

TŘI ČESKÉ TENISTKY VE SVĚTOVÉ DEŠÍTCE

KE KVITOVÉ A ŠAFÁŘOVÉ SE PŘIDALA TAKÉ KAROLÍNA PLÍŠKOVÁ STRANA 7



metro



Úterý, 11. srpna 2015

Č. 148, www.metro.cz
Svátek slaví: Zuzana

Min. 33°
Max. 37°

Největší deník v ČR

Tropy pokračují, vody ke koupání dál ubývá

Bakterie. Na koupalištích a v bazénech se jim daří. **Zákaz koupání.** Přibývá rybníků i plováren, do kterých hygienici důrazně nedoporučují vstup. **Rady.** Jak pečovat o svoje tělo, aby přežilo ve zdraví léto STRANA 2



Kravitz namířil fotoaparát na fanoušky a novináře, vystavuje ve Vídni

Americký zpěvák Lenny Kravitz včera ve vídeňské galerii Ostlicht zahájil výstavu svých fotografií nazvanou Flash. Jako hudební hvězda je Kravitz neustále obklopen fanoušky, novináři, lovci autogramů a podobně. Ti všichni jsou vyzbrojeni chytrými telefony, digitálními fotoaparáty a všichni si ho fotí. Kravitz se rozhodl začít dělat totéž a namířil svůj fotoaparát na fanoušky a novináře. Na svých lakonických černobílých fotografiích tak Kravitz zachycuje svůj každodenní život hvězdy, píše se na stránkách galerie Ostlicht.

Tropy nahrávají bakteriím, horší se také voda v bazénech

Je to o zdraví

V těchto koupalištích se koupání nedoporučuje, ba přímo zakazuje:

- **Voda nevhodná ke koupání – hrozí zdravotní riziko, zejména dětem, těhotným a alergikům:**

VD Skalka (u Chebu), koupaliště Michal (Sokolov), pláž Rolava (Karlovy Vary), všechna místa v rámci VN Orlik, rybník Chmelař (Ústětek), koupaliště Zákupy, koupaliště Sluníčko (Liberec), jezero Poděbrady

- **Voda nebezpečná ke koupání – hrozí akutní poškození zdraví:**

Velký rybník (Hroznětín), rybník Hnačov, Vyžlovský rybník (Vyžlovky), jezero Ostrá (Lysá nad Labem), VN Sedlice

Poznámka: hygienické kontroly zde byly provedeny v období od 20. 7. do 3. 8. Zdroj: Koupacivody.cz

Sprchou před i po koupání si chráníme zdraví.

S vysokými teplotami, které už několik dní sužují Česko, asi jen těžko něco svedeme. Než vás však horko přiměje skočit do bazénu, nezapomeňte na očistnou sprchu. Prospějete tím všem.

„Z kůže a sliznic osob využívajících umělá koupaliště a bazény se smývají do vody nejrůznější tělní tekutiny, pot, moč nebo zbytky kosmetických prostředků, opalovacích krémů a mýdel. To vše může zhoršit kvalitu vody a podporovat množení nejrůznějších mikroorganismů,“ vypočítává dermatoložka Petra Petrovská. Seznam mikroorganismů, kterým nahrávají právě zvýšené teploty, také není zrovna hezkým



V těchto dnech jsou koupaliště v Česku plná.

MAFRA

čtením. Jedná se o bakterie, viry, plísňe nebo kvasinky. I z toho důvodu se sprcha doporučuje rovněž po koupání. A to hlavně tam, kde hygienici zjistili zhoršenou kvalitu.

„Obvykle kontrolujeme jednou za čtrnáct dní. U provozovatelů, kde není problém, pak jednou za sezonu,“ přibližuje praxi mluvčí Krajské hygienické stanice Libe-

rec Zuzana Balašová. Zatím však míst, kde se koupat nedoporučuje, přibývá. „S ochlazením nebo s deštěm se situace změní k lepšímu,“ dává naději jindřichohradecký hygienik Vratislav Heinige. K tomu by mohlo dojít už během víkendu, kdy se tuť teploměru konečně dostane pod tropickou třicítku a podle předpovědi má zapršet. **TOMÁŠ BELICA**

Návod na čistotu

Podle studie jedné z firem má u nás bazén až 400 tisíc domácností. Jak pečovat o kvalitu vody v něm?

- Čistotu pomáhají udržovat pískové filtry, vysavače nebo plachty. Nejdůležitější je však **dezinfekce přípravkem na bázi chloru**. Pro první zachlorování je **vhodné dávkovat v poměru 160 ml přípravku na tři kubiky vody**, kdy se množství rozředí v devíti litrech vody a postupně vlévá do bazénu. Další dezinfekce se opakuje **po třech dnech s polovičním množstvím**.

