

ROSTE POČET LIDÍ, KTEŘÍ SE LÉČÍ ON-LINE

E-ZDRAVOTNICTVÍ UMOŽNÍ KONZULTACE S LÉKAŘEM I DALŠÍ SLUŽBY STRANA 3

metro



Pátek, 8. července 2016

Č. 131, www.metro.cz

Svátek slavi: Nora

Min. 24°
Max. 28°

Největší deník v ČR



Vody je málo. Čeká nás další suché léto?

Zatím sjízdné. Po většině českých toků se dá ještě plavit, ale situace se má zhoršit. **Podzemní voda.** Kvůli ložskému suchu je na historickém minimu. **Podraží.** Stát tak chce zabránit jejímu drancování STRANA 2



Astronauti vyrazili na oběžnou dráhu. Čekají je i pokusy se čtením DNA

K Mezinárodní vesmírné stanici (ISS) včera ve 3.36 SELČ odstartovala z kosmodromu Bajkonur v Kazachstánu raketa Sojuz s modernizovanou ruskou kosmickou lodí Sojuz MS. Na ISS dopraví další tři členy posádky – Rusa Anatolije Ivaňišina, Japonce Onišiho Takuju a Američanku Kathleen Rubinsovou (na snímku), kteří včera před odletem pózovali fotografům. Cesta na ISS, jež je umístěna na oběžné dráze Země ve výšce kolem 400 kilometrů, potrvá lodi dva dny. Prodloužený let má poskytnout ruským vědcům a konstruktérům možnost otestovat novou kosmickou technologii. „Nemohu se dočkat biologických experimentů, které podnikneme,“ uvedla podle agentury Reuters před letem sedmatricetiletá Rubinsová, která je původním povoláním mikrobioložka. V kosmu například plánuje unikátní pokusy se čtením DNA.

AP – DMITRI LOVETSKY

Vody je málo. Pod zemí i v řekách

Česko trápí sucho. Podzemní vody jsou na historickém minimu.



Cítát

Podle odborníků je na tom, co se podzemních vod týče, nejhůře Podkrušnohoří. Mohou za to nejen sucha, ale i mírná zima.

PETR DVOŘÁK, MLUVČÍ ČESKÉHO HYDROMETEOROLOGICKÉHO ÚSTAVU

šší poklesy hladin hlubokých vrtů byly zaznamenány zejména v podkrušnohorských pánvích a permokarbonu východních Čech," uvádí se ve zprávě, která zmiňuje projevy sucha i ve východočeské křídě v Polabí a terciéru na Moravě (jižně od Brna, na sever od Znojma).

To, že ubývají zásoby podzemní vody, se brzy projeví i na poplatcích za její čerpání. Ministerstvo životního prostředí připravilo novelu vodního zákona, kterou brzy projedná vláda. Počítá se s tím, že se cena za její odběr postupně přiblíží poplatkům za tu povrchovou. Podle ministerstva je totiž třeba zabránit jejímu drancování.

Voda v řekách

Sjízdnost Vltavy je někde na hranici a je třeba si ji ověřit předem.

- Sjet lze stále i Berounku, i když voda v ní také klesá. Dostatek jí je mezi Plzní a Prahou. Její přítoky jsou splavné na hranici, Radbuza raději až ze Staňkova, Uhřava z Přeštic a Mže od hracholuské přehrady.
- Na Ohři je lépe splavný úsek od Chebu do Karlových Varů. Pod nimi má řeka přece jen malinko větší spád, a tak zde bude více kamenitých mělčin.
- Na severu voda také vysychá, Labe je splavné raději až od Jaroměře a Jizera od Malé Skály. Průtoky se ale obě řeky pohybují kolem vodáckého minima.
- Na hranici sjízdnosti je i Ploučnice a Bělina. S odřeným kylem jsou splavné Orlice. Ani moravské řeky na tom nejsou lépe, voda je jen na dolních tocích. Dyje je splavná od Znojma.
- Sázava je splavná mezi Ledčím nad Sázavou a Týncem nad Sázavou, dolní peřejnatý tok pod Krhanicemi má však již vody nedostatek.



FILIP JAROŠEVSKÝ
dopisy@metro.cz

Zprávy krátce

Méně cizinců v ČR

Za prvních pět měsíců letošního roku požádalo o azyl v Česku 662 cizinců, což je meziročně o 17 méně. Vyplývá to ze zprávy odboru azylové a migrační politiky ministerstva vnitra. Nejčastěji letos azyl chtěli získat občané Ukrajiny a Iráku.

Šlachta: cítil tlak

Vedení policie šéfa Útvaru pro odhalování organizovaného zločinu Roberta Šlachtu varovalo, aby nepracoval na některých kauzách. Uvedl to sám Šlachta v Hospodářských novinách. Je to ale lež, tvrdí vedení policie a dodává, že na ruku politikům nešla, jak Šlachta míní. **ČTK**



Melodie ze slavných filmů

David Koller, Dasha, Michael Kocáb, Michal Pavlíček, Michal Dvořák (na snímku) a další muzikanti vystoupí 27. srpna na obřím multimediálním koncertu filmové hudby na zámku v Poděbradech. Zazní skladby z filmů jako Star Wars, Indiana Jones, James Bond nebo Čelísti. Těšte se na velkolepý videomapping. Show bude možné sledovat zdarma z Jiřího náměstí, mostu či protějšího břehu. V prodeji jsou jen vstupenky do prostor hned pod hudební scénou. **MAFRA**

INZERCE

LAST MINUTE

Česká jednička na Jadranu

CHORVATSKO VLASTNÍ DOPRAVOU		16.7.–23.7.
PROMAJNA - pavilon Dukić B	BS	4 490 Kč/os.
BAŠKA VODA - luxusní vila Marić	BS	4 490 Kč/os.
MAKARSKA - hotel Rivijera	PP	7 490 Kč/os.
GRADAC - depandance Laguna A	PP	7 490 Kč/os.
RABAC - hotel Girandella	PP	8 990 Kč/os.
VRBOSKA - Senses Resort Vrboska	PP	9 490 Kč/os.
OREBIĆ - hotel Orsan	ALL	10 490 Kč/os.
GRADAC - hotel Labineca	ALL	12 690 Kč/os.

