Řešení sudoku

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

Anketa Byli byste pro zkrácení pracovního týdne?



Jana Krejčí

Lepší by bylo méně hodin za den, třeba šest.



Monča Kunstová

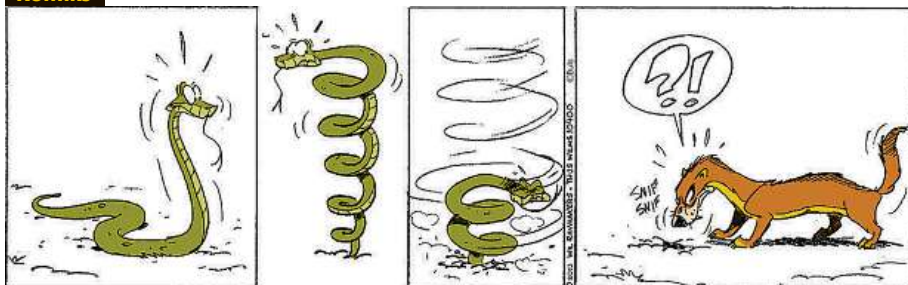
Mně by stačilo, kdyby se zrušila pracovní sobota.



Pierdomenico Červenokostelecký

Rozhodně ne, neměl bych pak na zážitky.

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, 1sms/55Kč vč. DPH, 1min/70Kč vč. DPH, max. délka hovoru 17 minut, www.ema.bz, www.platmoblem.cz

Jak poznat, že se tělo zavařilo?



V horkém počasí je dobré mít u sebe vodu a stále popíjet.

PROFIMEDIA.CZ

Necítíte žízeň? Přesto pijte! A často. Kvůli nedostatku tekutin hrozí řada komplikací.

I když nepocítujete žízeň, především v parném počasí je potřeba pít. Stačí po malých doušcích, ale často. Pokud budete přijímat tekutiny nedostatečně, začnete být dehydratováni. Zpočátku pocítujete suchost sliznic dásně a jazy-

ka, pocit žízně, zrychlený pulz, následuje celková slabost, únava, motání hlavy, závrat, u starších osob bývá často příznakem i zmatenost. Při závažnější dehydrataci pak hrozí křeče a bezvědomí. Projevem dehydratace je i hustější krev, která obtížně cirkuluje. Ohrožuje tak i na životě.

„Proto je tolik důležité, aby malé děti a zejména pak senioři, kteří nemají pocit žízně, dodržovali správný pitný režim. To je jedna z nejlepších prevencí trombů a následných mrtvic,“ vysvětluje

Věra Burešová, hlavní výživová poradkyně Naturhouse.

Ideální je vypít denně litr a půl až dva litry tekutin. „Optimální množství přijatých tekutin je 0,3 litru denně na 10 kilogramů hmotnosti. Pozor však na léto, kdy velké množství tekutin vypijeme, proto můžeme pít i více. Tekutiny je vhodné pít postupně, ne naráz,“ vysvětluje poradkyně Burešová.

V horkých dnech také omezte fyzickou zátěž, nechoďte na přímé slunce a nosťe pokrývku hlavy. A také není úplně ideální ani pití al-

Jak se pozná dehydratace

Bolesti hlavy, špatná nálada či slabost. To způsobuje nebezpečná dehydratace.

- Zápach z úst – nedostatkem tekutin dojde ke snížení slinění v ústech. Sliny mají důležité antibakteriální vlastnosti a při jejich nedostatku se množí bakterie, které způsobují právě onen nepříjemný zápach.
- Bolest hlavy – nejčastější příznak. Nedostatek tekutin ovlivňuje hladinu serotoninu v těle a z jeho nedostatku pak vzniká ona bolest. Dalším místem, které reaguje rychle na hladinu hydratace, jsou malé krevní cévy v mozku. Ty se nejvíce ozývají například při kocovině tupou bolestí nebo také při migréně.
- Špatná nálada – neurologické účinky dehydratace se mohou projevit právě jako mrzutost a podrážděnost. Dehydratace

způsobuje nejen bolest hlavy a únavu, ale zhoršuje i soustředění a vyvolává úzkost a napětí.

- Ztráta energie – už dvouprocentní dehydratace těla způsobí snížení atletického výkonu o 10 procent. Čím více se tělo vysušuje, tím se i zhoršuje sportovní výkon. O tekutiny přicházíme během cvičení zejména pocením, což vede k výraznému snížení intenzity cvičení, křečím ve svalu a zařivacím potíživím.
- Chuti na sladké – pokud zanedbáváte pitný režim, šance, že sladkostem neodoláte, se zvyšují. „Dehydratace je snadno zaměnitelná za pocit hladu, který se projeví především chutí po sladkém. Nedostatek vody v těle můžeme vnímat jako pocit ztráty energie a nesoustředěnost,“ vysvětluje výživová poradkyně Burešová.

koholu nebo kávy. V letních dnech nás příliš neochladí a ještě ke všemu, kvůli kofeinu, vysušuje.