- „Chlor přidávejte ideálně až večer po koupání, případně po dezinfekci doporučuji s koupáním vyčkat aspoň třicet minut,“ říká Tereza Jehličková, technická specialista za Savo.

ZDROJ: MOUNTFIELD



Stovky lidí zamířily na Sněžku. Mezi nimi i horal Václav Klaus

Na nejvyšší hoře Česka se uskutečnila tradiční Svatovavřínecká pouť. Zatímco v nížině panovalo opět tropické počasí, na vrcholu Sněžky bylo polojasno a přijatelných 20 stupňů Celsia. Na vrchol vystoupal také bývalý prezident Václav Klaus se synem a vnoučaty. „Teplou bylo přiměřené, přece jenom tady výš to není jako v Praze, kde jsem před dvěma dny myslel, že to neudýchám,“ řekl Klaus, který na Sněžku vyrazil z Luční boudy.

ČTK

Vražda. Utýrali ho Studenti. Mají půjčky

Bezdomovce u pardubického autobusového nádraží podle policie bestiálním způsobem utýrala dvojice opilých mladíků, kterým ještě nebylo osmnáct let. Pětapadesátiletého muže před týdnem surově bili, bodali, stříleli po něm a zapálili ho. Vzhledem k věku jim hrozí nejvýše pět

let vězení. Bezdomovce Rudolfa původem ze Slovenska popisují jeho známí jako mírného, nekonfliktního člověka. Jeho tělo se našlo minulý pondělí poblíž nádraží a letního kina. Oba mladíci byli obviněni z ublížení na zdraví s následkem smrti, v současnosti jsou ve vazbě. **IDNES.cz**

Třetina studentů ve věku od 21 do 26 let přiznala, že má půjčku, která pokrývá jejich náklady spojené se studiem.

Rodiče o půjčkách svých dětí vesměs vůbec nevědí a 15 procent studentů tyto půjčky není schopno splatit včas. Vyplývá z červencového

průzkumu pro úvěrovou společnost Fair Credit, jehož se zúčastnilo přes 2000 respondentů z Česka a Slovenska. Zatímco 66 procent studentů je schopno si na své náklady spojené se studiem vydělat dlouhodobou prací či brigádou, zbylá třetina si na své po-

třeby raději půjčí u finančních institucí. Každý třetí student, který řeší nedostatek financí, tak přiznává, že si půjčku vzal proto, že se mu nepodařilo sehnat brigádu, nemá čas chodit při studiu do práce nebo je pro něj pohodlnější si půjčit. **ČTK**

Nová stopa? U Malediv našli kusy letadla



Pátrání po boeingu AP

Pátrání po pohřešovaném letadle malajsijských aerolinií, které loni i s 239 lidmi na palubě beze stopy zmizelo během letu z Kuala Lumpur do Pekingu, se rozšířilo i na souostroví Maledivy. Malajsijský ministr dopravy oznámil, že na ostrovy v Indickém oceánu vyšle tým expertů, kteří by měli nález prozkoumat a posoudit, zda jde o trosky zříceného Boeingu 777. Už koncem července se našly na francouzském ostrově Réunion úlomky křídla, které podle malajsijských úřadů pocházejí právě z pohřešovaného boeingu. Záhadu týkající se osudu letadla, které zmizelo z leteckých radarů 8. března 2014, už přes rok intenzivně řeší odborníci z několika zemí. **ČTK**

Turecko zažilo tři útoky, v Istanbulu střílely ženy

Dva bombové útoky na policejní stanice a střelba na americký konzulát.

Za útoky asi stáli jak levicoví radikálové, tak také stoupenci Islámského státu.

Tureckem včera otrásla série útoků. Americký konzulát ve čtvrti Sariyer na severu Istanbulu se dostal pod palbu včera ráno. Podle místního guvernéra byly pachatelkami dvě ženy, které bezprostředně po činu utekly, policie poté celou oblast uzavřela. Jednu z údajných útočnic se podařilo zadržet v úkrytu v nedalekém domě, žena měla při přestřelce s policií utrpět zranění. Vyšetřovatelé



Turecký policista poblíž amerického konzulátu AP

podle tureckých médií došli k závěru, že čin má na svědomí zakázaná krajně levicová organizace Revoluční strana pro lidové osvobození. Právě toto hnutí provedlo v roce 2013 útok na americkou ambasádu v Ankaře.

Incident u budovy amerického úřadu se odehrál jen několik hodin po nočním bombovém útoku na policejní stanici ve čtvrti Sultanbeyli. Vy-

buchlo tam auto naložené trhavinou, při explozi bylo zraněno deset lidí včetně tří policistů. Později se zde strhla přestřelka, během níž byli zabiti tři útočníci. Policejní pyrotechnik podlehl svým střelným zraněním v nemocnici. V tomto případě vyšetřovatelé podezírají z útoku radikály z Islámského státu.