Konečná cena zahrnuje: 7x ubytování, uvedené stravování (BS - bez stravování, PP - polopenze, ALL - All Inclusive). Příplatek za autobusovou dopravu - 2 400 Kč/os.

www.ckvt.cz

800 567 567

Obezitoložka: Pijte! Jinak hrozí smrt. Vodu i trochu piva

Při nedostatku tekutin hrozí dehydratace a v létě i přehřátí organismu, jeho předzvěsti jsou třeba bolest hlavy a slabost. „Mírný příjem alkoholu zdraví posiluje, nadměrný příjem tělo zabíjí,“ varuje obezitoložka Dita Pichlerová z OB kliniky Praha.

Co lidem hrozí, když pijí málo?

Tělo potřebuje denně přísun až dvou litrů čisté vody, o zbytek se postará voda v potravinách. Pokud málo pijeme, tělo má tendenci si vodu schovávat a působením gravitace se voda přesouvá do nohou. Platí tedy, že pokud málo pijeme, budeme trpět na otoky nohou. Jakmile zvýšíme příjem tekutin, otoky zmizí. Nedostatek vody se projevuje i jako únava, bolest hlavy, apatie. Jsou-li ztráty vody okolo 10 procent celkové hmotnosti, je člověk ohrožen i na životě.

Můžeme vodu nahradit pivem?

Podle studií víme, že abstinenti

mají horší životní prognózu než mírní pijáci piva a vína. Problém vidím spíš v míře. Správné by bylo dát si denně skleničku dvě vína, dny abstinence se nesčítají, takže to neznamená litr v pátek. Lidé často pijí jen pivo. Jenže alkohol neblaze působí na funkci jater. Dochází k úbytku neuronů v kůře mozkové, u žen je častější nádor prsu, ale také nádory močového měchýře a slinivky břišní.

Co ještě kromě nadměry alkoholu škodí zdraví?

Bohužel jíme více nezdravých potravin. Ty jsou levné, dostupné a často tučné. Nositelem chuti je právě tuk, tak k těmto potravinám tůhneme. Navíc při konzumaci libého jídla se v mozku aktivují stejné dráhy jako při požívání drogy, tedy nastupují pocity blaženosti, a naopak nedostatek těchto potravin na nás může působit dokonce až depresivně, můžeme mluvit o jisté formě závislosti. **MAREK HÝŘ**

Léčit jde také on-line

Elektronické zdravotnictví šetří čas.

Češi se ale bojí o své údaje.

Dovolat se do ordinace a objednat se je často peklo. Sestra se věnuje pacientovi a telefon nezvedá, a tak to zkoušíte několikrát, než se konečně dovoláte. Vás to stojí čas a zdravotní sestra se během své služby věnuje více práci sekretářky než pacientům. Řešením by mohlo být e-zdravotnictví, při kterém komunikace s lékařem probíhá on-line. Stačí pár kliků a je to.

Od června 2015 do června letošního roku se prostřednictvím internetu objednali pacienti k lékaři ve 42 178 případech. „Za uplynulý rok začalo elektronický systém využívat 19 053 nových klientů, což je o 52 procent více než na konci května 2015,“ říká Lenka Vol-

fová ze společnosti Compu-Group Medical. Češi sice e-zdravotnictví začínají přicházet na chuť, ale stále hodně zůstáváme za západní Evropou. Například ve Velké Británii se elektronicky objednáva zhruba polovina pacientů.

Systém e-zdravotnictví umí kromě elektronického objednání vyšetření i další služby. Díky němu pacient může on-line konzultovat s lékařem, elektronicky zkontrolovat výsledky vyšetření nebo nechat si vystavit eRecept. Elektronické záznamy také lékaři navzájem sdílejí. Čechům se ale do e-zdravotnictví moc nechce, protože se bojí o své citlivé informace. Lékaři, kteří systém používají, však věří v jeho absolutní bezpečnost. „Největší výhodou je to, že tato komunikace je zabezpečená a tím chrání důvěrné informace. To považují za základní podmínku této služby,“ říká gynekolog Pavel Soviár. **MAREK HÝŘ**



Bohdalka přijela s Uchem

Jiřina Bohdalová, která před pár týdny oslavila 85. narozeniny, je jedním z hostů filmového festivalu v Karlových Varech, kam včera přijela. Od šéfa přehlídky Jiřího Bartošky dostala Cenu prezidenta festivalu. Ve Varech uvedla jeden ze svých nejlepších snímků – Ucho z roku 1970. Film byl po své premiéře ukryt do trezoru, protože kritizoval tehdejší politický systém. Veřejně byl promítán až v roce 1990. Jiřina Bohdalová je jednou z nejméně úspěšných a divácky nejoblíbenějších českých hereček. Na kontě má 84 celovečerních filmů a další velké množství rolí v televizních snímcích, seriálech a také divadelních. **PROFIMEDIA.CZ**

