

NEJHEZČÍ ZMRZLINY NA INSTAGRAMU

ČÍM JSTE SE V LÉTĚ OCHLADILI S HASHTAGEM #MOJEMETRO STRANA 12



metro



Největší deník v ČR

Úterý, 14. srpna 2018

Č. 150, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Alan

Plastika prsou. Češky se pro krásu i zadluží

Chirurgická úprava. Nadra si nechávají vylepšit ženy nejrůznějších profesí i všech sociálních vrstev. **Ročně.** Kolem osmi tisíc operací prsou všeho druhu. **Zkrášlení.** Další zákroky se týkají obličeje nebo nohou STRANA 4



Ještěd v plamenech. Lidé mohli zůstat, pozorovali hasiče z restaurace

Na vrcholu Ještědu vzplál včera dopoledne les. Požár lesa a trávy o rozloze zhruba hektaru se hasičům podařilo po jedné hodině odpolední dostat pod kontrolu. Do zásahu se zapojilo 19 jednotek, s hašením pomáhaly i letadlo a vrtulník. Samotný horský hotel a vysílač na vrcholu Ještědu zůstal otevřený. Lidem podle hasičů nehrozilo bezprostřední nebezpečí. „Seděli v restauraci u oběda a pozorovali práci hasičů,“ popsala Milena Lánská ze společnosti Ještěd, která hotel provozuje.

ČTK



Dluhy a televizní seriály. Češi se k nim nechtějí přiznat

Každý má třináctou komnatu. Třeba to, že sleduje nasládlé telenovely.

Někdo tají poslech písniček Karla Gotta, jiný fakt, že volil Miloše Zemana. Stejně často ale Češi tají, na co se dívají v televizi. Třetina z nás se například v práci nechlubí tím, že se jim líbí seriály jako Ulice, Ordinace v růžové zahradě nebo Rosamunde Pilcher. „Televizní svět rozdělují čeští diváci na ten, který sdílí se svými nejbližšími, nebo se o něm baví s kolegy v práci, a ten, který sledují jen oni sami,“ vysvětluje Erika Lusicza, ředitelka mediální společnosti Axocom.

Jak vyplynulo z dotazování mezi diváky, jsou seriály a pořady, o kterých vyprávíme svému okolí na potkání

Chceme vypadat lépe

Příznivci různých telenovel to mají těžké a musejí svou vášeň pro nekonečné televizní dílo pečlivě skrývat.

- Podle serveru fandimeserialum.cz je totiž **seriály sledují jen důchodci** v čase, a to kdy neluští křížovky.
 - Nejčastějším vzájemným tajemstvím mezi mužem a ženou je nevěra.**
- Tu skrývá před drahými polovíčkami** každá čtvrtá česká žena a každý třetí muž.
- Kamenem úrazu ve vztazích jsou i předešlí partneři.**
- Jejich skutečný počet utajuje** například každá čtvrtá žena. Muži se pokud možno vůbec nezmiňují o případných setkáních s bývalými přítelkyněmi.

- Muži zase před svými partnerkami zamlčují velice často fakt, že **mají kolem sebe v práci atraktivní spolupracovnice.**
- Podle zjištění Equa bank **si pro sebe nechávají ženy skutečnou výši svých úspor** (tají to až pětina z nich).
- Pětina žen také záměrně** snižuje cenu věcí, které si pořizují, a celkové útraty vůbec.
- Horkou bramborou utajovaných skutečností je v případě žen nejen jejich věk, ale hlavně skutečná váha.**
- Tu si pro sebe nechává** víc než dvacet procent žen.
- Muži doma pravidelně snižují před partnerkami **informace o množství alkoholu**, které vypijí během setkání s přáteli.

a jsou předmětem společenské konverzace. Pak jsou však takové, za které se stydíme a nevědí o tom ani jejich partneři. Takových diváků je více než třicet procent. Kupodivu se tajnostkářství týká víc mužů než žen. Z těch, kteří se nechlubí svým televizním vkusem, je neuvěřitelných šedesát procent mužů. „Nejčastěji se obávají, že by je jejich okolí odsoudilo,“ připomíná za autory posledního průzkumu mezi diváky Lusicza. Ženy si sledováním romantických příběhů tolik hlavu nelámou.

Jakých děl se naše obavy týkají nejvíce? Najdete mezi nimi romantické seriály, reality show, případně produkci pro děti a teenagery. Pokud nemáme možnost zhlédnout své hrdiny v klidu na televizní obrazovce, stahujeme si je do mobilních telefonů.

Utajování se však netýká pouze telenovel. Devět z deseti

Čechů se totiž nesvěřuje svým rodinným příslušníkům ani s většími i drobnějšími tajnostmi. A nejde jen o nevinné sledování usazených láskyplných seriálů.

Hlubokým tajemstvím většiny z nás jsou peníze. Především dluhy, o kterých se jezdí z partnerů často dozví až ve chvíli, kdy u jejich dveří zazvoní exekutoři. „Není nijak neobvyklé, že před svým partnerem utajujeme dluhy,“ říká Ondřej Hák z Equa bank. „Netýká se to pouze peněz vypůjčených od nebankovních institucí, ale i dluhů, které si lidé vytvářejí mezi příbuznými,“ dodává Hák. Vůbec mezi nejčastější tajemství českých žen a mužů patří hlavně vstupní heslo do počítače či obsah právě doručených textových zpráv.



PAVEL HRABICA
pavel.hrabica@metro.cz

Pálení trenýrek. Byl porušen zákon?

Česká inspekce životního prostředí (ČÍŽP) zahájila přestupkové řízení kvůli happeningu, při kterém prezident Miloš Zeman na Pražském hradě spálil červené trenky. Informoval o tom server Aktuálně.cz. Inspekce neupřesnila, proti komu řízení vede.

Mluvčí Jiří Ovcáček sdělil, že o věci byl Hrad informován. Zeman v polovině června spálil trenky, které v roce 2015 nad Hradem vyvěsili místo standardy členové skupiny Ztohoven. Zeman v červnu uvedl, že jeho kancelář získala trenky od Úřadu pro zastupování státu ve věcech majetkových. Svě gesto vyložil tak, že politika by se měla dělat na základě výměny argumentů, nikoli na základě spodního prádla. Podotkl, že čas spodního prádla v politice skončil. Hradní hasiči v plném hasičském vybavení trenky položili na ohniště a spálili. Akce se uskutečnila u rybníka v Lumbeho zahradě v areálu Hradu. Inspekce zahájila podle mluvčí Radky Nastoupilové řízení o přestupku v pátek. Usnesení spojila s patnáctidenní lháutou, dokdy může obviněný navrhnout důkazy a vyjádřovat se k podkladům rozhodnutí. Nastoupilová však neupřesnila, kdo obviněným je. „Více případ vzhledem k probíhajícímu řízení nebudeme komentovat,“ řekla Nastoupilová Aktuálně.cz.

Podle Aktuálně.cz se ČÍŽP zabývala případem už od června, kdy dostala anonymní podnět na možné porušení zákona o ovzduší pálením jiných

než rostlinných materiálů v otevřeném ohništi. Velitel hradního útvaru hasičů Radek Stránský se k případu odmítl pro server vyjadřovat a odkázal na prezidentskou kancelář. „Omezím se na konstatování, že jsme o věci byli informováni,“ napsal mluvčí Ovcáček.