Čtyři mrtvé policisty si vyžádal i bombový útok poblíž

Turecko útočí

Turecko se nyní nachází ve stavu zvýšené pohotovosti poté, co v červenci spustilo kampaň proti terorismu.

- Ta zahrnuje letecké úder proti bojovníkům Islámského státu v Sýrii i proti kurdským ozbrojencům na severu Iráku.
- Spojené státy v neděli rozmístily šest stíhacích letounů F-16 na letecké základně na jihu Turecka, aby se připojily ke koalici bojující proti radikálům z Islámského státu.

města Silopi v provincii Sirtak na jihovýchodě Turecka. V této oblasti u hranic se Sýrií a Iráskem, kterou obývají převážně Kurdové, dochází k častým násilným střetům mezi policisty a kurdskými extremisty. **ČTK**

Vedra. Hladiny jezer klesají i o 6 cm denně

Na severu Itálie v Benátsku a Lombardii vedra nadále komplikují stav jezer, napří-

klad Lago di Garda či Lago di Como.

Vážná je situace především

na Lago Maggiore, kde každý den hladina jezera poklesne o šest centimetrů.

Pokud se pokles hladiny nezastaví, zakážou úřady zavlažování okolních polí jezerní

vodou. To bude mít za následek tvrdý dopad na zemědělství. **ČTK**

IKEA. Útočník ubodal v obchodě dva lidi

Útočník v obchodním domě IKEA ve Švédsku včera zabil nožem dva lidi a dalšího člověka vážně zranil. Policie ho následně zadržela, uvedl švédský list Expressen.

Podrobnosti útoku nejsou známé, nejasný zůstává také

motiv. Incident se stal ve městě Västerås, které leží asi 115 kilometrů západně od Stockholmu. Mluvíci obchodního řetězce případ nekomentovala, neboť podle médií neměla společnost potřebné informace. **ČTK**

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

Práce - nabídka

eurosecur
HLEDÁME
SCHOPNÉHO DETEKTIVA
NÁSTUP IHNEDE PLAT 15.000 - 20.000,- Kč čistého
Místo pracoviště Praha a Brno spojené nechat podle předlohy
602 222 055, 284 688 613, 800 100 245
www.eurosecur.cz

Intimní

E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zajišťuje Materna, jen pro starší 18let, 15sms/50Kč vč DPH; 11min/50Kč vč DPH, www.ema.cz, www.platmobilem.cz

- Potřebuji to denně! Zavolej na mob.: 724 830 977!
- **STOVKY KONTAKTŮ NA POSLUŠNÉ ŽENSKÉ!** Hledáš takovou? Pošli SMS ve tvaru 60XTD a text na 909 15 45
- Rozverná fanyanka Lucie 24. Spolu s fotbalom miluju i SEX! Spojme se? Tak mi brnkni HNEDE 909 90 99 25 nebo piš SMS na 909 15 50 s kódem 85CFN a tvůj text!
- Jarmila 60. Po rozvodu jsem se psychicky zhroutila. Pomoz mi najít klid a útěchu v tomto těžkém období! Intim.nevylučuj! Volej 909 801 801 kód AEA75

Zprávy krátce

Na ostrov s 3600 bunkry

Albánie zpřístupnila turistům svůj největší ostrov Sazani (česky uváděný jako Sazan), který byl kdysi přísně střeženou vojenskou základnou údajně schopnou odolat i jadernému útoku. Na ostrově se nachází přes 3600 bunkrů a kilometry tunelů. V podzemních prostorách byly mimo jiné vybudovány kino, škola či nemocnice. Základnu obývalo přes tři tisíce vojáků.

Po 150 km přišla otázka: Kde máme dítě?

Francouzská rodina během cesty na dovolenou ke Středomořímu moři na Azurové pobřeží zapoměla na dálničním odpočívadle tříletou dceru. To, že své dítě nemají ve voze, rodiče zjistili až po 150 kilometrech jízdy, když slyšeli v rozhlasu policejní hlášení. Holčička dokázala jen říci, že má bratra a sestru, jede k moři a že viděla tátovo auto odjet. **ČTK**

NAKUPUJTE V ON-LINE BAZARU

ZA AKČNÍ CENY SEŽENETE VŠECHNO PRO VAŠE DĚTI!

www.emimino.cz/bazar



• Štědrá Vanda 35. Jsem bohatá, ale štěstí mi to nepřineslo. Hledám upřímnost a za malinký kousíček z obyčejného života dám cokoli. Najdeš si na mě čas? Odměním se! Cinkni na 909 80 50 40 nebo pošli SMS na 909 15 40 s kódem 69DXC a tvůj text!