„Pokud se kávy za žádnou cenu vzdát nechcete, alespoň přísun omezte třeba na jeden až dva šálky denně s tím, že poslední kávu byste si měli doprát do 14 hodin. Nezapomínejte ji zapíjet sklenicí čisté vody, káva působí močopudně a dehydratuje. Káva nicméně rozhodně není součástí pitného režimu a nepoužívejte ji ani k zahánění hladu,“ doporučuje odbornice Burešová.

Podle ní může být zajímavou alternativou čekanka, konkrétně její sušený kořen. Obsahuje inulin, který stejně jako káva působí na střeva, zlepšuje zažívání, uleví od zácpy. Hodně se také mluví o tom, že čekankový kořen má pozitivní vliv při léčbě cukrovky, zlepšení zdraví srdce a cév. Další alternativou mohou být také čaje. Například matcha tea, tedy jemný, práškový, zelený čaj, který se vyrovná zhruba deseti šálkům běžného zeleného čaje. A energii dobije více a na delší dobu než káva. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Grilování. Není příliš zdravé. Pro naše zdraví ho ale zlepšíme, když maso a zeleninu naložíme

Libá vůně opékaného masa se vine z mnoha zahrádek. Grilování je v Česku velmi populární, ale pozor na to, abyste dodrželi alespoň základní pravidla pro přípravu pokrmů na otevřeném ohni.

Grilování nepatří podle odborníků mezi nejzdravější úpravy pokrmů, protože se během něj mohou vytvářet nevhodné sloučeniny. Tyto procesy vznikají převážně grilováním masa a masových produktů, ale nevyhýbají se ani grilované zelenině. Ale nic není černobílé, i maso na grilu se dá upravit tak, aby to našemu organismu nijak neškodilo. Tvorbu nezdravých sloučenin můžeme zásadně omezit, pokud delší dobu, nejlépe přes noc nebo aspoň několik hodin, maso marinu-

Rady, jak správně grilovat

Zdravější a bezpečnější je používat na grilování kamennou desku – maso tak nepřichází do kontaktu s ohněm. Používejte olivový olej, bylinky a čerstvý pepř. Solit by se maso mělo až po upečení. Proto nepoužívejte koření směsí se solí, která maso vysušuje, protože z něj vytahuje vodu. Jaké jsou další rady, jak zdravě grilovat?

- Vyndejte maso z lednice dvě až tři hodiny před grilováním, aby na roštu nedostalo teplot-

ní šok. Ryby je naopak dobré nechat v chladu až do posledního okamžiku.

- Ideální je maso naložit 24 hodin předem, minimálně ale tři hodiny před grilováním.
- Teplota ve středu grilu na mřížce by se měla pohybovat mezi 250 a 300 °C. Uhlí v grilu by se mělo rozpálit zhruba 40 minut, aby na něm vznikla vrstva zbarvená do běla.

jeme v tekutých směsích bylin a koření. Platí to především o rozmarýnu, kurkumě a tymiánu, ale nápomocny je i česnek, oregano a mnoho dalších, radí odborníci.

Kromě marinování je dobré vědět, že by se maso nemělo na grilu opékat moc dlouho. Čím více maso grilujete, tím větší koncentrace škodlivých látek se v něm tvoří, tak-

- Nesundávejte maso dřív, než je hotové, ale ani ho nepřepékejte. Nejdéle se grilují nevykostěná kuřecí stehna vcelku – až 35 minut. Vepřové a hovězí maso obvykle potřebuje 5 až 10 minut, pstruzi 12 minut, ostatní ryby a kuřecí prsa o něco méně.

- Ve chvíli, kdy je maso upečené, je dobré ho nechat ještě pět minut odležet, aby šťáva zůstala uvnitř a nevytékala na talíř.