Skupina Ztohoven v roce 2015 v převlečení za kominíky vyšplhala na střechu paláce Pražského hradu a vyměnila prezidentskou standartu za červené trenky. Aktivisté ji zabavili a hodili ze střechy. Později skupina oznámila, že vlajku rozstříhala a rozdala lidem. Svou akci chtěla protestovat proti chování Zemana jako prezidenta. Červené trenky se poté staly symbolem odporu proti Zemanovi. Soud jim za čin uložil podmínku. **ČTK**



Zeman při pálení trenýrek

MAFRA

ALPINE PRO

FINÁLNÍ VÝPRODEJ

● CENTRUM CHODOV ● PALLADIUM ● GALERIE HARFA
 ● OC LETŇANY ● METROPOLE ZLIČÍN ● CENTRUM ČERNÝ MOST

www.alpinepro.cz

Slevy platí na označené produkty v prodejnách a e-shopu ALPINE PRO od 1. 8. 2018 do vyprodání zásob. Více na www.alpinepro.cz.

Hledáme POZEMŠŤANY

na dlouhodobý vztah!

Pozemské pozice:

Skladník
Konzultant prodeje
Operátor call centra

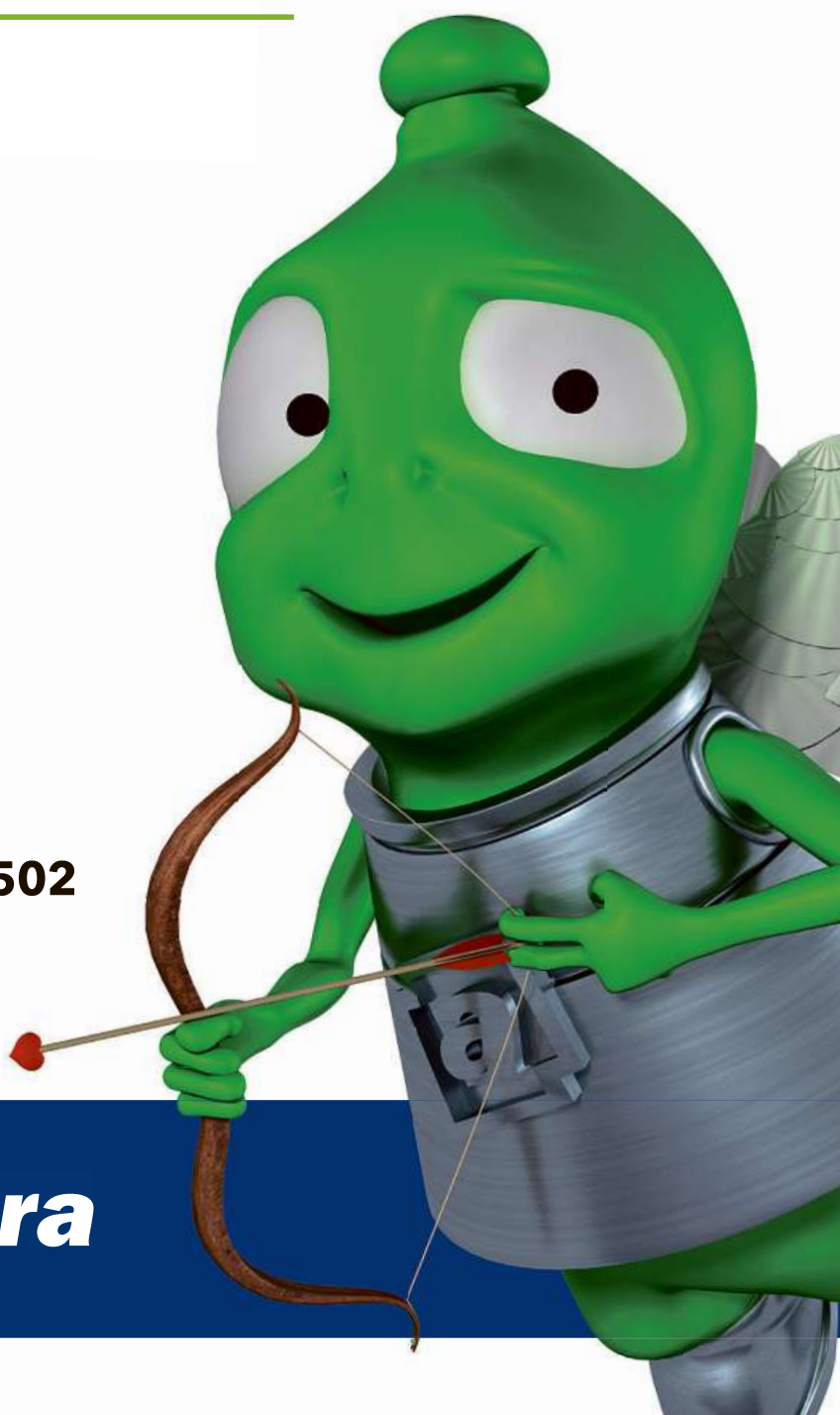
Hvězdné benefity:

Dotované stravenky
Jazykové kurzy
Zaměstnanecké slevy

Mzda až 35 000,-

Volejte a pište na **770 149 502**
Pište na **kariera@alza.cz**
www.wearealza.cz

 **alza Kariéra**



Ženy se za vylepšená prsa už dávno nestydí

Česko je „silikonová velmoc“ uprostřed Evropy. Ročně je zde provedeno 8 tisíc operací.

Někdo šetří na cestu kolem světa a někdo na plastickou operaci. Mezi ty nejžádanější se u nás řadí chirurgická úprava prsou. Ať již kvůli rekonstrukci po zhoubném onemocnění, kdy dochází k vytvoření nového prsu, nebo z estetických důvodů. Hlavně druhý případ je stále častější a ženy, které estetické vylepšení absolvují, ho už přestávají zapírat, právě naopak.

Zajímavé ale je, že silikonové vylepšení poprsí už není záležitostí jen modelek, umělkyní nebo bohatých žen. „Do ordinací přicházejí ženy nejrůznějších profesí a sociálního statusu,“ říká známý český plastický chirurg Roman Kufa. Ročně absolvují chirurgové v celém Česku kolem osmi tisíc operací prsou všeho druhu.

Desítky tisíc dalších plastických zákroků pak směřují k vylepšení obličeje, nohou či břicha a dalších detailů. Ačkoliv je například plastika prsou většinou nejdražším zákrokem z výčtu plastických operací, cena je podle zkušenosti klinik estetiké chirurgie v tomto případě až na čtvrtém místě. „Řada klientů je na operaci ochotná dlouho šetřit,“ svěří se se zkušenostmi Kufa. Podle něho roz-

hodně neplatí, že by si poprsí nechávaly vylepšovat jen movité zákaznice. Některé si neváhají na tento zákrok i půjčit. Nejčastějšími pacientkami jsou v českých klinikách ženy ze střední třídy.

Umělé poprsí už dávno není jen doménou mládí. Nejčastěji žádají o vylepšení podoby prsou ženy mezi dvacátým a třicátým rokem věku. Výjimkou ale nejsou ani ženy ve středním, a dokonce seniorském věku. „Už jsem měl na operačním sále i dvaasedmdesátiletou pacientku, která si nechávala zvětšit poprsí,“ říká plastický chirurg Lukáš Frajer.

Zatímco v devadesátých letech minulého století, kdy plastické operace poprsí v Česku startovaly, byly informace o zákroku pro mnoho

Umělé poprsí nejlépe zpropagoval americký seriál

Za posledních pět let se množství operací prsou kvůli estetice i ze zdravotních důvodů zvýšilo v České republice z pěti na osm tisíc.