Sudoku

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

Počasí

DNES Min. 33 Max. 37	ZÍTRA Min. 32 Max. 36	ČTVRTEK Min. 32 Max. 36	PÁTEK Min. 33 Max. 37
---------------------------------------	--	--	--

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 3
Vysoká zátěž. Vyvarujte se zvýšené psychické zátěže a vykonávejte jen lehké, nezbytné práce a sledujte svůj aktuální zdravotní stav.
Teplotní rekord: 34,3 °C
Rok výskytu: 1802

Napište svou bublinu



„Počkám si. Stejně se budeš muset nadechnout.“
ANTONÍN MAREŠ,
 Facebook

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



Napadá vás vtipný popisek?

Kvíz

- Do kin přichází nový sci-fi film o superhrdinech, který se jmenuje Fantastická:
a) trojka
b) čtyřka
c) pětka
- Velké medvědí jezero v Kanadě má rozlohu v tisících kilometrech čtverečních přes:
a) 11
b) 21
c) 31
- Kniha Fotbalová horečka spisovatele Nicka Hornbyho je psaná očima fanouška:
a) Arsenalu
b) Liverpoolu
c) Manchesteru
- Holandský matematik Christiaan Huygens v 17. století sestrojil první hodiny:
a) náramkové
b) kyvadlové
c) s kukačkou
- Slavný cyklus obrazů Slovenská epopej pochází od českého malíře z Ivančic:
a) Mikoláše Alše
b) Františka Ženiška
c) Alfonse Muchy

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

ČT1

- 12:30 Arabela se vrací aneb Rum-burak králem Říše pohádek
- 13:00 Doktorka Quiniová VI
- 13:45 Jsou hvězdy, které nehasnou
- 14:45 Panství Downton III (7)
- 15:35 Kojak V
- 16:25 Cestománie
- 17:00 AZ-kvíz
- 17:25 Všechnopárty
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Taxik
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny



- 20:00 **Nemocnice na kraji města (15/20)**
 Legendární český seriál o lékařích, sestřích a pacientech (ČR, 1981). Do nemocnice přichází mladý dr. Peterka i nový pacient - zelinář Dobiáš. Legendární český seriál o lékařích, sestřích a pacientech. Hrají: L. Chudík, L. Frej, E. Balzerová, M. Kopecký a další
- 21:00 **Angelika a král**
- 22:44 **Výsledky losování Šťastných 10 a Euromilióny**
- 22:45 **Komici na jedničku**
- 23:40 **Tělo jako důkaz III**
- 00:20 **Případy detektiva Murchochy VI**
- 01:05 **AZ-kvíz**
- 01:30 **Zajímavosti z regionů**
- 01:55 **Hobby naší doby - letní speciál**

ČT2

- 13:00 Ferarri Fiorano 599
- 13:50 Velká vlastenecká válka
- 14:40 Neznámá Země - Svět podle Thora Heyerdahla
- 15:00 Letečtí stíhači v boji II (14)
- 15:45 Bitva v Ardenách
- 16:35 Vesmír: Kosmické síly
- 17:20 330 metrů pod hladinou moře
- 18:15 Cestománie
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Expedice Orchidea (1/2)
- 19:15 Do neznáma (32/39)
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 **Velká vlastenecká válka: Kyjev 1941**
 Pád Kyjeva byl další velkou prohrou Rudé armády. Po obsazení hlavního města Ukrajinou 19. září 1941 se nacisté také vypořádali s místními Židy
- 20:55 **Letecké katastrofy: Srážka století**
- 22:25 **Dábelské libánky**
- 23:55 **Letem světem: Venezuela**
- 00:25 **Špion II (5/11)**
- 00:45 **Špion II (6/11)**
- 01:10 **Nadpřirozené jevy ve světle vědy II: Život mezi hvězdami (1/4)**
- 02:00 **Derren Brown: Magie a manipulace myslí (11)**
- 02:25 **Derren Brown: Magie a manipulace myslí (12)**
- 02:50 **Z očí do očí**

NOVA

- 12:10 Tescoma s chutí
- 12:20 Doktorka z Dixie II (15)
- 13:20 Beze stopy VI
- 14:15 Dr. House IV (15)
- 15:15 Ordinance v růžové zahradě 2 (335)
- 16:35 Máma II (9)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 17:30 Dva a půl chlapa XII (4)
- 18:05 Gympl s (r)učněním omezeným (30)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 **Méda Běda**
 Komédie N. (Zél./USA, 2010). Méda Běda je známý svým odporem k jakémkoliv práci a jediná činnost, kterou chlupepaty tlouští v kloboučku považuje za užitečnou, je kradení piknikových košů. Když se ale dozví, že park má být zrušen, jde lenost stranou! Hrají: A. Farisová, T. Cavanagh a další
- 21:50 **Zákon a pořádek: Útvar pro zvláštní oběti XIV (17)**
- 22:50 **Námořní vyšetřovací služba IX (18)**
- 23:45 **Dr. House IV (15)**
- 00:35 **Máma II (9)**
- 00:55 **Doktorka z Dixie II (15)**
- 01:35 **Novoshopping**
- 02:05 **Stalker (8)**