Zprávy krátce

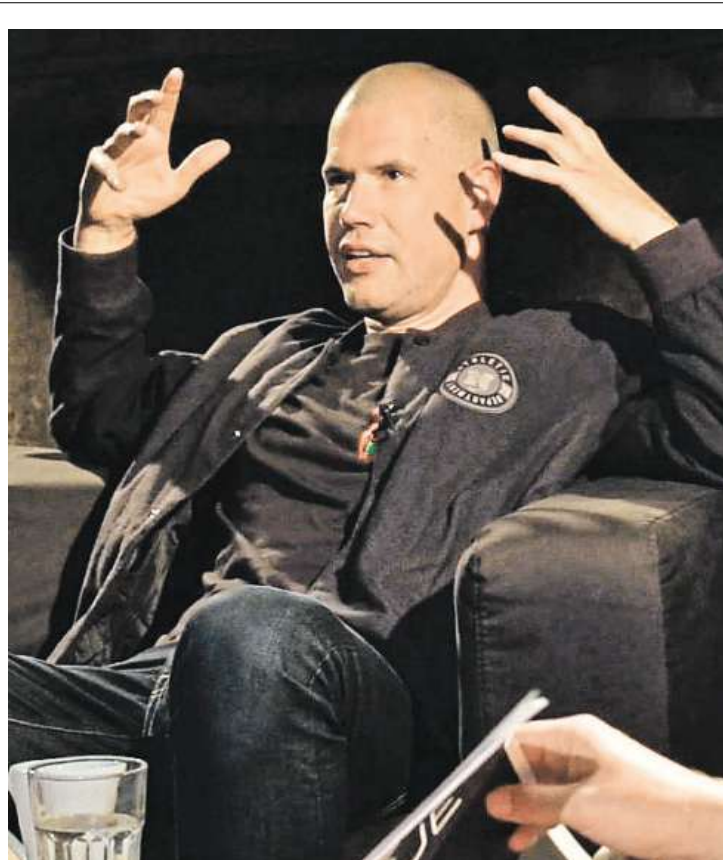
Houby jen na jihu

Milovníci tradiční české kratochvíle si zoufají. Houby rostou jen v několika regionech. Nejvíc rostou na Šumavě, ve středních Čechách a Polabí trpí suchem. V lesích teď všem houbám kralují především vynikající muchomůrky růžovky. Pozor na záměnu za muchomůrku tygrovanou.

Na Orlíku se dá koupat v pohodě

Voda ve středočeských přírodních koupalištích je stále vhodná ke koupání. Přispívá k tomu počasí. Bez potíží se dá užít koupačka na Orlíku či Slapech. To se ale může změnit. O víkendu mají přijít tropy. Přítomnost sinic mohou lidé ověřit testem – vodu naberou do PET lahve a po půlhodině ověří: zelené částice u hladiny – to jsou sinice. Pokud jsou zelené částice rovnoměrně rozptýlené ve vodě, jedná se o netoxické řasy. **ČTK, MAP**

INZERCE



Vladimir 518 to zhodnotil

Vladimir 518 jako respektovaná osobnost v oblasti vizuálu, designu a stylu rozhodl o nejlepší plakát kapel v G2 Band Academy. Z hlediska žánru se všichni svým vizuálem trefili. České názvy Vladimir taky ocenil, protože vlna anglických názvů kapel už byla podle něj otravná. Kompletní hodnocení uvidíte na Očku v G2 Band Academy dnes v 10 hodin, v repríze v neděli od 9 hodin. **ÓČKO**

KVĚTY

ČESKÝ ZAHRÁDKÁŘSKÝ SVAZ VÁS ZVE
NA 20. CELOSTÁTNÍ VÝSTAVU KVĚTIN

14. - 17. 7. 2016

7. výstava astrologie, ezoteriky a magie



Festival věštění Květy Fialové

METRO

25%
Z PŘEDVĚŠTĚNÉHO. TENTO INZERÁT PLATÍ JAKO SLEVA Z PŘEDVĚŠTĚNÉHO.

www.vll.cz

otevřeno: 9 - 17 hod.

VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM

Masarykova 1727, 289 22 Lysá nad Labem, tel.: 325 553 202, e-mail: vll@vll.cz

Krávy mají na zadku oči. Vědec tím zmate lvy

Farmáři jsou nešťastní z útoků lvů na svá stáda. Krávy se snaží chránit britský vědec.

Britský vědec v africké Botswaně experimentuje s ochranou krav místních farmářů. Aby zabránil útokům hladových lvů, maluje skotu na kýty oči. Zpravodajský server The Times napsal, že Neil Jordan doufá, že šelmy pátrající po kořisti přimějí oči na zadku dobytka věřit, že si jich zvířata všimla, což často stačí k tomu, aby se lvi vzdali snahy lovit.

„Jde o to, abychom je zmátli a odradili od lovu,“ uvedl ochranář a biolog Jordan. „Vy-



Oči na zadku. Trič, který má krávy zachránit před napadením lvy. PROFIMEDIA.CZ

užíváme běžné signály zvířecího světa k ochraně dobytka,“ pokračoval. A nejen dobytka, ale i lvů. Farmáři v Africe běžně lvy a další predátory tráví, aby ochránili svůj drahocenný dobytek.