- Nejslavnější nositelkou a současně propagátorkou umělé zvětšených prsou se stala americká herečka **Pamela Andersonová** v populárním seriálu **Pobřežní hlídka**.

- V současnosti se při operacích používají implantáty již páté generace. Dříve se měnily po deseti až patnácti letech, dnes

se lhůty prodlužují, případně nejsou nutné vůbec.

- Velikostní řada silikonových výplní se pohybuje od 100 do 1000 mililitrů. Nejčastěji jsou žádané implantáty v rozmezí 200 až 300 mililitrů, což odpovídá velikosti zhruba 2.
- V Česku se k silikonové operaci hlásí především modelky. Patří mezi ně například **účastnice soutěže Miss Lucie Hadašová, Diana Kobzanová nebo Jitka Kocurová**. Úpravu si nechala udělat i **zpěvačka Dara Rolins** (na snímku dole).

žen tabu, dnes se to výrazně změnilo. „Už nemají obavy se prsy ve svém okolí pochubit, plastickou operaci se netají,“ konstatuje plastický chirurg Kufa. Zatímco dříve si objednávaly spíše menší, nebo střední velikost implantátů, dnes převládají náplně o velikosti kolem tří set mililitrů (viz box). Také je zřetelný odklon od výplní, které nafoklé míče, ženy stále častěji požadují přirozený tvar silikonových výplní. „Oblibu si získávají implantáty, které dokážou dlouhodobě udržet tvar poprsí a zachovat mu mladistvý vzhled,“ uzavírá lékař Kufa.

Technická vylepšení dnes umožňují ženám upravit prsy také pomocí odlehčených výplní, které jsou sice dražší, ale zato o třetinu lehčí. Odolávají proto výrazněji přirozené gravitaci, a pokles poprsí se proto značně zpomaluje. **PAVEL HRABICA**



Slib. Muž šéfky Středočeského kraje se kál



Manželé Pokorní MAPRA

Manžel středočeské hejtmanky Jaroslavy Pokorné Jermanové včera veřejně slíbil, že se už nedotkne žádného majetku kraje. Reagoval tak na kritiku, že používá služební auto své ženy k jízdám do zaměstnání. Na to, že takovým způsobem auto užívá, přišly Seznamzpravy.cz. „S politickými funkcemi mé ženy mi přibýly společenské povinnosti. Doprovázím manželku na akcích, to je vše,“ uvedl na tiskové konferenci manžel hejtmanky Jakub Pokorný. „Mrzí mě, že se Jarka dostala do nepřijemné situace, a požádal jsem ji, aby nás auta okamžitě zbavila. Slibuji, že už se žádného předmětu Středočeského kraje nedotknou, kromě své manželky,“ dodal Pokorný. Sama Pokorná Jermanová se k věci nevyjádřila. Již dříve však i ona poukázala na fakt, že za luxusní auto platí i ujeté kilometry a také plní daňové povinnosti s autem spojené. **IDNES.cz, ČTK**

Vozit politika může

V některých krajích mohou hejtmani přenechat řízení služebního automobilu příbuznému, podmínkou však je, že je hejtmán ve vozidle. Náklady na soukromé cesty hradí hejtmani z vlastních finančních prostředků. V jiných krajích je však řízení služebního vozu jinou osobou zakázáno.

- Hejtmanka středočeského kraje Jermanová čelí podezření, že své druhé služební auto bez řidiče nechávala k soukromým cestám svému manželovi.
- K případu se vyjádřili i někteří ostatní hejtmani. Mnozí z nich mají možnost své druhé služební auto k soukromým cestám používat. Platí za ně. Vozy jsou vybaveny sledováním GPS, takže je o jejich využití přehled. Zákaz řídit služební auto platí třeba pro příbuzné hejtmána Zlínského kraje Jiřího Čunka.

V Ostravě jezdí Tanga

Dvě švýcarské tramvaje brázdí ulice Ostravy. Jezdí ve zkušebním provozu do konce října. Každá z nich může ujet 200 tisíc kilometrů. Tramvaj s označením Tango NF2 nOVA je plně klimatizovaná, má USB konektory, je vybavena několika bezpečnostními prvky. Třeba chránič chodce při sražení nebo samotného řidiče. Dopravní podnik si u výrobce Stadler objednal 40 kusů, za které zaplatí přes miliardu korun. **ČTK**



Online drogerie plná života

alza **MAXI**
DROGERIE



-40%

~~999,-~~
599,-

obj. kód: NOH089

SCHOLL Velvet Smooth + Zelená kosmetická taška

Dárková souprava pro péči o chodidla
Peelingová a brusná hlavice s mořskými minerály
Jednoduchá výměna rotačních hlavice

DUREX Feel Thin 18 ks

Latexové kondomy
Ztenčená síla stěny pro větší citlivost
Lubrikované a z přírodního latexu

~~549,-~~

199,-

-64%

obj. kód: KND018



-61%

~~749,-~~

289,-

obj. kód: MYC148

FINISH Starter pack

Souprava pro údržbu a běžný provoz myčky
Vynikající odmašťovací účinek
Ochrana před vodním kamenem



AIRWICK Freshmatic Pure komplet Svěží vánek 250 ml

Osvěžovač vzduchu
3 nastavení intenzity vůně
Provoní váš domov až na 60 dní

~~210,-~~

99,-

-53%

obj. kód: OSV247



-59%

~~1699,-~~
699,-

obj. kód: NOH066

SCHOLL Velvet Smooth PRO + náhradní hlavice Extra drsná 2 ks

Dárková sada pro sametově hebká chodidla
Vhodné na suchou i na mokrou pedikúru
Odstraní suchou a tvrdou kůži

-43%

~~299,-~~

169,-

obj. kód: KND038

Durex Intense Orgasmic Gel 10 ml (20 použití)

Stimulační gel se stimulantem Desirex™
Pro intenzivnější zážitek stačí 2-3 kapky
Obsahuje až 20 dávek maximálního potěšení



Kup na www.alza.cz/maxi nebo volej **225 340 111**

Lukrativní job: hlídání koček

Uchazeč musí se zvířaty mluvit a věnovat se i těm zdivočelým.

Lidem, kteří touží po životě s malebným výhledem na moře a zároveň milují kočky, se naskytla příležitost své sny uskutečnit. Kočičí útulek na řeckém ostrově Syros hledá nového zaměstnance.

Majitelka útulku novému zaměstnanci nabízí ubytování a společnost momentálně 55 koček. Má ale na uchazeče také nároky. Hledá člověka ideálně staršího 45 let, který rozumí kočičí psychologii,

umí s kočkami mluvit a poradí si i s těmi zdivočelými nebo takovými, které nevyhledávají lidskou společnost.

Na majitelku útulku se během několika dnů obrátilo asi 200 lidí, kteří by o tuto pracovní pozici měli zájem.

Britská BBC upozorňuje, že i zdánlivě perfektní zaměstnání mohou mít své zápory. Ben Southall v roce 2009 získal nejlepší práci na světě. Stal se na půl roku správcem australského ostrova Hamilton, jednoho z nejoblíbenějších turistických cílů v zemi. O místo se ucházelo na 35 tisíc lidí. „Bylo to nejlepší zaměstnání na světě, ale zároveň jsem byl neustále v jednom kole,“ řekl. **ČTK, MET**



Mexický prezident má plán

Ambiciózní projekt pro oživení cestovního ruchu v odlehklých oblastech Mexika představil nově zvolený prezident Andrés Manuel López Obrador, který se úřadu ujme v prosinci.