PRIMA

- 12:35 Wolffův revír VII (5)
- 13:35 Komisař Rex VI (9) Podraz. Krimiseriál (N/Rak., 2000)
- 14:45 Doktor z hor: Nové příběhy VI (8) Seriál (N, 2012-2013)
- 15:45 Útek z Planety robotů. Romantický film (N, 2005)
- 17:40 Prošťeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimí zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 VIP zprávy



- 20:15 **Slunce, seno a pár facek**
 Filmová komedie (ČR, 1989). I v idyllických jihočeských Hoštích může kvůli chystané svatbě dojít k ruční výměně názorů. Hrají: H. Růžičková, S. Tříška, V. Kánská, B. Černý, J. Lábus, J. Růžička a další
- 22:35 **Vylomeniny**
- 23:25 **Kriminálka Stuttgart V (7)**
 Krimiseriál (N, 2013)
- 00:20 **Spravedlnost v krvi III (12)**
 Seriál (USA, 2013)
- 01:15 **Okresek 22 (5)**
 Krimiseriál (USA, 2012)
- 02:05 **To je vražda, napsala VI (17)**
 Krimiseriál (USA, 1989)
- 02:55 **Wolffův revír VII (5)**
 Krimiseriál (N, 2002)
- 03:40 **Prima ZOOM Svět**

PRIMA COOL

- 12:55 Kravatači III (14)
- 13:55 Taková moderní rodinka III (24)
- 14:25 Simpsonovi XXIV (15-17) Anim. seriál (USA, 2012)
- 15:50 Teorie velkého třesku (1)
- 16:20 Futurama (5)
- Útek z Planety robotů. Anim. seriál (USA, 1999)
- 16:50 Bojiči mýtů IV (3)
- 17:55 Hvězdná brána X (1) Z masa a kostí. Seriál (USA, 2006)
- 18:50 Simpsonovi XXIV (18-20) Anim. seriál (USA, 2013)



- 20:15 **Top Gear XXI (1)**
 Nejslavnější motoristický magazín světa, který pravidelně sleduje tři sta milionů diváků. Vizualně působivé představení vozů je doprovázeno odlehčeným komentářem, který zaujme nejen technické nadšence. Závod auta s rychlovlakem, fotbal s auty a mnoho dalších silných nápadů. A k tomu všemu nesourodá a zároveň skvěle se doplňující trojice vtipných moderátorů
- 21:25 **Teorie velkého třesku (2)**
- 21:55 **Partička**
- 22:45 **Pach krve 3**
 Horor (USA/N, 2009)
- 00:40 **Partička**
- 01:25 **Kravatači III (14)**
- 02:05 **Pach krve 3**
 Horor (USA/N, 2009)

ÓČKO

- 06:00 Ranní fresh
 Nenech si do toho mluvit a vklouzni do nového dne s hity, které tě nakopnou
- 09:55 Sazavafest
 Festivalový report ze Sázavy
- 10:00 Moje desítka
 Top 10 klipů podle diváka Óčka
- 11:00 Sazavafest
 Festivalový report ze Sázavy
- 11:05 Óčko hity
 Klipy naostop



- 19:00 **Užít Mallorcu**
 Průvodce party ostrovem
- 19:05 Óčko hity
 Největší hity z českých a světových hitparád i z internetu
- 20:00 České a slovenské klipy
 Simply the best
- 21:00 Největší hity všech dob
 Filmshot
- 21:45 Filmshot s Kryštofem a Denisou
 Průvodce party ostrovem
- 22:00 Party ride
 Dynamický playlist vhodný, jak do klubu, tak na podkreslení domácí party
- 00:00 Óčko flirt
 Proud klipů se vzácky diváků Óčka

FOKUS[®]
OPTIK

POZOR!
AKCE KONČÍ
JŽ
23. 8.

KOMPLETNÍ DIOPTRICKÉ BRÝLE



MULTIFOKÁLNÍ SKLA
+ ANTIREFLEX
+ OBROUČKY

2999
Kč

SKLA
+ SUPER ANTIREFLEX
+ OBROUČKY

1499
Kč

www.fokusoptik.cz

Slevy se nesčítají.
Sleva neplatí v outletech FAOC Štěrboholy a Hlavní nádraží, Praha.
Více informací a podmínky akce v prodejnách nebo na www.fokusoptik.cz.
Akce trvá od 6. 7. 2015 do odvolání.