že dáváte přednost masu méně nebo středně propečenému. Opatrně však s drůbežím masem, které se při letních teplotách snadno kazí a po pohodovém posezení

s přáteli hrozí možnost bakteriální nákazy. Zdravotní potíže ale nemusí vyvolat jen samotné maso. Pozor také na dresinky, omáčky či nepřiměřené množství alkoholu ke grilovanému pokrmu, a přejedení se a zařivací potíže jsou na světě – přemíra tuků, smaženého jídla a alkoholu může způsobit i podráždění žlučníku. Tato bolest se většinou objevuje několik hodin po jídle. Projevuje se pocitem plnosti, nafouknutým břichem a intenzivní bolestí v pravém podžebří nebo za hrudní kostí, odkud vystřeluje do zad. V případech opakujících se žlučnickových záchvatů vyhledejte lékaře, protože můžete mít žlučnickové kameny, což je věc, která vyžaduje operativní zásah. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Slavia se těší na Kyjev, chce uspět

První zápas 3. předkola Ligy mistrů se hraje v Edenu.

Fotbalisté Slavia dnes od 19.30 hodin zahájí pokus o druhý postup do základní skupiny Ligy mistrů. Pražané musejí na cestě do hlavní fáze prestižní soutěže přejít v nemistrovské části přes dva silné soupeře a první překážkou jim bude Dynamo Kyjev.

Český vicemistr začne dvojzápas doma a pokusí se navázat na dobrý vstup do ligové sezony. Odveta se hraje příští týden na Ukrajině. Vítěz dvojutkářství v závěrečném předkole narazí na lepšího z dvojice Lutych – Ajax Amsterdam.

Slavia si zahrála skupinu Ligy mistrů jen jednou, před

11 lety postoupila v kvalifikaci přes Žilinu a právě Ajax. Před rokem Pražané o hlavní fázi soutěže usilovali marně. Nejprve sice vyřadili běloruský Borisov, ale poté vypadli v závěrečném předkole s týmem APOEL Nikósie.

„Nemůžu říct, zda je výhodou nebo nevýhodou začínat doma. Když máte za sebou první zápas, víte, jaký vám stačí výsledek. Na druhou stranu začít doma proti takovému týmu s fanoušky, kteří nás poženou, je asi lepší,“ řekl pro klubový web slávisťický záložník Jaromír Zmrhal. Trenér Jindřich Trpišovský na něj navázal: „Většinou bývá výhodnější začínat venku a dvojzápas dohrávat doma, protože se většinou rozhoduje v závěru druhého zápasu. Já mám zkušenost se dvěma kvalifikacemi. Jednou

Přijede Sevilla?

Olomouc se v případě postupu přes Kajrat Almaty může ve 4. předkole Evropské ligy utkat se španělskou Sevillou.

- Pětinasobný vítěz soutěže musí ale nejprve ve 3. předkole vyřadit litevský Žalgiris Vilnius.

jsme začínali doma, jednou venku. Obě pro nás byly úspěšné a nakonec se ukázalo, že rozhodující to nebylo.“ Trpišovský viděl soupeře na vlastní oči. „Jsou sehraní, mají vynikající křídla a velmi silného podhrotového hráče. Mají rychlý přechod do útoku, jsou běhaví, pracovití, hráli se zajištěným středem na dva defenzivní záložníky,“ podotkl kouč Slavia. **ČTK**



České světové jedničky

Beachvolejbalistky Barbora Hermannová a Markéta Nausch Sluková (zleva na snímku) se poprvé staly světovými jedničkami. Do čela žebříčku mezinárodní federace FIVB se dostaly po sobotním titulu na majoru Světového okruhu ve Vídni. Hermannová s Nausch Slukovou mají na kontě 5440 bodů. „Je to zadostiučinění naší práce. Chceme si to užít, protože nevíme, jestli se nám to znovu povede,“ uvedla Nausch Sluková a Hermannová dodala: „Když jsme se na vrcholu žebříčku objevily, tak mi poskočilo srdce radostí. Pro náš tým je to krásná odměna.“ **AP**



Další čeští atleti odjeli na ME do Berlína

Oštěpařka Nikola Ogrodníková (uprostřed) vede skupinu k vlaku na pražském Hlavním nádraží před odjezdem druhé části české atletické reprezentace na mistrovství Evropy do Berlína, které včera začalo. Zdeněk Stromšík postoupil do semifinále v běhu na 100 metrů. V rozběhu byl sice čtvrtý, ale čas 10,39 stačil na postup, naopak Jan Veleba a Dominik Záleský byli vyřazení. Podobně uspěl na osmistovce v rozbězích pouze Michal Brož s časem 50,74, jeho kolegové Vít Müller a Martin Tuček měli k postupu daleko. Dálkař Raдек Juška nebude chybět v zítřejším finále, v kvalifikaci byl výkonem 787 cm sedmý. V drama proměnil kvalifikaci koulař Tomáš Staněk. Nesplnil požadovaný limit, do dnešního finále ovšem postoupil, s výkonem 19,77 metru, obsadil 11. místo. **ČTK**