Chce nechat postavit 830 kilometrů dlouhou železnici, která propojí oblíbené mexické letovisko Cancún (nahore) s mayskou archeologickou lokalitou Palenque na jihu země. Trať v hodnotě 3,2 miliardy dolarů by tak vedla napříč celým poloostrovem Yucatán (dole archeologická lokalita Coba). Návrh vzbudil nadšení, ale i rozpaky. Podle kritiků je však návrh drahým bláznovstvím. S podobným plánem přišla v roce 2012 i stávající hlava státu Enrique Peña Nieto. Projekt v hodnotě 1,5 miliardy dolarů byl ale pro nedostatek financí v roce 2015 zrušen. **2x AP**

Ministr. Zadělal si na problém

Norský ministr pro rybolov Per Sandberg chce rezignovat kvůli porušení protokolu při soukromé cestě do Íránu. Jeho výlet, kdy o sobě nedal vědět a vzal si s sebou služební mobil s citlivými informacemi, vyvolává v Norsku debatu již déle. Premiérka Erna Solbergová jeho chování hodnotí jako porušení vládních pravidel o cestách do zahraničí. Sandberg se do Íránu vydal s přítelkyní a nedodržel přitom bezpečnostní pravidla. Podle norských médií se navíc zúčastnil oslav íránské revoluce, aniž to předem konzultoval s premiérkou. **ČTK**

Británie. Zvyšuje platy, chybí lidé

Britské podniky pociťují odliv zájemců o práci ze zemí EU a mají problém obsadit volná místa. Nedostatek pracovníků nutí zaměstnavatele zvyšovat mzdy. Náborová firma Adecco Group situaci označuje za důsledek připravovaného odchodu Británie z Evropské unie.

Organizace Chartered Institute of Personnel Development uvádí, že počet evropských zájemců o práci klesá od loňského léta na pracovních postech všech úrovní.

Největší potíže jsou ve zdravotnictví a pohostinství.

Podle oficiálních údajů loni přišlo do Velké Británie z ostatních zemí Evropské unie 101 tisíc lidí, což je nejméně od roku 2013.

Polovina z podniků, které mají problémy najít zaměstnance, zvýšila nástupní mzdy. Podle odborníků se s blížícím brexitem začíná projevovat nedostatek talentovaných lidí a výrazně se tak zvyšuje konkurence na pracovním trhu. **ČTK**

Zprávy krátce

Útěk kvůli tajfunu

Čínské úřady evakuovaly na východním pobřeží země více než 200 tisíc lidí z celkem deseti měst. Důvodem byl tajfun Yagi, který včera krátce před půlnocí dorazil do provincie Če-ťiang. Doprovázel ho vítr o rychlosti přesahující 100 kilometrů za hodinu. Téměř 21 tisíc rybářských člunů muselo proto zůstat v přístavech. Léto je v Číně sezonou tajfunů. V posledních letech se podařilo minimalizovat počet jejich obětí právě díky evakuacím.

Spadli i s lávkou

Několik desítek lidí se zranilo v severošpanělském pobřežním městě Vigo, když se pod nimi zřítila dřevěná lávka postavená pro účastníky hudebního festivalu. Lávka dlouhá 30 a široká deset metrů se pod davem, který sledoval vystoupení rapera Relse B, prolomila a lidé spadli do moře. Nastala panika a diváci se snažili dostat se do bezpečí. Na místo byli povoláni také potápěči, kteří zkontrolovali, zda pod konstrukcí někdo nezůstal. **ČTK**

INZERCE

Sledujte fotbal v multidimenzi

FORTUNA:LIGA **UEFA CHAMPIONS LEAGUE**

Jedině v O2 TV **od 299 Kč**

Vše o O2 TV zjistíte na www.o2.cz nebo na lince 800 02 02 02.

Chytrá síť **O2**

Největší prodejní

Výstava stanů

a vybavení do přírody

PVA EXPO Praha Letňany
VSTUP a PARKOVÁNÍ ZDARMA
po-pá 13-20, so-ne 10-20



KONČÍME

19. 8.

**OBROVSKÉ SLEVY
& VÝPRODEJE**

Sudoku

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

Napište svou bublinu



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



Napadá vás vtipný popisek?

Počasí

<p>DNES</p> <p>Min. 23 Max. 27</p>	<p>ZÍTRA</p> <p>Min. 24 Max. 28</p>	<p>ČTVRTEK</p> <p>Min. 28 Max. 32</p>	<p>PÁTEK</p> <p>Min. 27 Max. 31</p>
---	--	--	--

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 3

Vysoká zátěž. Vyvarujte se psychické zátěže a vykonávejte pouze lehké, nezbytně nutné práce. V případě potíží vyhledejte lékaře.
Teplotní rekord: 36,0 °C
Rok výskytu: 2015

Kvíz

- Zlatá bula Karla IV. byla vydána v roce 1356 a platila až do svého zániku v roce:
a) 1606
b) 1706
c) 1806
- Guadalcanal je ostrov v Tichomoří, u kterého se odehrála slavná bitva. Patří do ostrovů:
a) Šalamounových
b) Andamanských
c) Nikobarských
- Picasso je nejen jméno slavného malíře, ale i modelu od Citroënu, tedy automobilky:
a) španělské
b) italské
c) francouzské
- Sikulové je označení Maďarů žijících ve východní Transylvánii, tedy území, které se nachází v:
a) Rumunsku
b) Bulharsku
c) Moldavsku
- Když se řekne Tegucigalpa, ne každému je asi jasné, že jde o hlavní město v zemi:
a) Salvador
b) Guatemala
c) Honduras

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

ČT1

- 12:30 Horákoví
- 13:25 Arabela se vrací aneb Rumburak králem Říše pohádek (14/26)
- 13:55 Po stopách hvězd
- 14:20 To je vražda, napsala VI
- 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). Rodinná pohoda? Oblíbený seriál o tom, že v každé době toužíme po štěstí. Hrají: R. Vojtek, A. Kerestěšová, V. Freimanová a další

- 20:55 Pojeďme k moři
Rodinná komedie (2014)
- 22:29 Výsledky losování šťastných 10 a Euromilliony
- 22:30 Oscar
Komedie (Fr., 1967)
- 23:50 Už vám není dvacet, paní Bláhová
- 00:25 AZ-kvíz
- 00:55 Banánové rybičky
- 01:20 Zajímavosti z regionů
- 01:45 Sváteční slovo
husitského faráře Miroslava Kubička

ČT2

- 12:10 Deset století architektury
- 12:25 13. osmítisícovka Radka Jaroše
- 12:50 Šílený svět studené války
- 13:45 Krajiny sezonních zákraků
- 14:40 Svět z ptáčích perspektivy
- 15:35 S kuchařem kolem světa: Kolumbie
- 16:35 Zvířecí mámy (3/3)
- 17:20 České kořeny ve Vancouveru (2/2)
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Tisíc chutí ulice: Tchaj-wan
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



20:00 Velká vlastenecká válka: Ržev
Od ledna 1942 do března 1943 probíhaly v okolí tohoto strategicky položeného města těžké – a později málo připomínané – boje mezi Němci a Sověty

- 21:00 Letecké katastrofy: Vrah na palubě
Drajv
- 21:45 Musím tě svést
- 23:45 Šťastné údoly II (1/6)
- 00:35 Případ Kettering (6/8)
- 01:30 Miluj mě
- 02:20 Hudba zraňovaná
- 02:50 Na hranici tradic
- 03:15 Folklorní magazín
- 03:40 Svobodné Heřmanice
- 03:55 Na vrcholky hor s Vladimírem Čechem