Někteří farmáři v deltě řeky Okavango, kde Jordan působí, se jeho nápadu vysmáli, ale mnozí z nich byli tak zoufalí, že se rozhodli ho vyzkoušet. Během desetidenního období vědec poma-

loval 23 krav. Všechny přežily, zatímco ze zbylých v 62hlavém stádu lvi tři kusy ulovili a sežrali. „Existují i jiná řešení, ale ta jsou náročná a drahá. Toto je levné,“ poznamenal Jordan. **ČTK, METRO**

Drogy. Němka pašovala pervitin v copu

Neobvyklé místo si vybrala 23letá Němka jako úkryt pervitinu, který se snažila propašovat z Česka do Saska. Sáček s drogou si zapletla do copu na hlavě. Vůz s německou poznávací značkou, v němž seděla 29letý řidič a 23letá spolujezdkyně, zastavila německá policie v úterý u saského města Johanngeorgenstadt při hranicích s Českem. Drogové testy obou cestujících byly pozitivní.

Při prohlídce a výslechu se žena policistům přiznala, že sáček s 12,5 gramu pervitinu, který se z Česka snažila propašovat, má zapletený ve svém copu. Droga pervitin je v Německu velmi oblíbená hlavně kvůli své relativně nízké ceně. V závislosti na regionu jeden gram stojí mezi 80 a 120 eury, což je v přepočtu 2160 až 3240 korun. Podle policejních německých úřadů proniká pervitin do země téměř výhradně z českých laboratoří. **ČTK**

První zranění. Při běhu s býky

Nejméně čtyři lidé včera utrpěli zranění při tradičním běhu s býky ulicemi španělského města Pamplona. Šlo o první letošní běh v rámci oslav svátku svatého Fermína, další budou v příštích dnech následovat. Od roku 1924 přišlo při těchto akcích o život 15 lidí. Poslední obětí byl v roce 2009 sedmadvacetiletý Španěl. **ČTK**



Británii povede žena

O post premiérky Velké Británie se utkají ministryně vnitra T. Mayová (vlevo) a náměstkyně ministryně energetiky A. Leadsomová. Výsledek bude znám do 9. září. **AP**

Zprávy krátce

Policie zastřelila v USA černocho

Již druhého černocho zabil policisté v USA během několika dní za nejasných okolností. Dvaatřicetiletého muže střílili při dopravní kontrole ve městě Falcon Heights v Minnesotě. Děni po výstřelech přenášela přítelkyně řidiče z mobilu na Facebook. Zá-

znam ukazuje krví zbroceného řidiče a policistu se zbraní v ruce. Už v úterý policie v Louisianě zastřelila sedmatřicetiletého černocho Altona Sterlinga, kterého chtěla zadržet. Muž se živil podomním prodejem cédéček. Policisté reagovali na anonymní oznámení, že muž prodávající cédéčka vyhrožuje zbraní. **ČTK**

INZERCE

UŽ VE STŘEDU 13. 7.
VÁŠ MAGAZÍN METRO

DAVID SVOBODA

„Letos mě zajímá jen olympiáda. Pravděpodobně to bude moje poslední,“ říká v rozhovoru pro magazín Metro moderní pětibojař David Svoboda. V Riu bude obhajovat zlatou medaili. Střelba, šerm, jízda na koni, plavání a přespolní běh. Podle Davida je to jedna z nejnáročnějších disciplín.

metro
men women ONLY

Kde nás najdete, se dozvíte na
www.metro.cz/distribuce



Sudoku

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

Napište svou bublinu



Blaženo,
pocítám!
To jsou panoramata!!!

Mírka Tomašíková
Facebook

FOTO: 2x AP

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



Napadá vás vtipný popisek?

Počasí

DNES	ZÍTRA	NEDELE	PONDĚLÍ
Min. 24 Max. 28	Min. 22 Max. 26	Min. 27 Max. 31	Min. 30 Max. 34

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1

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

Teplotní rekord: 35 °C

Rok výskytu: 1845

ČT1

- 12:30 Horákovci
- 13:25 Pan Tau (5/33)
- 14:00 Reportéři ČT
- 14:45 Doktorka Quinová III
- 15:35 Tak neváhej a toč speciál
- 16:45 AZ-kvíz
- 17:10 Všechnopárty
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Toulky za cechy a řemesly (2/8)
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Festivalové vteřiny 2016
- 20:00 Branky, body, vteřiny



- 20:10 **Kouzla králů**
Pohádka (ČR, 2008). O dvou královstvích, nebezpečných nástrahách a velké lásce odvážného Tadeáše a princezny Mariány. Hrají: P. Tenorová, M. Kraus, M. Slaný, J. Abrahám, L. Šafránková
- 21:45 Všechnopárty
- 22:39 Výsledky losování Šťastných 10
- 22:40 Legendy televizní zábavy
- 23:40 Případy detektiva Murdocha VII
- 00:25 AZ-kvíz
- 00:45 Zpráva o sešlosti
- 01:40 Bolkoviny
- 02:20 Dobré ráno
- 04:50 Hobby naší doby - letní speciál
- 05:20 Etiketa

ČT2

- 12:35 Směr rovník: Bitva o světlo
- 13:30 Romantické hrady, Rýn a dívka jménem Lorelei
- 13:40 Tajné rozhovory Jackie Kennedyové
- 14:35 Barevná třicátá léta
- 15:25 Stroje - to je moje!
- 15:35 Věda na vlastní kůži
- 16:30 Největší přírodní katastrofy
- 17:15 Kaple - duše rodů: Křivoklát (1/5)
- 17:45 Postřehy odjinud
- 17:50 Basketbal: Kvalifikace na OH