Lauda. Zotavuje se úspěšně

Trojnásobný mistr světa formule 1 Niki Lauda se úspěšně zotavuje po akutní transplantaci plic z minulého týdne. Podle zprávy z vídeňské nemocnice byl devětašedesátiletý legendární pilot 24 hodin po zákroku probuzen z umělého spánku, nyní je plně při vědomí a samostatně dýchá. „Postupně se zotavuje, všechny orgány fungují dobře,“ uvedli zástupci nemocnice. **ČTK**

Zprávy krátce

Přiznává závislost

Bývalý německý cyklista Jan Ullrich po víkendovém zatčení na Mallorce přiznal, že má problémy s užíváním drog. Vítěz Tour de France z roku 1997 uvedl, že je odhodlaný se závislostí bojovat a nastoupí na léčbu.

Další triumf

Jihoafrická běžkyně Caster Semenyaová ovládla na atletickém mistrovství Afriky po čtyřstovce i závod na 800 metrů.

Výhra Bohemians

V dohrávce 3. kola první fotbalové ligy porazila v pražském derby Bohemians Duklu 1:0. **ČTK**

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

Nemovitosti - poptávka

- Hotově koupím byt či dům. Stav a lokalita nerozhoduje. Dluhy a exekuce nevadí. Seriózní jednání. Vše právně zajištěno. Peníze do 24 hod. T. 776774454

Intimní

E.M.A. Europe sro, PO Box 14, Praha 05, 110 05, tech.zaj. Materna, od 18let, 1sms/50Kč, 1min/80Kč vč DPH, max. délka hovoru 15 minut, www.ema.cz, www.platmobilem.cz



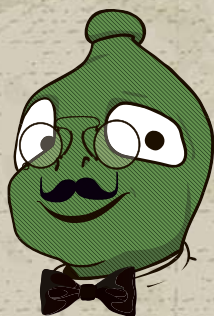
- Blondýnky pro osamělé prasáky! Pošli SMS ve tvaru 94ZGD a text na 909 15 45



- Jsem stará, ale bohatá a neukojená. Bohdana, 67. Ještě může synáčku. Vytoč 909 801 801 nebo mi piš na 909 15 50 s kódem 79VKP a tvůj text!



100 let republiky



100 výher denně

Blýskni se na léto

Panasonic



Panasonic ES-ED93

Epilátor 6 v 1 pro suché i mokré použití
48 pinzet, výkyvná hlavice o 60°
Dvě rychlosti s LED indikací
Vyměnitelné hlavice pro kompletní péči

2 699,-

obj. kód: PANES933

Pro e-čtení u vody

PocketBook



**PocketBook 626(2)
Touch Lux 3 zlatý**

Čtečka knih s podporou DropBox
Podpora Send to PocketBook
Vnitřní paměť 8 GB, Wi-Fi, slovníky
MicroSD až do velikosti 32 GB

2 699,-

obj. kód: MD050i17p1

Poslech na celý den

b
beats by dr. dre



-37%

Beats Solo3 Wireless - leskle černá

Bezdrátová skládací sluchátka s mikrofonem
Technologie Fast Fuel pro rychlé dobíjení
Výdrž na jedno dobíjení až 40 hodin
Vysoká kvalita zvuku Beast Sound

~~8 199,-~~
5 190,-

obj. kód: MON38911

Hodiny zábavy zaručeny

HUAWEI



HUAWEI Y5 2018 modrý

5,45" IPS FullView displej
Obličejový senzor, Dual SIM
Fotoaparát 8 Mpx + 5 Mpx
Android 8.0 Oreo s nadstavbou EMUI 8

2 999,-

obj. kód: HU3126b

Zvládne náročné podmínky

CAT



Cat® S41

5" IPS displej chráněný tvrzeným sklem
Odolný proti pádu, vodě i prachu
8jádrový procesor, RAM 3 GB
Kapacita baterie 5 000 mAh

9 999,-

obj. kód: CAT1002

Uhasí žízeň

iSi



iSi Retro sifonová láhev Classic 1 l

Výrobek sody
Stylový retro design s opletením
PEN lahev bez obsahu BPA
Součástí balení 10 ks iSi bombiček CO₂

1 699,-

obj. kód: ISILS016

Vyhrávejte na **alza.cz**

Kup na www.alza.cz nebo volej 225 340 111

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 7. 8. 2018 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na www.alza.cz/100-let. Aktuální ceny najdete vždy na www.alza.cz. Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.