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:30 Krok za krokem (13)
- 12:50 Ordinance v růžové zahradě 2 (267)
- 14:05 Můj přítel Monk V (3)
- 15:00 Můj přítel Monk V (4)
- 15:55 Kriminálka Las Vegas IV (2)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
Co na to Češi
- 17:20 Helena (35)
- 18:15 Hospoda (37)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



20:20 Kriminálka Anděl III (11)
Krimiseriál (ČR, 2012). Auto se dvěma mrtvými nalezené v lesní strži už po prvním ohledání vykazuje znaky fingované nehody, která měla zahltit stopy po dvojnásobné vraždě. Hrají: M. Stropnický, D. Svehlík, M. Tačlík, H. Dvořáková, M. Novotný

- 21:35 Comeback
- 22:40 Kriminálka: Oddělení kybernetiky II (7)
- 23:35 Beze stopy IV (11)
- 00:30 Můj přítel Monk V (3)
- 01:20 Můj přítel Monk V (4)
- 02:00 Kriminálka Las Vegas IV (2)
- 02:40 Krok za krokem (12)
- 03:15 Co na to Češi

PRIMA

- 12:15 Polední zprávy
- 12:30 Jake a Tlusfoch V (4)
Už nikdy nebudu jako dřív
- 13:30 Poslední polda III (8)
Vražedná abeceda
- 14:30 Komisař Rex II (6)
Slepá svědkyně
- 15:30 Komisař Rex II (7)
Nebezpečný lov
- 16:35 Odpolední zprávy
- 16:50 Policie v akci
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Velké zprávy
- 19:40 Divožky
- 19:55 TOP STAR



20:15 Polda (7)
Detektivní seriál (ČR, 2016). Mladá pracovnice seznamovací agentury je vyhozena z okna a umírá. Michal s Andrejem zjišťují, že agentura organizuje klientům milostné schůzky a poskytuje neprůstředné alibi. Hrají: D. Matásek, I. Orozovič, O. Pavelka, L. Vlasáková, E. Maximová

- 21:30 Vůně zločinu (8)
Krimiseriál (Ukrajina, 2013)
- 22:40 Jak se stává sen – extra
- 23:45 Policie v akci
- 00:45 3 + 1 z Jetelína (35)
- 01:00 Komisař Rex II (6)
- 02:05 Komisař Rex II (7)
- 03:05 Poslední polda III (8)
- 04:05 Ano, šéfe!

PRIMA COOL

- 12:10 Futurama IV (9)
- 12:40 Simpsonovi X (16, 17)
- 13:30 COOLfeed
- 13:40 Simpsonovi X (18, 19)
- 14:40 Teorie velkého třesku VII (3)
Egoismus lovce pokladů
- 15:10 Teorie velkého třesku VII (4)
- 15:35 Futurama IV (10)
- 16:00 Americký chopper (6)
- 17:00 To nejlepší z Top Gearu: Top 41
- 18:15 Simpsonovi X (20-23)
- 20:05 COOLfeed



20:15 To nejlepší z Top Gearu: Top 41 (7)

- 21:20 Teorie velkého třesku VII (5)
Sitcom (USA, 2013)
- 21:50 Teorie velkého třesku VII (6)
Sitcom (USA, 2013)
- 22:20 Partička
- 23:00 COOLfeed
- 23:10 Americký chopper (6)
Seriál (USA, 2000-2004)
- 00:10 Partička
- 00:50 Killjoys: Vesmírní lovci (10)
- 01:45 Poslední chlap na Zemi (12)
- 02:05 Killjoys: Vesmírní lovci (10)
- 03:10 Poslední chlap na Zemi (12)
- 03:40 Bylo nebylo VI (12)

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: Moravské hrady
- Jaký byl festival na hradě Veverí
- 11:05 Óčko trendy
- Aktuální klipy
- 12:00 Óčko hity
- 13:00 Óčko hity



15:00 Óčko news: Moravské hrady
Jaký byl festival na hradě Veverí

- 15:05 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 17:00 Óčko news: Moravské hrady
- Jaký byl festival na hradě Veverí
- 17:05 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 18:00 Zpátečka
- Co jsme hráli na Óčku tento den v roce 2008 CZ & SK
- 19:00 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 20:00 Óčko hity
- Óčko flirt
- 22:00 Proud klipů se vzkazy diváků Óčka

Sloupek

JAKUB KOHÁK

KOPERNÍČEK



ZATMÍVÁNÍ

Draží čtenáři, astrologové, jak jistě víte, mohli jsme před nedávnem sledovat takové zatmění měsíce, jaké nebude k vidění dalších 105 let. A tak pokud nejste nesmrtelná medúza Turritopsis nutricula, velryba grónská či mořský plž Panopea generosa, byla to jediná šance vidět tuto vesmírnou parádu na vlastní oči. Tedy, pokud vám to počasí, nebe, větry nebo okluzní fronta dovolovaly. Mě tato astronomická paráda zastihla na výletě po Itálii, kdy jsem si najednou, mezi zpěvem písně Bello Impossibile a recitováním Petrarkových sonetů, všiml, že na obloze se „cosi“ děje. Měsíce, té naší minikuličky,

Citát

Tolik smutku pohromadě bylo i na mě, starého stoika, mnoho.

hvězdopřevců, mléčnodráhařů a okultistů, mi začalo psát s tím, že u nich je obloha zatažená a není nic vidět! Tolik smutku pohromadě bylo i na mě, starého stoika, mnoho. Začal jsem tedy vyrábět podrobné zpravodajství o vývoji onoho epochálního zatmění a postupně na Instastory, na svém účtu jakubkohak10. Byl jsem zavalen ohromujícím počtem díky, ale také novými žádostmi, například „U nás v Lounech není nic vidět, pomozte!“ Postupně se ozvaly Karlovy Vary, Plzeň, Český Brod, Frýdek-Místek, Klánovice, Litovel a mnoho dalších. Každému „postiženému“ jsem natočil speciál, který byl určitě lepší, než kdyby u nich byl ten jev skutečně vidět. Alespoň si to myslím. Ono totiž, ruku na srdce, zase takový zázrak to není – tedy pokud nejste zatmívací fanatik, náměsíčník nebo měsíkový ultras! Ti museli být u vytržení!

Dopisy a vzkazy

Kojencovo prso

Čtvrteční sloupek Julie Červené ve mně nejprve vyvolal naději, že snad bude třeba o pivo. Ale kdepak – pisatelka je další hlasnou obhájkyní předvádění nahých ňader a srkajících kojenců na veřejnosti. Ano, milá dámo, kojení je přirozená věc. To je ovšem vyměšování a sex také, přesto byste za jejich praktikování na veřejnosti riskovala pokutu. A víte proč? Stejně jako kojení jsou to činnosti patřící do soukromí a vidět i slyšet, jak z jistých intimních partií prýští tělní tekutiny, opravdu řadě lidí právem připadá nechutné, zejména pokud se tak děje na exponovaném místě, kde může člověk těžko „dělat, že nevidí“. Ano, lze těžko ovlivnit, kdy dostane kojeneček hlad. Proto je zkrátka lepší ho kromě nutných případů na veřejnost nebrat. Nebojte se, za těch prvních pár měsíců opravdu o mnoho „podnětů a zážitků“ nepříjde, pokud zůstanete v bezpečném kruhu rodiny. Zajímavé je, že po tisíce let matky zvládaly kojit doma nebo v ústraní, a to měly děti mnohem více.