- 20:00 **Tajný život koček**
Jejich pozoruhodné smysly a vlastnosti nás nikdy nepřestanou překvapovat
- 20:50 **Basketbal: Kvalifikace na OH**
Prímý přenos 2. semifinále utkání kvalifikačního turnaje v basketbalu mužů z Bělehradu o postup na letní olympijské hry
- 23:00 **Náhradnice**
Romantická komedie (VB, 2011)
- 00:25 Salamandr (6/12)
- 01:15 Židé (5/5)
- 02:10 Náš venkov: Mořeplavec na suchu
- 02:35 Soláň
- 02:55 Ráj rozvodů
- 03:20 V zajetí železné opony

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:40 Tescoma s chutí
- 12:45 Vražedná čísla V (5)
- 13:40 Dr. House VII (7, 8)
- 15:35 Ordinace v růžové zahradě 2 (5/9)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:20 Námořní vyšetřovací služba X (8)
- 18:20 Dva a půl chlapa VI (8)
- 18:50 Hospoda (10)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 **Cesta do středu Země**
Dobrodružný film (USA, 2008). Vědec Trevor se spolu se svým synovcem a půvabnou průvodkyní vydává na Island po stopách ztraceného bratra. Vyprava se ocitne v jeskyni, jejíž jediný východ vede stále hlouběji pod zemský povrch. Hrají: B. Fraser, J. Hutcherson, A. Briemová, K. Hornová, J. M. Paré
- 22:10 **Zakázané uvolnění**
Komedie (ČR, 2014)
- 23:50 **Mentalista VII (3)**
- 00:45 Dr. House VII (7, 8)
- 02:35 Kolotoč
- 03:00 Redakce (7)
- 03:50 **Ordinace v růžové zahradě 2 (5/9)**

PRIMA

- 12:55 Castle na zabití III (8)
- 13:25 Vrah na videu. Krimiseriál (USA, 2010)
- 13:55 Julie Lescautová (11)
- 14:55 Blíží košile než kabát. Krimiseriál (Fr., 1993)
- 16:05 Přístav (10)
- 16:55 Vzkaz. Komedialní seriál (ČR, 2015)
- 17:30 Odpolední zprávy
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 TOP STAR



- 20:15 **Taxi 4**
Akční komedie (Fr., 2007). Připouťte se, staří známi se vrací! Tentokrát je problémem nebezpečný muž, kterého má policie přes noc střežit. Ptáček samozřejmě upláchne, komisař Gilbert ztratí nervy a Émilien dostane výpověď. To je ovšem jen začátek. Hrají: S. Naceri, F. Diefenthal, E. Wiklundová a další
- 22:10 **Sedm životů**
Romantický film (USA, 2008)
- 00:45 **Prostřeno!**
- 01:45 **Misto činu: Brémy (2)**
Krimiseriál (N, 1997-2001)
- 03:30 **Policie Hamburg VII (21)**
Krimiseriál (N, 2012)
- 04:15 **Komisař Rex II (14)**

PRIMA COOL

- 12:20 Autosalon
- 13:25 Simpsonovi XIII (16-19)
- 15:25 Teorie velkého třesku IX (9)
- 15:55 Vystřídání partnerských rolí. Sitcom (USA, 2015)
- 16:55 Futurama VII (8)
- 17:55 Černý Dblík, bílý kocour. Animovaný seriál (USA, 2010)
- 18:25 Hvězdná brána VI (3)
- 18:55 Havárie. Seriál (USA, 2002)
- 19:20 Alias III (5)
- 19:50 Simpsonovi XIII (20-22)
- 20:00 Simpsonovi XIV (1)



- 20:15 **Hrdinové: Znovuzrození (3)**
Sci-fi seriál (USA, 2015). Hrají: J. Coleman, Z. Levi, K. Sukezanová a další
- 21:15 **Hrdinové: Znovuzrození (4)**
Sci-fi seriál (USA, 2015)
- 22:10 **Hon na žraloka**
Akční film (Kan., 2015)
- 00:05 **Firefly (7)**
Sci-fi seriál (USA, 2002)
- 01:05 **Drákula (3)**
Hororový seriál (USA, 2013)
- 01:50 **Firefly (7)**
- 02:35 **Doteky osudu II (14)**
Seriál (USA, 2013)
- 03:15 **Drákula (3)**
Hororový seriál (USA, 2013)

OČKO

- 06:00 Ranní fresh
- 09:00 Vstávání s muzikou
- 09:00 Moje desítka
- 10:00 Top 10 klipů podle diváka Očka
- 10:00 G2 Band Academy
- 10:00 Z garáže na stage
- 10:10 Očko hity
- 10:10 Hity, které musíš slyšet... a hlavně vidět! Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube
- 19:00 Užít Mallorku



- 19:05 **Očko hity**
Klipy nonstop
- 20:00 CZ & SK
- 21:00 České a slovenské klipy Zpátečka
- 21:00 V pořadu Zpátečka můžeš vidět klipy, které ti Očko hrálo přesně ve stejný den, ale před několika lety!
- 22:00 Užít Mallorku
- 22:05 Noční kluby
- 22:05 Party ride
- 22:05 Dance music pro všechny. Dance music pro všechny. Playlist vhodný do klubu i na podkreslení domácí party!
- 01:00 Očko flirt
- 01:00 Pošlete zprávu všem, kdo se právě divají na Očko!

Sloupek

TEREZIE
KAŠPAROVSKÁ

MODERÁTORKA NEDĚLNÍ PARTIE

ŠŤASTNÉ DĚTI,
ŠŤASTNÁ
DOVOLENÁ...