Aby cesta nebyla poslední. Jak neusnout za volantem

Ještě pár desítek kilometrů a budete doma. Hlavně jen neusnout. Ale hlava vám už padá. Přece nebudu teď zastavovat, abych si odpočinul, to už dojedu...

Takovou a podobné chyby, které mohou stát život nejen řidiče, ale i celé posádky, už udělalo a dělá spousta řidičů. Přeceňují síly a cestu na dovolenou k moři či zpět chtějí zvládnout za rekordní čas. Tělo je ale unavené, a když jedete přes noc, je to ještě horší než přes den.

Co tedy máte dělat, aby cesta ubíhala v pohodě a nemuseli jste bojovat se zdravotními riziky?

„Únava za volantem přichází pomalu a nenápadně. A s ní i nebezpečné důsledky: ospalost, snížení pozornosti i schopnosti rychle reagovat. Základní preventivní opatření představuje dodržování pitného režimu. Dehydratace organismu totiž vzniká únavy podporuje,“ vysvětluje Michaela Tomanová, primárka Rehabilitačního ústavu Brandýs nad Orlicí. Vhodný je vlažný čaj, v horkém letním počasí vypijte klidně i čtyři litry.

Rada řidičů má dobré zkušenosti i s energetickými nápoji nebo s kávou. Ale pozor, jsou jen krátkodobým řešením. Jakmile jejich účinek vyprchá, dostaví se ještě větší únava než předtím.

I když za volantem sedíte, tělo se unaví. To se projeví ztuhlostí krční páteře nebo bolestmi ramenou, paží nebo předloktí. „Jestliže nechcete během řízení zbytečně riskovat, doporučuji dělat si při

cestě přestávky na protažení, nejlépe po dvou až třech hodinách jízdy,“ doporučuje primárka.

A pozor, velmi důležitá je i klimatizace. Pokud ji v autě máte, rozhodně si ji zapínejte, ale nepřeženě to. Pokud si totiž vychladíte vnitřek auta přespříliš a poté vystoupíte do horka, vystavujete se zdravotně nebezpečnému tepelnému šoku. Obecně platí, že klimatizace nemá být nastavena na větší rozdíl, než je šest stupňů Celsia oproti venkovní teplotě. „Chladnější vzduch by rozhodně neměl foukat přímo na tělo. Jinak hrozí zatuhnutí například obličejových nebo šíjových svalů. Foukání směrujte spíše nahoru. Před dojezdem na místo doporučuji klimatizaci vypnout a lehce pootevřít okénka, aby se vyrovnala vnitřní a vnější teplota,“ doporučuje Michaela Tomanová. **KAMILA HUDEČKOVÁ**



Hned zastavit a protáhnout se!

PROFIMEDIA.CZ

INZERCE

Pythium oligandrum aktivní budoucnost

Pythium oligandrum je mikroorganizmus, který přímým parazitizmem vysává jiné plísně a kvasinky. To není nic nového, takových mikroorganizmů je na světě několik tisíc.

Ale Pythium oligandrum konzumuje pouze plísně a kvasinky, ze kterých čerpá živiny pro svůj rozvoj a není schopno napadat jiné organizmy, což se o ostatních mikroskopických predátorech říci nedá.

Naši vědci testují výjimečný mikroorganizmus Pythium oligandrum lidově nazývaný **Chytrá houba** na místech, kde nás trápí plísně nebo kvasinky.

„Začali jsme u nohou, protože jsou na opačném konci než hlava,“ říká vědec Radim Klimeš a pokračuje. „Zápach nohou vytvářejí sice bakterie, ale ty žijí v symbióze s plísněmi. Plísně dráždí pokožku a tělo je chce odplavit potem. Vlhko plísně i bakterie potřebují. Pokud plísně odstraníme, nohy přestanou zapáchat. Oříškem byla plíseň pod nehtem, ale vhodnou zábalovou aplikací jsme s lékaři tento problém vyřešili. Velmi překvapivé bylo čištění nehojících se ran (běrcové vředy, diabetické nohy, ...) a snížení patogenní mikroflóry, která rozkládá tkáň a brání hojení, takže se nemuselo přistupovat k amputaci.“

Enzymy produkované chytrou houbou blahodárně působí na pokožku, která je náchylná k lupénce nebo atopickému ekzému. Zklidňují pokožku i na místech, kde se vyskytují opruzeniny a to nejen

u dětí. Chytrou houbu oceňují i diabetici, zvláště při suché kůži, která má větší sklony k plísním.