TEREZA KOŘÍNKOVÁ

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

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

Výrok dne



„Od podzimu jsem šťastná i v osobním životě. Také to se promítá do sportu.“

ANEŽKA DRAHOTOVÁ
CHODKYNĚ

Stříbrná medailistka ze závodu na 20 kilometrů je zamilovaná. A připravená sbírat medaile.

Slovo dne

STOIK

(ze sloupku Jakuba Koháka na této straně)

Klidný,
vyrovnaný člověk,
lhostejný
k vnějším
vlivům

ZDROJ: AKADEMICKÝ
SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



Řešení sudoku

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

Anketa Stalo se vám, že jste na dovolené přibráli?



Jindřich Dvořák

Když máte all inclusive, je to skoro samozřejmostí.



Zdeněk Karásek

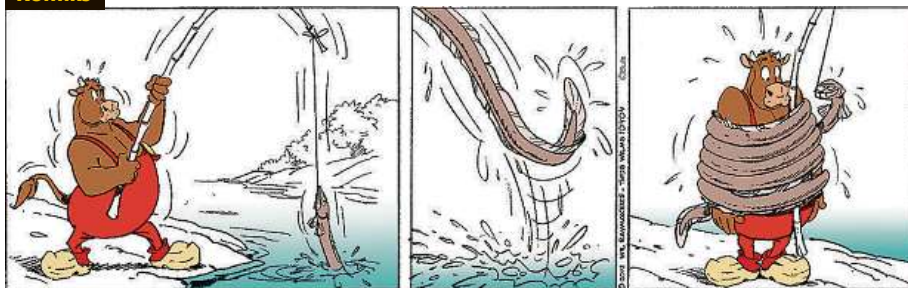
Ne, v Turecku nebo Egyptě jsem nedostal pořádný kus masa.



Lucie Železná

On někdo umí na dovolené nepřibrat?

Komiks



INZERCE

HOROSKOP na úterý 14. 8.

SROVNÁNÍ PARTNERŮ!

Je váš partner ten správný? Strávíte spolu zbytek života? Odpovím jasně a rychle!

Zavolejte na **906 70 30 35** nebo napište **SMS** na číslo **904 30 55** s kódem **74CAP** a vaše data narození!

Kartárka Berta



Beran 21/3–20/4

Zabrnkáte na správnou strunu, proto vám seznamování nedělá větší problémy. Protějškové poznají, že nejste výprodejové zboží.



Váhy 23/9–23/10

Vylepšený zevnějšek přivítá váš miláček s nadšením. Uvědomí si, že by o vás měl bojovat, protože nepatříte do starého železa.



Byk 21/4–21/5

S nicím a nikým se dnes nezamlíte, partner není výjimkou. Jdete-li na věc moc zhurta, pak se může stát, že si nic neužijete.



Štír 24/10–22/11

Zatímco v kariéře se inovace nesetká s nadšením, v soukromí je tomu právě naopak. Je čas na oživení stereotypu, hlavně v posteli!



Blíženci 22/5–21/6

Užíváte si všechny lahůdky, které vám sedmý srpen servíruje na zlatém podnose. Budete mile překvapeni, kolik podob má láska.



Střelec 23/11–21/12

Radostná povaha Střelců působí na opačné pohlaví jako magnet. Pokud jste zatím bez partnera, nebude to mít dlouhého trvání.



Rak 22/6–22/7

Kvadratura Venuse může za to, že se kolem vás vyskytují sami nevhodní adepti na seznámení. Užijte si raději chuť svobody.



Kozoroh 22/12–20/1

Pokud to mezi vámi neklapá, najdete odvahu k učinění rázného kroku. Nechcete dál ztrácet čas ve vztahu, kde to nikam nevede.



Lev 23/7–22/8

Platonická láska se jako mávnutím kouzelného proutku promění ve skutečnou. Vzájemně si vyměníte lichotky a je ruka v rukávě.



Vodnář 21/1–20/2

V posteli jste neúnavní a především velmi inovativní. Až spřízněná duše pojme podezření, kde jste k takovým znalostem přišli.



Panna 23/8–22/9

S miláčkem se výjimečně shodnete na všech praktických záležitostech. Jestli máte něco na srdci, pak to už déle neodkládejte.



Ryby 21/2–20/3

Singles mohou odpočítávat poslední dny svého staromládeneckého života. Hvězdy slibují lásku, jež obrátí život vzhůru nohama.

VAŠE BUDOUCNOST!

Astroložka Dita **Váš HOROSKOP!**
Vám nabízí jasné prognózy!

Pište **SMS** ve tvaru **85DJX**
a své datum narození 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, max. délka hovoru 17 minut, www.ema.bz, www.platmoblem.cz

Plavání posiluje zádové svaly a perfektně odbourává stres



Jste jako ryba ve vodě? Tělo vám poděkuje.

PROFIMEDIA.CZ

Pohyb ve vodě se dá provozovat celoživotně a doporučuje se i jako forma rehabilitace.

Jaká pohybová aktivita je pro mě nejlepší? Každému vyhovuje něco jiného, záleží také samozřejmě na věku – ne každé sportovní odvětví je možné provozovat stejně dobře ve dvaceti i v padesáti. Ale pro takové plavání to neplatí. Podle odborníků je plavání vhodné pro batolata i seniory.

Stejně tak je to výborná volba pro lidi s pohybovými pro-

blémy nebo pro ty, již trpí nadváhou a nejsou zvyklí se často hýbat.

„Výhodou je právě voda, která nadlehčuje lidské tělo, čímž dochází ke snížení zátěže na často přetěžované klouby. Zároveň tím dochází i k relaxaci svalových a vazivových struktur. U plavání spalujeme relativně velké množství kalorií, a zároveň dochází i k posilování svalstva,“ říká Michaela Tomanová, primářka Rehabilitačního ústavu Brandýs nad Orlicí. V letním období máte možnost k plavání hodně, ale pozor na správnou techniku a také na protažení těla před tím, než do vody vstoupíte.

Mezi nejčastější chyby rekreačních plavců patří špat-

né dýchání a zakloněná šíje nad vodní hladinou. „Dobře provedený styl prsa začíná výdechem do vody, následuje lehké splývání s uvolněním zádových svalů s protažením páteře od šíje po bedra a končí nádechem nad hladinou. Ruce a nohy pracují synchronně, nedochází k přetížení ramen, které celé tělo táhnou, jako je tomu v kraulu.“ popisuje správnou techniku plavání vedoucí fyzioterapeutka pražské Fyziokliniky Iva Bílková. Při stylu kral je důležité mít páteř rovně a při nádechu pod rukou rotovat hlavu střídavě na obě strany, například každé třetí tempo – při mrskání hlavou doprava doleva nad hladinou trpí kromě krční páteře nejmírněji ramena a šíjové svaly.

Plavání tedy jako sport lze rozhodně doporučit, ale pozor, i kolem něj panují mýty. Přinášíme některé z nich:

1. mýtus: Plavání je skvělé na protažení

S plaváním je to stejně jako se všemi sporty – tělu prospívá pouze v případě, provádějí se pohyby správně. „Vytrčená hlava nad hladinu a zlomená záda při rekreačním plavání ubližují páteři. Proto cítí-li lidé určité bolesti svalového

aparátu, lze jim rekreační plavání doporučit pouze v případě, že dodrží správný plavecký styl. Tvrzení, že je obecně rekreační plavání skvělé na protažení, u nich může být velký omyl,“ upozorňuje Iva Bílková.