Prezident Miloš Zeman ani letos neporušil svoji letní tradici. Na své dovolené na Vysočině vytáhl svůj zamilovaný žlutý člun a projížděl se po rybníku v Novém Veselí. Ochránka ho hlídala z lodi i z vody, prezident si to celé pochvaloval a nevdalo mu ani to, že je 18 stupňů nad nulou. Pokud patříte mezi početnou skupinu Čechů, kteří před rybníkem dávají přednost slané vodě, možná právě teď stojíte před nelehkou volbou: kam za ní vycestovat. Kartami letos míchá bezpečnostní situace i uprchlická krize. Na terorismus letos dnes nejhůř dopláčí Turecko. Lidé se tam s ohledem

Cítát

Pokud chcete na řecký ostrov nebo třeba do Španělska, hodně si připlatíte.

na útoky bojí a Turci zlevňují. Ceny zájezdů padly na historické minimum, a pokud se nebojíte, může tady čtyřčlenná rodina strávit pohodlnou dovolenou ve velmi pěkném hotelu u moře za třicet tisíc korun. Naopak pokud chcete na řecký ostrov nebo třeba do Španělska, hodně si připlatíte. Cestovky na náladu turistů reagují a právě tyto destinace zdražily. Dovolená v Řecku je mnohdy stejný luxus jako na exotickém Mauriciu. Evropa zdá se být nedostatkovým zbožím, které si ne každý může dovolit. Nevím, jak u vás, ale u nás doma je hledání ideální dovolené dobrodružstvím s prvky dramatu. Uspokojit děti i nás dva dospěláky není lehké. Zatím hledám. A musím pro pravdě přiznat, že letos je to drama ještě větší – úměrně počtu útoků v Evropě a nestabilní bezpečnostní situaci. Ale kdo hledá, najde. Přeji i vám šťastnou ruku a klidnou dovolenou. Jedete-li s dětmi, tak šťastné děti. Protože pak je i ta dovolená šťastná. Užijte si léto.

Dopisy a vzkazy

Jako kdyby u nás
strašilo aneb
Chytré domácnosti a domy

Prostor, v němž se šíří elektromagnetické vlnění, snese libovolné množství tohoto vlnění? Toť otázka. Vlnění se vzájemně ovlivňuje. Záleží na jeho frekvenci. Pokud jsou tyto rozdílné, pak to nevdá. Je-li však signálů v daném bodě příliš mnoho, dochází ke kolapsu a signály se stávají nečitelnými. Jak roste hustota využívání éteru, je tu nebezpečí, že elektronika přestane fungovat, nebude možné telefonovat, sledovat televizi ani rozhlas, používat internet. Bude-li každé topení, vozidlo, vrata, chladnička a křovíko ještě připojeno na internet, leccos bude řízeno dálkově, lze takový kolaps očekávat. Máme nově sousedy s chytrým domem, takže nám doma řadí vše, co je dálkově ovládáno. Jako by tu strašilo.

ELMAR KACHNA,
Brno

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

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

Výrok dne



„Za deset dní bych už měl sundat ortézu, tak uvidíme, jak se budu cítit.“

TOMÁŠ HERTL, HOKEJISTA
Hertl má za sebou prohrané finále Stanley Cupu v dresu San Jose. Zatím netuší, zda kvůli ortéze stihne Světový pohár.

Impuls pro Metro

VTIP TÝDNE
S DOBRÝM
KORCEM

U rozvodového soudu: „Slavný soude, žádám o rozvod, manžel prodal všechno naše nádobí a peníze propil.“ „Slavný soude, já také žádám o rozvod, manželka si toho všeho všimla až po týdnu.“

Vtip Vlasty Korce
poslouchejte
každé všední ráno v 8.50
na Rádiu Impuls.

INZERCE

HOROSKOP

na pátek 8. 7.



Astroložka Izabela

BOLÍ VÁS SRDCE?

Zlepší se váš vztah nebo vás čeká mnohem krásnější láska? Nebojte se zeptat!

Zavolejte mi na **906 70 30 35** nebo napište SMS na číslo **904 30 55** s kódem **29EHS** a svůj dotaz!



Beran 21/3–20/4

Bavit vás bude rafinovaná erotika a není vyloučeno, že si pořídíte nějaké velmi svůdné prádlo, které potěší i partnera.



Býk 21/4–21/5

Dnes se konečně dostane i na soukromí, takže se budete moci seznamovat, aniž byste se museli obávat svého blízkého okolí.



Blíženci 22/5–21/6

Může se dnes hodit každá zajímavá příležitost k tomu zůstat spolu po delší době zase úplně sami a moci se blíže poznávat.



Rak 22/6–22/7

Nebudete chápat, jak je možné, že spolu některé páry po hádce nemluví bůhvíjak dlouho. To vám by to bylo s protějškem líto.



Lev 23/7–22/8

Pokud neradi hrajete druhé housle, bude zapotřebí v tomto být na protějšek přísní a dát mu na vědomí, co od vztahu čekáte.



Panna 23/8–22/9

Budete mít trochu Popelčín komplex a toužit po nějaké hodné vile, která by vám pomohla na ples, kde byste se s někým seznámili.



Váhy 23/9–23/10

Přestože počasí je přímo stvořeno pro lásku v přírodě, nepřežene to a dobře si hlidejte, zda jste na místě opravdu sami.



Štír 24/10–22/11

Budete si připadat zase jako děti a vaše nápady budou inspirované procházkami ruku v ruce a dovaděním na hřišti pospolu.