„Pythium oligandrum svými zoosporami aktivně vyhledává kvasinky, které pak vysává. A tak netrvalo dlouho, abychom se zaměřili na vaginální kandidózy“ říká Radim Klimeš a dodává. „Ovšem lidé při svém aktivním životě si přenášejí tuto infekci i do úst a tak jsme se nevyhnuli ani dutině ústní a vyšly nám velmi pozitivní ohlasy od gynekologů, dentálních hygieniček a zubních lékařů.“

Dnes jsou v lékárnách k dispozici přípravky pro péči o nohy - **BIODEUR 3x1g, CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR NAIL, CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT a CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT FOOT POWDER**. Pro dutinu ústní - **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIO PLUS**. Pro intimní hygienu a místa náchylná k výskytu kvasinek - **FEEL FRESH**, pro suchou pokožku se sklonek lupénce a atopickému ekzému - **BIODELTA, BIOGAMA a PYTHIE BIOGAMA JEMNÁ MAST**. Pro péči o pokožku a úpravu fyziologické mikrobiální flóry **při hojení poškozené pokožky - BIOMYCOSIN**.

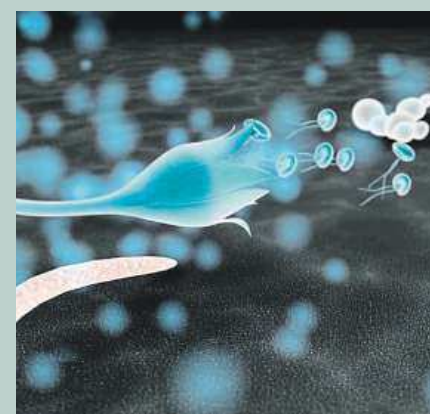
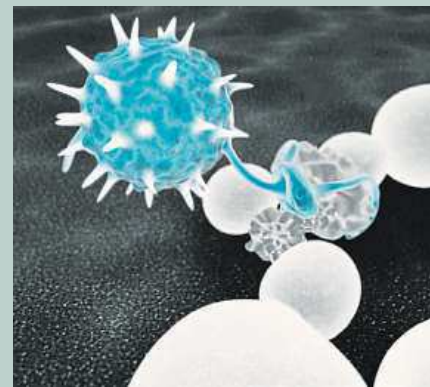
Přípravky s Chytrou houbou dostanete v každé dobré lékárně. Vaše otázky, rádi zodpovíme na telefonu: 608 157 744 akutní dotazy na infolince: 773 773 970, e-mail: pythium@pythium.cz, informace na: www.chytrahouba.cz

Výrobce: Bio Agens Research and Development - BARD, s.r.o.

Vaše otázky, rádi zodpovíme na telefonu: **608 157 744**
Akutní dotazy na infolince: **773 773 970**

E-mail: pythium@pythium.cz
Informace na: www.chytrahouba.cz

B.A.R.D.



Třetí Češka v Top 10 prohrála až ve finále

Tenistka Karolína Plíšková titul ve Stanfordu nezískala.

Turnajová čtyřka prohrála ve finále s Němkou Angelique Kerberovou ve třech setech 3:6, 7:5 a 4:6 za dvě hodiny a sedm minut. Plíšková se v novém vydání žebříčku dvouhry WTA poprvé posunula do světové desítky, ve které jsou premiérově tři hráčky reprezentující Česko. Plíšková je osmá za sedmou Lucií Šafářovou, Petra Kvitová figuruje na čtvrtém místě. „Dokázala jsem, že do desítky patřím,“ řekla třidvacetiletá Plíšková.

Letos hrála již páté finále, ale titul získala jen v Praze. S Kerberovou prohrála už v červnu na trávě v Birminghamu. „Už jsem jí říkala, že proti ní nechci hrát ve finále, protože to s ní teď mám v zápasech o titul 0:2. Příště chci jinou soupeřku,“ rozesmála Plíšková fanoušky při slavnostním vyhlášení. **STM**



Třidvacetiletá rodačka z Loun se stala osmou Češkou, která se do elitní desítky dostala. **AP**

Karolína Plíšková je poprvé v kariéře v první světové desítce žebříčku WTA

Poprvé od zavedení žebříčku v roce 1975 v nejlepší desítce figurují tři české hráčky.

- Petra Kvitová je hráčkou

Top 10 pátou sezonu a nejvýše byla dvakrát druhá. Lucie Šafářová se do desítky poprvé dostala začátkem června po postupu do finále antukového

grandslamu Roland Garros.

- Pro Plíškovou bylo dosud životním maximem jedenácté místo.

Nejlepší česká reklama

Tři české tenistky v elitní desítce světového žebříčku jsou obrovským úspěchem a reklamou pro Česko, shodli se tenisoví odborníci.

- „Je to neskutečné. I když se to od minulého týdne vědělo, poďával jsem se ráno na žebříček a je to moc hezký pohled vidět tři české vlaječky v desítce,“ řekl fedcupový kapitán Petr Pála.

- „Je to fantastický úspěch,“ uvedl Miroslav Černošek, majitel agentury Česká sportovní, který Petru Kvitovou, Lucií Šafářovou i Karolinu Plíškovou zastupuje. „Kdekoliv, kde se bude v následujících dnech mluvit o ženském tenise, bude zmíněn úspěch českých hráček a jejich skvělé umístění. Takovou pozitivní prezentaci naší země by nezajistila žádná reklamní agentura,“ doplnil Černošek.

- Bývalá světová čtyřka Helena Suková doufá, že ikony Kvitová, Šafářová a Plíšková nalákají výkony a postavením v žebříčku k tenisu více dětí. „Když máte v jakémkoli sportu někoho do deseti, tak je to lákadlo. Každý si může říct: Když to dokázal někdo od nás, tak proč bych nemohl i já? Každý učít, že je šance,“ řekla Suková, která v současnosti pracuje jako psycholožka.

Zprávy krátce

Vrací se do Česka

Tenistka Nicole Vaidišová se při svém prvním startu v Česku po návratu na dvorec střetne zítra v 1. kole turnaje kategorie ITF v Praze na Štvanici s 205. hráčkou světa Elicou Kostovou.

33

Badmintonista Petr Koukal vypadl na MS v Jarakě v 1. kole, světové sedmičce a obhájci bronzu Axelsenovi z Dánska podlehli za 33 minut 14:21 a 11:21. V deblu žen končí pár Šárka Křížková, Kateřina Tomalová.

O Superpohár

Španělsko v současnosti dominuje evropskému klubovému fotbalu. Dnes se podruhé za sebou utkají o evropský Superpohár dva jeho celky – vítěz Evropské ligy Sevilla a šampion Ligy mistrů Barcelona. **STM**

Abraham. Chce si v Brně zazávodit

Motocyklista Karel Abraham stále není sto procentně zdravotně v pořádku, přesto věří, že o víkendu na startu Velké ceny České republiky nebude chybět. Jediný Čech v královské kategorii MotoGP vynesl předešlé čtyři závody šampionátu kvůli poranění nohy. I díky rehabilitacím se však jeho stav zlepšil a Abraham se chce v nadcházejícím jedenáctém závodě seriálu postavit v Brně na start.

„Můj zdravotní stav se výrazně určitě nezlepšil, ale nějaké pokroky tam jsou. Dělal jsem ale vše pro to, aby to šlo. Uvidíme. Pořád nevím, jak moc to bude bolet na motorce. V sobotu jsem se kousek svezl a dnes plánuji si na nějakou motorku sednout více, abych věděl, jak to noha zvládá,“ řekl Abraham.

Český závodník měl pád v závěrečném tréninku červnové Velké ceny Katalánska a musel se podrobit operaci palce na levé noze, který si při nehodě vykloubil. „Že pojedou v Brně, tak stále jistě



Citát

Jsem ale optimista. Věřím a doufám, že to půjde a pojedou.

KAREL ABRAHAM
ČESKÝ MOTOCYKLOVÝ ZÁVODNÍK

není, já se ale ze sta procent snažím, aby to šlo,“ uvedl člen týmu AB Motoracing.

„Pozitivní zprávou je, že už nemusí mít na noze dlahu. Před týdnem a kousek už jsem dlahu sundal. Snažím se normálně chodit a možná více, než bych měl. Kdyby byla noha ztuhlá a nefungovala, tak by to nešlo,“ podotkl Abraham. **ČTK**



Rosolová uspěla ve Štětíně

Denisa Rosolová (na snímku) vyhrála na atletickém mítinku ve Štětíně běh na 400 metrů překážek. Česká reprezentantka dosáhla času 55,82 sekundy. Na světový šampionát v Pekingu se chystá i její kolegyně Zuzana Hejnová. Odjede tam příští týden s druhým nejlepším výkonem letošní sezony v zádech. **MAFRA**

POSLOUCHEJTE DOPRAVU 007 A ZŮSTAŇTE V KLIDU

Vyráží závratnou rychlostí 30 km v hodině do víru velkoměsta, vyzbrojen štramáckým kloboukem a řidičskými rukavicemi. A kdo by se mu divil? Vždyť opatrnosti není nikdy dost, v dnešním uspěchaném světě je třeba zachovat chladnou hlavu a řídit pěkně s rozvahou. A vy také zůstaňte na vlně dobré nálady. Poslouchejte Dopravu 007 na Rádiu Impuls.

KLOBOUČNÍK SVÁTEČNÍ?



IMPULS
Rááááadio