2. mýtus: Koukat pod vodu je nezdravé

„Pokud není voda znečištěná, jsou na chvíli otevřené oči ve vodě přirozené a ničemu to nevádí. Nebezpečí představují zejména bakterie, ale v takové vodě není dobré plavat vůbec, natož otvírat oči. Dokonce i v moři jsou na chvíli otevřené oči v pořádku, pokud to tedy nezkoušíte v hustém a extrémně slaném Mrtvém moři, delší styk se slanou vodou už je pro oči nepříjemný,“ podotýká Pavel Stodůlka, primář sítě očních klinik Gemini.

3. mýtus: Plavání pomůže od bolesti svalů

Lidé se svalovými problémy by se měli vyvarovat koupání v chladné vodě, v níž svaly tuhnou ještě víc. „Ač je teplota vody v bazénu 27 až 29 stupňů pocitově v pořádku, pro naše svaly je stále nízká a na člověka trpícího bolestmi beder nepůsobí dobře.

V takové vodě spíše svaly v oblasti bederní páteře a pánve ztuhnou, i když je jeho páteř při plavání v horizontále. V tom se pozitivní vliv plavání na svalový aparát trochu přeceňuje,“ míní Iva Bílková. Aby voda skutečně uvolnila zatuhlé svaly a pomohla od bolesti páteře a kloubů, musí být teplá, například v termálních lázních.

4. mýtus: Malí neplavci potřebují kruh nebo křídélka

Špatné návyky pohybového aparátu je vždy dobré odbourat co nejdříve.

Ty spojené s plaváním si však většina lidí pěstuje už od dětství. „Malé děti se stále učí plavat s kruhem nebo rukávky, které brání přirozenému pohybu paží, a dítě si tak fixuje nesprávný styl. Vhodnější pomůckou je plavecký pás, který se uváže kolem pasu dítěte. Lze z něj postupně odebírat jednotlivé plováčky, dokud se dítě naučí bezpečně ve vodě pohybovat samo. Pás podpirá hrudník dítěte a poskytuje mu větší stabilitu a volnost paží. Plave-li dítě s rukávky, ty jeho trup táhnou dolů, naopak s pásem dítě plave s napřímenou páteří,“ vysvětluje fyzioterapeutka Bílková. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Chrápání. Nebezpečí pro obě pohlaví

Odborníci uvádí, že chrápáním trpí až 40 procent mužů a ve středním a starším věku postihuje i poměrně významné procento žen.

Nejde jen o zvukové projevy chrápání, problém je i to, že v mnoha případech přestává takový člověk dýchat, což způsobí, že se i několikrát za noc dusí. „Běžné chrápání, tedy pravidelné, bez pauz, je problémem spíše pro ty, kteří ho musí poslouchat, a často může vést například k oddělení ložnic,“ říká odborník na spánkovou medicínu lékař Jan Kastner z Perfect Clinic.

Pozor by si podle něj ale měli dát ti, kteří chrápou nepravidelně – jedná se o takzvaný apnoický syndrom, který se vyskytuje asi u čtyř procent populace a představuje závažný zdravotní problém. U apnoika je chrápání nepravidelné a často přerušované. Dochází k zastávám dechu – spánkovým apnoím, které způsobují, že spánek neosvě-

ží. Při spánkovém apnoe dostává tělo málo kyslíku, a místo aby odpočívalo, bojuje o vzduch. Namáhá se mozek, srdce, ale i ostatní orgány. Ráno se pak takový člověk budí nevyspalý, má pocit, že je na tom hůře, než když si šel večer unavený lehnout. Je nervózní, může trpět bolestmi hlavy, depresemi, ale i sexuální dysfunkcí. A točí se v bludném kruhu. Protože když si chce odpočinout, tělu začíná „druhá šichta“ v podobě boje o kyslík ve spánku. Důsledky mohou být vážné: plicní hypertenze, srdeční arytmie, vyšší riziko mozkové mrtvice, či dokonce náhlá smrt.

Samotné chrápání vzniká při dýchání vibracemi měkkých tkání hltanu. Během spánku se snižuje napětí svalů, které tvoří svalovou trubici, kterou dýcháme. Menší měrou se na chrápání může podílet i nos, respektive jeho vnitřek při větším vybočení nosní přepážky nebo při chro-



Ze se nevyspíte, je ten nejmenší problém.

PROFIMEDIA.CZ

nické rýmě. Větší sklon mají k chrápání obézní lidé, podporuje ho i alkohol a užívání hypnotik.

A jak jsou na tom muži versus ženy? I když to mnozí muži popírají, jsou na tom oproti ženám hůře. Především vinou jiné anatomie dýchacích cest – mají masivnější kořen jazyka i větší hrtan. Chrápou proto až dvakrát

více než ženy. Na vině může být i vyšší konzumace alkoholu či kouření.

U mnoha žen zase může být spouštěčem například menopauza (ztráta elasticity vaziva v důsledku hormonálních změn), vyčerpanost, stres nebo obezita. Ve zralejším věku okolo sedmdesáti let se ale muži a ženy v četnosti chrápání začínají vyrovnávat. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Stačí drobný zákrok

Jaké jsou nástroje moderní kosmetické medicíny?

- Celosvětově nejrozšířenějším a dlouhodobě nejefektivnějším zákrokem je laserová uvuloplastika (LAUP). Jedná se o operaci v místním znečistění, zákrok by se mohl přirovnat k návštěvě u zubního lékaře. Celková doba zákroku je asi 15 až 20 minut.

- LAUP ale není vhodným řešením u apnoíků, kde se doporučuje komplexnější operace hltanu v celkové anestezii anebo léčba přetlakovým ventilátorem s nosní maskou. Pokud by se LAUP provedl u apnoika, zredukovalo by se pravděpodobně chrápání, ale dechové pauzy by pacientovi zůstaly.

- Podpůrně jako prevence proti chrápání je také dobré používat doma zvlhčovače vzduchu, protože suchý vzduch může být pro sliznici dráždivý.

Slavia bez zraněného Olayinky

Pražané se dnes poperou o naději na ligu mistrů. Naposledy ji hráli před jedenácti lety.

Fotbalisty Slavia čeká odvěta 3. předkola Ligy mistrů na půdě Dynama Kyjev. Po úvodní remíze 1:1 v Edenu je v lepší pozici ukrajinský favorit, Pražané však chtějí v souboji v sezoně dosud neporažených celků překvapit. Postupující v závěrečném předkole narazí na lepšího z dvojice Lutych – Ajax Amsterdam.

Slavia před týdnem dala Kyjevu jako první tým v sezoně gól, nejúspěšnější ukrajinský celek v předchozích čtyřech

soutěžních zápasech zvítězil vždy 1:0. „Myslím si, že výsledek 1:1 ukazuje, že se v tom zápase může stát cokoliv. Pokud vstřelíme gól, naše šance se rapidně zvyšují. Mužstvu věřím. Klíčové bude, abychom to zvládli nastavením v hlavě. Pokud podáme stejný výkon jako doma nebo v ligových utkáních, máme velkou šanci postoupit,“ říká slávistický trenér Jindřich Trpišovský. Jeho tým se musí obejít bez dlouhodobých marodů i posily Petera Olayinky, který se zranil v Mladé Boleslavi. Nejistý je start Simona Deliho a Jana Sýkory. Slavia si zahrála skupinu Ligy mistrů jen jednou, před 11 lety postoupila v kvalifikaci přes Žilinu a Ajax Amsterdam. Zápas začíná v 18.30, vysílá ho ČT sport. **ČTK**

Baník. Z Prahy veze tři body. Baroš se zranil

Ostravský Baník porazil v dohrávce 4. kola první fotbalové ligy nejtěsnějším možným rozdílem Bohemians Praha 1905. Dlouho to vypadalo na remízu a přece nakonec gól přišel. V pokutovém území se v 87. minutě míč odrazil k On-

dřeji Šašinkovi, který sice nevypálil ideálně a Valeš si na střelu sáhl, balon však přesto skončil v síti. Pražané už nestačili reagovat. Hosty může mrzet zranění Milana Baroše, který odkulhal koncem prvního poločasu. **MET**



Stříbra a bronz jsou doma

České medailistky z atletického mistrovství Evropy včera dorazily do Prahy. Unavená oštěpařka Nikola Ogrodniková (vpravo) hodlá před dalšími závody odpočívat, bronzová maratonkyně Eva Vrabcová Nývlťová (uprostřed) se těší na oslavu s rodinou a stříbrnou chodkyni Anežku Drahotovou (vlevo) čeká posledních pár závodů v sezoně. Vrabcová se stále vzpomíná na první velké seniorské medaile. „Myslím, že mně to ještě pořád nadošlo. Včera jsme měli jenom chvilku příležitost posedět s mamkou a doufám, že až přijedeme domů, že si to vynahradíme,“ vyprávěla bývalá běžkyně na lyžích. Předpokládá, že potom na ni emoce dolehnu. „Třeba si i pustíme závod ze záznamu a posedíme se zbytkem rodiny. Tak asi pak mi to dojde,“ dodala vytrvalkyně, které se při vzpomínce na životní závod stále hrousnou slzy do očí. Drahotová si po sobním stříbrném dopolední nenechala v Berlíně ujet další víkendový program ME včetně startu svého přítele Patrika Šorma ve štafetě na 4x400 metrů. „Musím říct, že to bylo neskutečné, krásná atmosféra. Já jsem se na to hrozně moc těšila,“ řekla. **ČTK**

Zprávy krátce

Další rekord pro Messiho

Nový kapitán fotbalistů Barcelony Lionel Messi překonal klubový rekord v počtu trofejí. Třiatřicátou v kariéře argentinský útočník získal po výhře 2:1 nad Sevillou v nedělním utkání o španělský Superpohár v Maroku. Messi o jednu trofej překonal svého kapitánského předchůdce Andrése Iniestu, který v létě odešel do Visselu Kóbe.

Ustál útok Tigera Woodse

Americký golfista Brooks Koepka odolal tlaku Tigera Woodse a po US Open letos vyhrál také PGA Championship. V St. Louis zvítězil s šestnácti ranami pod par a získal už třetí major titul.

Česká skifařka bere zlato

Skifařka Lucie Žabová se stala akademickou mistryní světa ve veslování. Čtyřladvacetiletá svěřenkyně trenéra Josefa Lukše ovládla finálový závod v Šanghaji. V bojích o medaile se představily další čtyři české posádky. Skifařka lehkých vah Kristýna Neuhortová a na dvojski-fu lehkých vah Jan Fleissner, Jan Hájek skončili čtvrtí. **ČTK**



Kvitová jde nahoru, polepšila si i Plíšková

Česká tenistka Petra Kvitová (na snímku) si po postupu do osmifinále turnaje v Montrealu ve světovém žebříčku polepšila o dvě místa a posunula se na šestou příčku. Jedničkou je nadále Simona Halepová z Rumunska, mužům stále vládne s velkým náskokem Španěl Rafael Nadal. O jednu příčku si na osmou pozici polepšila Karolína Plíšková, která v Montrealu skončila už ve druhém kole. **AP**

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

Starožitnosti

• Mongolské, čínské, japonské, turecké, perské starožitnosti a obrazy i evropské historické zbraně - koupim. M:776 35 88 65

Intimní

E.M.A. Europe sro, PO Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zaj. Materna, od 10let, 15ms/50K, 1min/80K v DPH, max. délka hovoru 15 minut, www.ema.bz, www.platmobilem.cz



• Bohaté paničky se chtějí bavit. Neváhej a napiš jim SMS ve tvaru 84HTV a text na 909 15 45



• Nejsem zrovna modelka, ale jsem zvrhlá. Mám 26 let a jmenuji se Alena. Čekám na telefon. Zavolej mi na 909 801 801 nebo mi rovnou napiš SMS na číslo 909 15 50 s kódem 52HFZ a tvůj text!

NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!



#MOJEMETRO



FOTO ZA
300
Kč



FOTO ZA
300
Kč

Máme Instagram!
Sledujte nás na
@mojemetro

Vaše superzmrzliny

Vybrali jsme čtyři čtenáře a čtenářky, kteří sdíleli na Instagramu svou oblíbenou zmrzlinu s hashtagem #mojemetro. Získají odměnu!

1 První odměnu získává @zuzana.gajdosova za fotku z Crème de la Crème v Husově ulici v Praze.

2 Čtenář @urxo91 píše: „Nám to nesluší tolik jako naši psi lady. Zde si Dáša dopřává zmrzlinu z Čokoládové cukrárny v Ostrovského ulici na Praze 5. Mají zajímavé příchutě maracuja, mascarpone či slaný karamel.“

3 @iwona.kuklinska, děkujeme za fotku zmrzliny z Amorino Gelato na Malostranském náměstí!

4 Čtenářka @sezcenka sdílela fotku z Metropole Zličín. „Evidentně zaujala chuť a úžasně ledovou teplotou!“



FOTO ZA
300
Kč



FOTO ZA
300
Kč

To je naše zmrzlina!



I my v redakci deníku Metro máme rádi zmrzliny. Tahle ledová kultura je každým rokem v metropoli na vyšší úrovni. Kolega editor **Marek Peška** si třeba nejraději pochutnává na pravém italském gelatu z Výtyně.



Rodinné Šabatovo zmrzlinářství dělá skvělou domácí zmrzlinu od roku 2013. V Jesenicích si můžete pochutnat třeba na sorbetu z jahody, manga nebo broskve. „Mají ale taky netradiční, jako jsou rakytník nebo dračí ovoce s kokosovým mlékem. Na výběr je také několik druhů kornoutků. Kopeček vyjde na 25 korun,“ říká editor Metra **Pavel Urban**.



„Můžu ochutnat kokosovou?“ zaznělo toužebně Zmrzlinárnou Braník. „Jasně,“ odpověděla prodávka a šestileté zákazníci podala špachtli s pěknou porcí zmrzliny. S úsměvem. Zdarma. To je prostě Braník. „Já tu za 29 kaček dostal chutnou zmrzku a úsměv k tomu. Pozor ale! Příchut' gin s okurkou není pro každého,“ směje se redaktor **Marek Hýř**.



Kbely, centrální park, Zastávka u Srubu. I tady si můžete pochutnat na pistáciové zmrzlině. Tu má nejraději naše grafička **Petra Kubíková**, která si kvůli fotce vzala svou oblíbenou sukni složenou z výtisků deníku Metro. Tomu se přece říká pracovní nasazení! „Mám ten kiosk moc ráda, je tam pro lidi spousta srandy,“ dodává ve sele **Petra**.



Bezděz. Ke zmrzlině se náš redaktor **Pavel Hrabica** prý propracoval až po výjezdu k hradu. „Předtím jsem ale absolvoval ještě 46 kilometrů z Mladé Boleslavi. Jahodovanilkovou zmrzlinu točila moc milá a hovorná paní. Podle toho, kolik zmrzliny bylo kolem kiosku Vyhlídka na zemi, ale asi moc dobře nedržela v kornoutu...“