Střelec 23/11–21/12

S plánováním rodinky dnes vyčkejte, váš milovaný či milovaná by to mohli brát jako mírný nátlak na svoji osobu, což nepotěší.



Kozoroh 22/12–20/1

Dostanete se v jistém směru mnohem dále, než jste si plánovali, ale dálka to bude velmi příjemná, tak vám to nebude vadit.

Vodňář 21/1–20/2

Budete moci poznat váš protějšek zase z jiné stránky, což vás potěší, protože každý nový kamínek dělá zajímavější mozaiku.

Ryby 21/2–20/3

Nejraději byste to s protějškem pěkně roztočili na parketu, jenomže nebudete moci najít žádný vhodný, který by vám vyhovoval.

Řešení sudoku

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

Anketa

Dovoláte se lékaři hned napopravě?



Lukáš Augustín

Ne, to je jako volat na technickou podporu operátora.



Alexandr Lazarov

Se svým lékařem komunikuji pomocí e-mailu.



Šimon Tokar

Většinou ano, podle toho, kam volám.

Komiks

BUDOUCNOST
NA DOSAH!

Co Vás čeká a nemine?
Známe odpověď!

Posleďte SMS ve tvaru **56MHS**
a svůj dotaz na **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, www.ema.biz, www.platmobilem.cz

Basket. Češi proti Srbu

Poslední dva kroky dělí české basketbalisty od účasti na OH v Riu. Ten dnešní od 21 hodin ale bude velmi těžký. V semifinále kvalifikačního turnaje se postaví Srbu, šestému nejlepšímu výběru podle žebříčku FIBA, který je navíc v domácím prostředí a za postupem ho požene 20 tisíc fanů. Češi však věří, že se jim povede sportovní senzace. „Bude to velké, v super atmosféře. Víme, že pokud chceme do Ria, musíme Srby porazit. Mají velmi dobrý tým. Nemáme co ztratit. Chceme předvést to nejlepší.“ řekl trenér Ronen Ginzburg. **ČTK**

Williamsová. Ve finále vyzve Kerberovou

Světová tenisová jednička Serena Williamsová si může zítřka ve Wimbledonu připsat celkově dvanáctou trofej z grandslamových turnajů. V semifinále Američanka přehrála zcela jasně Rusku Jelenu Vesninovou 6:2, 6:0. Serena ale ve finále nevyzve svou sestru Venus. Ta totiž včera podlehla Němce Angelique Kerberové po setech dvakrát 4:6.

V semifinále ženské čtyřhry bude mít zastoupení také český tenis. Karolína Plíšková totiž po boku Němky Julie Görgesové porazila fran-



Serena Williamsová AP

couzský pár Garciaová, Mladenovićová 7:6 a 6:3. Ve 3. kole smíšené čtyřhry naopak skončili Radek Štěpánek s Lucií Šafářovou. **PUR**

Zprávy krátce

Krejčí do Boloni

Záložník Ladislav Krejčí přestoupil ze Sparty do Boloni. Oba kluby o transferu čtyřicetiletého fotbalisty informovaly na svých webech. Podle médií by měl 14. tým uplynulého ročníku Serie A za českého reprezentanta zaplatit čtyři miliony eur (asi 108 milionů korun).

Plzeňské odchody

Záložník Ondřej Vaněk je blízko odchodu z mistrovské Plzně do Ufy. Kluby už jsou na podmínkách přestupu domluveny.

šestadvacetiletý fotbalista odjel do Ruska na zdravotní prohlídku. Plzeň opouští také jiný záložník David Štěpánek, který odešel na roční hostování do Zlína.

Tour vede stále Van Avermaet

Jan Bárta patřil k hlavním postavám šesté etapy Tour de France. Český cyklista jel 165 kilometrů v úniku spolu s Japoncem Araširem, ale závěr patřil sprinterům. Rovinatou etapu vyhrál Brit Mark Cavendish. Ve žlutém dresu lídra závodu zůstává Belgičan van Avermaet. **ČTK**

Stříbra vezou Helcelet a Veselý

Českým atletům se včera na mistrovství Evropy v Amsterdamu dařilo, vybojovali dva cenné kovy.



Desetibojař Adam Helcelet skončil stříbrný.

PROFIMEDIA.CZ

Desetibojař Adam Sebastian Helcelet se ve druhém dnu zlepšoval. Nový osobní rekord v disku i oštěpu (47,12 metru a 67,24 metru) a letošní maximum v tyčce, které činilo 490 centimetrů, ho vynesly na průběžné druhé místo. To pak v závěrečné patnáctistovce uhájil a s výkonem 8157 bodů získal stříbro. Vítězem se stal Belgičan Van der Plaetsen.

Ze tří českých oštěpařů se do užšího finále dostal jen Vítězslav Veselý. Jeho výkon

83,59 metru ze třetí série ho posunul do čela. V pátém pokusu ho ale překonal Lotyš Zigismunds Sirmais výkonem 86,66 metru. Veselý tak vybojoval stříbro.

Radek Juška skončil v dále čtvrtý a výškařka Michaela Hrubá zdolala jen 184 centi-

metrů a skončila poslední. Ve finálových bojích se v Amsterdamu představí podle očekávání také oštěpařka Barbora Špotáková, která postoupila výkonem 63,73 metru, ale také čtvrtkař Pavel Maslák či mílaři Jakub Holuša a Filip Sásínek. **PAVEL URBAN**

INZERCE

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

Finance - nabídka

• Půjčka na ruku od 2000 Kč, od 18-80.let, vem OP a mobil, INS. ani adresa na úřadě nevadí. Po-Pá 9-17, Plzeň, sady Pětatickátníkú 48/33, tel. 607083088

Práce - nabídka

• Přijmeme řidiče VZV 5T - Praha. Požadujeme praxi, spolehlivost a dochvilnost. Zajišťujeme ubytování, plat 140-150 Kč/h. Nástup od 7.7. Tel. 723936471

• Přijmeme pracovníky do výroby dřevostaveb s praxí ve stavebnictví-okr. Plzeň. Nutná fyzická zdatnost. Zajišťujeme ubytování, plat 120 Kč/h. 725844359

Intimní

E.M.A. Europe s.r.o., P. O. Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zajišťuje Materna, jen pro starší 18let, 15min/50Kč vč DPH; 1min/90Kč vč DPH. www.ema.cz, www.platmobilem.cz



• Chceš pořádné fotky zralých samic? Napiš si o ně SMS ve tvaru 70PCG a text na 909 15 50

• Šťavnatá samička, slečna Monika 46! Máš rád SEX? Zavolej mi na 909 90 99 25 nebo mi napiš SMS na 909 15 40 s kódem 13VHF a tvůj text!

• **Skrývám tajemství...** v kalhotkách :-). Chceš vědět a vidět víc? Lenka 34. Tak mi hned brkni na 909 801 801 kód ZVG59



• Vdaná Libuše 67. Máš své tajné touhy? Můj muž si mě vůbec nevšímá. Já se ale nevzdám svých snů! A co ty? **Spojme se! TAJNĚ!** Kontakt: 909 80 50 40 nebo mi napiš SMS na 909 15 45 s kódem 16ZJC a tvůj text!



DNES

PRÁZDNINY V EVROPĚ

VYHRAJTE TRINITY POBYT PRO 2 OSOBY NA TŘI NOCI

Soutěžní otázku najdete v sobotním vydání Víkend DNES

Více na www.trinityhotels.sk. Odpověď zasílejte na leto@mfdnes.cz nejpozději do 12. 7. 2016 do 24.00 hod. Vše o soutěži včetně pravidel na www.mfdnes.cz/vikend

PENNY
MARKET

**Nakupujte
hezky česky**

PÁ SO NE

OD PÁTKU 8. 7. DO NEDĚLE 10. 7. 2016

MÁME TO NEJLEPŠÍ Z ČESKA.

Výrobky, které Češi milují za **SUPER CENY.**

**TO JE
FAKT!**

KUŘE BEZ DROBŮ
chlazené | cena za 1 kg



AKCE
-21%
46.90
~~58.90~~

GAMBRINUS ORIGINAL 10
pro Čechy, **RADEGAST**
ORIGINAL pro Moravu
a Slezsko
výčepní světlé



0,5l | 1115,- Kč
záloha na lahev 3,- Kč

MAX. 20 ks NA OSOBU
A DEN

AKCE
-41%
7.50
~~12.90~~

TŘEŠŇE
1 kg



AKCE
-30%
69.90
~~99.90~~

MELOUN VODNÍ
1 kg



AKCE
7.90
~~9.90~~



KORUNNÍ*
jemně perlivá
1,5l
115,27 Kč

AKCE
7.90
~~9.90~~

KÁVA MARILA STANDARD
mletá | 1 kg



1 kg
AKCE
-34%
84.90
~~128.90~~

MOUKA PŠENIČNÁ PENNY
hladká, v nabídce také
polohrubá a hrubá
za 7,90 Kč | 1 kg



AKCE
-22%
6.90
~~8.90~~

COCA COLA, ZERO 4PACK*
4x 2l | 119,36 Kč



AKCE
74.90
~~99.90~~

LOSOS OBECNÝ S KŮŽÍ*
porce | cena za 100 g



**RYBA
TÝDNE**

AKCE
44.90
~~59.90~~

BAGETA MALÁ SVĚTLÁ
pšeničné pečivo, ze zmrazeného polotovaru
50 g | 100 g 5,80 Kč



AKCE
-31%
2.90
~~4.20~~

20% SLEVA*
na smetany
a šlehačky



POUZE PRO DRŽITELE PENNY KARTY

TOALETNÍ PAPIR FINE&SOFT CAMOMILE*
3vrstvý
8 ks | 1 ks 4,11 Kč



AKCE
-49%
32.90
~~64.90~~

Chyby v tisku vyhrazeny. Ceny jsou bez dekorace. Mohou být použity ilustrační fotografie. Vyhraujeme si právo změn v balení a variantě nabízeného zboží. Pokud v důsledku nečekané vysoké poptávky dojde k nedostatku určitého zboží, omlouváme se Vám a děkujeme za pochopení. Objednání možný jen v obvyklém množství (tj. max. 5 ks na osobu a den, trvanlivé mléko max. 12 ks na osobu a den, lahvové pivo max. 20 ks na osobu a den, není-li uvedeno jinak). *Taktó označené produkty nenáležejí do stálého sortimentu, mohou být tedy dodány na příslušné prodejny v menším množství, a z toho důvodu zvláštní nabídka AKCE na toto zboží platí pouze první den uvedené období akce. Tento dokument není nabídkou (návrhem na uzavření smlouvy) ani výzvou k podávání nabídek. Jde o dokument určený pouze k marketingovým a propagačním účelům. Vzhledem k faktu, že společnost Penny Market s.r.o. pravidelně provádí kontrolu na přítomnost reziduí používaných chemických látek při pěstování ovoce a zeleniny, sledává občanské sdružení Zdravá potravina, z.s. tyto produkty jako nezávadné. Přijímáme: