

ÚTOK V AFGHÁNISTÁNU MÁ PÁTOU ČESKOU OBĚŤ

ČESKÝ VOJÁK PO PŘEVOZU DO VLASTI ZEMŘEL VE STŘEŠOVICKÉ NEMOCNICI V PRAZE STRANA 5

metro

Úterý, 15. července 2014

Č. 134, www.metro.cz
Svátek slaví: Jindřich

Min. 23°
Max. 27°

Největší deník v ČR

Kus dálnice u Tábora ještě dvě noci bez aut

Uzavírka. V obou směrech úseku od 63. do 70. kilometru. **Důvod.** Instalace železničního mostu. **Objížďka.** Po vedlejší silnici v blízkosti dálnice. **Premiéra.** Na dálnici D3 byl zatím vždy provoz pouze omezen STRANA 3



Francie si dobytí Bastily připomněla tradičním pochodem

Tradiční vojenské přehlídky v centru Paříže u příležitosti včerejšího státního svátku se letos zúčastnili vojenští a civilní zástupci 72 zemí, které se zapojily do první světové války. Od jejího vypuknutí koncem měsíce uplyne sto let. Průvod zahájila stovka vojáků v uniformách první světové války. „Půjde o výjimečný státní svátek, protože bude mezinárodní,“ řekl prezident François Hollande. Ten v přímém televizním přenosu promluvil k domácím i zahraničním otázkám. AP

Kuny řadí, jak na ně?

Lezou do kurníků, budují si útočiště na půdách i ve fasádách a hryžou kabely v motorech aut. STRANA 4

Čtení na léto

I dnes si v deníku Metro můžete přečíst část knihy Petra Ludwiga Konec prokrastinace. STRANA 7

Triumf na MS je odměna za 10 let práce

Kouč německých fotbalistů Joachim Löw považuje zlato ze světového šampionátu v Brazílii za výsledek desetileté práce.

STRANA 12



Novinkou v pražském muzeu je tramvaj z doby protektorátu

Po rekonstrukci se otevřelo Muzeum městské hromadné dopravy.

Oblíbené muzeum starých tramvají, autobusů a trolejbusů má další unikát. Jde o soupravu motorového a vlečného vozu, která prezentuje vzhled tramvají v období druhé světové války. Toto období dosud v muzeu nebylo zastoupeno žádným exponátem.

„Na první pohled se od ostatních vozů liší tím, že má kvůli protiletectké ochraně modrou barvou zatemněná okna a na sobě německo-české nápisy,“ vysvětluje ředitel muzea Milan Pokorný. Za posledních šest měsíců prošla hala muzea rozsáhlou opravou s cílem zabezpečit dřevěnou konstrukci krovů pocházejících z roku 1909 proti po-



Muzeum nabízí pohled nejen do historie pražských tramvají.

žáru. Původní nátěry byly odstraněny postupným otryskáním za pomoci drčeného suchého ledu, následně byl proveden nový nátěr.

„Kromě konstrukcí krovů jsme celou budovu také vymalovali. Návštěvníci se tedy mohou těšit na muzeum v nové podobě,“ dodal Pokorný.

Vzhledem k vysoké prašnosti při odstraňování starých nátěrů bylo nutné všechny historické exponáty důkladně umýt. V první fázi

Na výlet do Prahy

Muzeum bude letos otevřeno do 17. listopadu, o sobotách, nedělích a svátcích od 9.00 do 17.00 hodin.

- Návštěvníky láká více než čtyřmi desítkami historických vozidel. Nabízí další exponáty, mezi něž patří modely, fotografie, historické dokumenty či jízdenky.

- Střešovická vozovna (najdete ji v Patočkově 4 v Praze 6) však není pouhým muzeem. Z jedné její haly jsou vypravovány i soupravy historických tramvají, které projíždějí Prahou.

byly nahruho umyty zvenčí, pak následovalo ruční mytí interiérů a nyní je potřeba všechny vozy vyleštit.



ROBERT OPPELT
robert.oppelt@metro.cz

Zprávy krátce

Miliardy pro Plzeňsko

Plzeňský kraj by mohl v novém plánovacím období v letech 2014 až 2020 získat z dotací EU v kapitole na investice a růst pro konkurenceschopnost 12,391 miliardy korun. Další peníze budou k dispozici například z přeshraničních projektů spolupráce s Bavorskem. Nejvíce peněz má jít na silnice druhé třídy v majetku kraje, na zlepšování kvality a dostupnosti zdravotní a sociální péče v krajských zařízeních, na zkvalitnění výuky na středních školách či na zlepšování životního prostředí.

Ostrava bude k sežrán

V Ostravě dnes začne Colours Week. Týden nabitý hudbou, sportem a i krajovými kulinářskými specialitami vyvrcholí festivalem Colours of Ostrava. Pořadatelé očekávají rekordní návštěvnost. Za celý týden by mohlo na všechny akce přijít více než 73 tisíc lidí. **ČTK**



Čápata už trénují křídla, brzy se rozletí do světa

Ornitologové hlásí, že mladí čápi brzy opustí svá hnízda, a zároveň oslovují veřejnost: Pokud na prázdninových cestách uvidíte čápi hnízda, napište nám. Odborníci tak chtějí získat cenné údaje o letošní sezoně. „Co nevidět se mladí čápi rozletí po krajině a bude obtížné určit, zda bylo letošní hnízdění úspěšné, nebo ne. Na hnízdo se mohou vracet na noc, ale také nemusejí. Proto je právě v těchto dnech nezbytné provést závěrečnou kontrolu hnízd,“ říká ředitel České společnosti ornitologické Zdeněk Vermouzek. Lidé by mohli do konce července navštívit hnízda ve svém okolí a zapsat počet mláďat na webový portál cap.birdlife.cz.

Také dálnice D3 bude neprůjezdná

Dálnici D3 u Chotovin uzavře na dvě noci stavba nového železničního mostu.

Uzavírky nekomplikují jen cestování po dálnici D1 mezi Prahou a Brnem. Řidiči ještě po dvě noci neprojedou kvůli stavbě nového železničního mostu u Chotovin po dálnici D3 před Tábořem. Ta byla uzavřena už v noci na dnešek.

S uzavřenou dálnicí musejí řidiči počítat ještě v noci na zítřek a také na čtvrtek. „Uzavírka se bude týkat v obou směrech úseku od 63. do 70. kilometru. Začne vždy ve 20 hodin a potrvá do 8 hodin následujícího dne,“ popisuje Jan Studecký, mluvčí Ředitelství silnic a dálnic. Provoz bude sveden na silnici I/3 a III/341. „Řidiči budou uzavřený úsek objíždět po vedlejší silnici v blízkosti dálnice,“ potvrzuje Studecký. Na dálnici D3 půjde o první úplnou uzavírku. Z různých důvodů byl na ní zatím vždy jenom omezen provoz z sveden do jednoho pruhu.

Instalaci železničního mostu pokračuje projekt modernizace tratě mezi Českými Budějovicemi a Prahou. V tomto případě jde o úsek mezi Tábořem a Sudoměřicemi.

Letos nemá ŘSD pro řidiče příliš dobrých zpráv. Kromě čtyř nových úseků silnic první třídy a jedné křižovatky na R6 u Hostivice letos neotevře ani metr nové dálnice. Některé stavby nabírají velké zpoždění, příkladem může být právě soutěž na stavbu dal-

Cestování z Prahy na jih

Dálnice D3 není jediná spojnice metropole s jihem. Z Prahy vede na jih a jihozápad i populární Strakonická neboli R4.

- Zatím poslední úsek R4 Mirovice – Třebkov byl dokončen v roce 2010. Už letos by měla začít stavba dalšího úseku.

- Na stavbu úseku Skalka – křižovatka II/118 (prodloužení silnice kolem Dubence) v současné době probíhá výběrové řízení na zhotovitele stavby.

- Pokud nedojde ke komplikacím, může ŘSD zahájit stavbu v listopadu 2014. Lhůta na její výstavbu je stanovena na

22 měsíců. Odhadovaná cena je 880 milionů bez DPH.

- Po tomto úseku by měla přijít na řadu křižovatka Lety – Čimelice. Zahájení stavby, která má už stavební povolení, je závislé na výsledku studie ekonomické efektivnosti úseku R4 ze Skalky do Mirovic.

- V případě kladného výsledku předpokládá ŘSD, že by stavba mohla začít v průběhu I. pololetí 2015. Cena je odhadována na 618 milionů bez DPH.

- R4 bude po dokončení dlouhá 85,6 kilometru. V provozu je v současné době 48,9 kilometru.



ších dvou úseků D3. V tuto dobu se už mělo pracovat na částech mezi Veselím nad Lužnicí a Bošilcem a Borkem a Úsilným. Proti výsledkům soutěže na stavbu těchto úseků se však odvolali neúspěšní uchazeči, a proces tím zastavili. Pokud nedojde k dalšímu odvolání, mohly by být obě stavby zahájeny na pod-

zim a uvedeny do provozu v letech 2016 a 2017. Z dálnice D3 mezi Prahou, Českými Budějovicemi a hranicí s Rakouskem je hotovo 42 kilometrů. Celkem by měla měřit 171 kilometrů.



ROBERT OPPELT
robert.oppelt@metro.cz



Celebrity a politici z vosku

V anglickém kostele sv. Lukáše v Karlových Varech můžete navštívit muzeum voskových figurín. Najdete tu jak hvězdy seriálů, tak i prezidenty, krále či politiky. Mezi nimi je i Winston Churchill.

MAFRA

Zprávy krátce

Nadával Kvitové, je nebezpečný?

Muž, který minulý týden vyhrožoval wimbledonské vítězce Petře Kvitové, je ze Zlínska. V minulosti už po telefonu nadával známým osobám, hlavně politikům. Jeho skutečnou nebezpečnost posoudí psychiatrické vyšetření. Hrozí mu tříleté vězení. **IDNES.cz**

Američan spadl ze střechy, nepřežil

Možná to byla jen zábava, která byla podpořena alkoholem. Vše skončilo tragicky. V centru Prahy večera zemřel dvaadvacetiletý Američan. Spadl z 18metrové výšky z jednoho domu. Policisté jeho úmrtí vyšetřují jako nešťastnou náhodu a čekají na výsledky pitvy. **MAP**



INZERCE

Máte hlavu plnou nápadů?

Využijte ji pro ty, kteří to potřebují nejvíce.

Pracujte pro neziskovku dle svého výběru a Nadace Vodafone vám bude dávat váš stávající plat. Nasměřujte svou kariéru na Rok jinak.

Přihlásit se můžete do 19. 9. 2014 na www.rokjinak.cz.

Rok jinak.cz



Nadace
Vodafone
Česká republika

Sněmovna. O odpadech a dražších cigaretách

Mimořádná schůze Sněmovny, která dnes začíná, bude také mimořádně nabitá tématy. Poslanci budou například schvalovat zvýšení spotřebních daní z cigaret, kvůli nimž by krabička měla na podzim zdražit až o čtyři koruny. Dojde i na služební zákon (viz box) nebo na zákon o odpadech, který má třeba ztížit výkup kradených kovů. **BEL**

Budou brzdit

Služební zákon chce EU.

- Zákon upravuje pravidla pro odměňování, jmenování či odvolávání úředníků.
- Podle opozice tím ale vládní koalice jen upevní své pozice na úřadech, bude proto tento zákon blokovat.

Zprávy krátce

Letenky levněji

Stále více leteckých dopravců zlevňuje během léta ceny letenek v byznys třídě. Zatímco ještě v roce 2008 stála letenka v byznys třídě z Prahy do Miami 70 tisíc korun, letos v létě je možné ji pořídit za 33 tisíc. Důvodem je úbytek služebních cest manažerů, které se dopravci snaží nahradit turisty. **ČTK**

Kuny řadí, jak na ně?

Zákeřné šelmičky se přemnožily, je těžké je vyštvát.

Lovit, nebo ne?

V Česku žijí dva druhy – kuna lesní a skalní.

- Potiže působí kuna skalní s bílou náprsenkou (foto).
- Zabíjet se mohou od začátku listopadu do konce února.
- Je ovšem zakázáno lovit je s pomocí želez nebo ok.



Kde domov můj? Tam, kde si ho udělají kuny, mají původní lidští obyvatelé velké problémy. Teritoriální šelmičky totiž lezou do kurníků, budují si útočiště na púdách i ve fasádách a hryžou kabely v motorech aut. Co na ně platí?

„Odstěhovat se,“ radí Jaroslav Kostečka z Českomoravské myslivecké jednoty. Přestože takové extrémní řešení zvolí asi málokdo, ilustruje to, jak těžké je kun se zbavit. Ty se navíc v posledních letech přemnožily. „Přizpůsobují se člověku a stahují se blíže k jeho obydlí. Když nepřežije, kuna ano.“ dodává Kostečka, kterému prý kuny svým řáděním způsobily požár traktoru. Proč zvířata vůbec dráty hryžou, není jasné. „Nejspíš jim tam překáží a chtějí prostor,“ domnívá se Leoš Havle z libereckého zoo, kde proti kunám zkoušeli použít i tygří trus, který rozmáží kolem ptáčích budek. Ostatně tomuto nevoňavému řešení – zvláště trus tygřích

samců má prý „grády“ – důvěřuje hodně lidí. „Každou chvíli se na nás někdo obrací, a pokud můžeme, snažíme se vyhovět,“ potvrzuje i mluvčí Zoo Dvůr Králové Jana Myslivečková. Podle ní ale úspěch není zaručen. Kuny by rovněž mohl odstranit i pach medvědího či rysího trusu, ten je možné získat i v chemických přípravcích.

TOMÁŠ BELICA
tomas.belica@metro.cz



Na zahradě má tisíce květů fuchsii

Liberecký pěstitel Jiří Pevný může být spokojený. Na jeho zahradě v liberecké čtvrti Pavlovice právě rozkvétají tisíce květů stovek druhů fuchsii. Za pestrobarevnou krásou za ním přijíždějí i návštěvníci ze zahraničí, třeba Německa a Ruska.

MAFRA

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1, po-čt 8-18 hod., pá 8-17. Tel: 225 065 177, 178, fax: 225 066 653

Finance - nabídka

• 1. platba až po vyplacení půjčky! AKompas.cz půjčky bez registru, peníze do 3 dnů. Kanc. Brno, vl. zdroje + zprostřed. pro 2 věřitele. 732744679 i SMS

Služby - nabídka

VÝKUP ZLATA!

za nejlepší cenu hotově
nejvýhodnější půjčky na zlato
www.avarrio.cz
Soukenická 8, Praha 1
737 858 585



Intimní - nabídka

E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zajišťuje: Materna, jen pro starší 18let, 1sms:50303 vč DPH; 1min:50303 vč DPH, www.ema.biz, www.platmobilem.cz

• Sex zdravotnický servis! Přijem od 8.00 do 22.00! Kontakt: 724 362 538

• INTIMNÍ SEXNAMKA! Splň si své tajné TUŽBY! Ženy 18 – 80 let čekají! Pošli SMS ve tvaru 16TNU a text na 909 15 40

• Otrokul Zajistím ti výcvik tvého života! Bičem, pouty a dūkama! Volej HNED 909 90 99 25 nebo piš SMS na 909 15 45 s kódem 98ZXG a tvůj text!

• Chut na pěkný zálet pocitují každíčkým kouskem svého těla. Mám jedno netradiční přání... chci být tvá SUB! Boženka 52. Vytoč 909 801 801 kód SZR70



• Pro manžela jsem cudná dáma, ale za jeho zády se měním v pěknou dračici! Chci chlapa s perversním APETITEM! JEN TAJNĚ! M. Ozvi se 909 80 50 40 nebo pošli SMS na 909 15 50 s kódem 42SZB a tvůj text!

Štěnice. Někdo odposlouchával úřad Vitáskové

Vysoce postavená úřednice Energetického regulačního úřadu (ERÚ) našla ve své kanceláři odposlouchávací zařízení. Napsal to server iHned.cz.

Zařízení bylo instalováno zřejmě kolem Velikonoc a zatím není jasné, kdo ho tam umístil. Přístroj byl údajně instalován v sekci, kterou procházejí všechny přípravy nových zákonů, ale i rozklady rozhodnutí úřadu. **ČTK**

Solární baroni

Energetický úřad se zabýval podezřelými obchody.

- Některé solární elektrárny byly zapojeny do sítě velmi rychle, a to proto, aby dosáhly ještě na dotované ceny.

- Šéfku úřadu Alenu Vitáskovou v minulosti musela hlídat policie kvůli útokům. Nyní je sama obžalovaná v jedné kauze solárních elektráren, které byly nestandardně schváleny. Šéfka ERÚ považuje celý případ za vykonstruovaný a zmanipulovaný



Anna K pojedede na Okoř

Na louce pod hradem Okoř se 16. srpna chystá hudební festival. Vystoupí na něm kapely Chinaski, Mig 21, zpěváci Tomáš Klus nebo Anna K.

MAFRA

Zprávy krátce

Čtvrt století od Jakešova projevu

Ve čtvrtek uplyne 25 let od legendárního projevu generálního tajemníka KSČ Miloše Jakeše. Jeho projev tehdy zazněl na Červeném Hrádku. Lidé si ho pouštěli na videokazetách a bavili se tím, jak si stěžoval na „milou holku, paní Zagorovou, která bere 600 tisíc za rok“ nebo když si popletl brojlery s brojlery. Jakeš tehdy apeloval na to, aby komunisté získali podporu obyvatel a nezůstali sami „jak kůl v plotě“. **MAP**

Granát jako dárek

Jednadvadesátiletý muž předal policii v Plzni zkorodovaný granát s funkční roznětkou. Senior využil zbraňové amnestie. Granát prý dostal za 2. světové války od britského vojáka jako dárek. **ČTK**

Solná jeskyně. Jen hodina v ní nahradí tři dny u moře

„Mořské prostředí velmi pozitivně působí na naše zdraví, pomáhá s nejrůznějšími nemocemi, problémy s dýchacími cestami i kožními problémy,“ říká Barbora Stavařová, majitelka Solné jeskyně Českomoravská. V létě je solná jeskyně ideální alternativou za pobyt u moře. „Pokud si nemohou lidé dovolit dovolenou u moře, je solná jeskyně ideální náhradou,“ radí Stavařová. Prospěje i krátká návštěva. „Hodinový pobyt v solné jeskyni nahradí z hlediska příjmu minerálních látek tři

Za kolik do jeskyně

Cena za návštěvu se pohybuje od 50 do 200 korun.

- V případě zdravotních problémů odborníci doporučují absolvovat alespoň tři návštěvy.

dny u moře,“ říká Marie Blažková, majitelka solné jeskyně Batelov v Třešti. Ideální je solnou jeskyni navštěvovat pravidelně.

„V případě zdravotních pro-

blémů odborníci doporučují absolvovat deset až patnáct návštěv v rozmezí dvou až tří týdnů,“ dodává Blažková. Návštěva solné jeskyně je navíc cenově dostupná. „Návštěva solné jeskyně obvykle stojí od 50 do 200 korun za návštěvu. Jeskyně je také vhodná pro ty, kteří k moři nemohou ze zdravotních důvodů.

„Komu je doporučován pobyt u moře, ale nesmí na slunce, vzhůru do solné jeskyně,“ doplňuje Josef Málek, majitel Solného chrámu v Letňanech. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

Zemřel pátý český voják

Těžce raněný rotmistr zemřel v pražské nemocnici.

Česko má další oběť sebevražedného útoku z minulého týdne v Afghánistánu. V Ústřední vojenské nemocnici včera zemřel voják, který byl těžce zraněn. Muž byl do české nemocnice převezen v neděli večer ve velmi vážném stavu. Předtím se v americké vojenské nemocnici v Afghánistánu podrobil několika operacím.

Hlídkka kontrolovala místo odpaliště raket poblíž spojenecké základny Bagrám. Vojáci mluvili s místními obyvateli, když se mezi nimi odpálil útočník. Útok kromě včera zemřelého nepřežili četaři Ivo Klusák, desátník Libor Ligač, desátník Jan Šenkýř a rotmistr David Beneš, dva afghánští

Poslední sbohem

Padlí vojáci budou pohřbeni 17., 18. a 21. července.

- Smuteční obřady se uskuteční s vojenskými poctami. Zda bude ve stejném termínu pohřben i poslední mrtvý voják, rotmistr J. L., otec tří dětí, bude záležet na přání jeho manželky.
- Rotmistr je pětadvacátým Čechem, který zemřel při službě v zahraničí od roku 1990.

policisté a několik civilistů. V noci na neděli čelili čeští vojáci v Afghánistánu dalšímu útoku. Hlídkka při něm byla napadena střelnými zbraněmi a protitankovými granáty. Český voják ve střelecké věži vozidla utrpěl středně těžká zranění. Zpět domů by mohl být převezen v příštích dnech. **ČTK**

INZERCE

Léto v lázních Poděbrady

Dámský víkend

Tři dny v hotelu Zámeček****, polopenze a 4 lázeňské procedury již od 3.590 Kč

Léto, lázně, Poděbrady

Šest dní v hotelu Zámeček* ***, plná penze a 7 lázeňských procedur již od 6.790 Kč

Informace a rezervace:

www.lazne-podebrady.cz
ck@lazne-podebrady.cz
tel. 325 606 500





Na rohy

Při posledním letošním běhu s býky v úzkých uličkách severošpanělské Pamplony, který uzavřel více než týden trvající tradiční oslavy svátku svatého Fermína, se včera zranili další tři lidé. AP

Zprávy krátce

Bojují s méně kvalitním jídlem

Milovníci dobrého jídla Francii chválí. Ale v místních restauracích jsou nyní už tak běžné polotvary nebo pokrmy ohříváné v mikrovlnce, že se úřady rozhodly zavést novou nálepku pro šéfkuchaře, kteří jídla připravují sami. ČTK

Přibývá lidí, kteří chtějí eutanazii

Británie je další zemí, která vážně zvažuje zavedení eutanazie.

Eutanazie v Česku

Předčasná smrt nevléčitelne nemocného člověka je v České republice nelegální.

- Příslušný zákon zamítli poslanci před deseti roky. Nyní nepřichází v úvahu, když jsou v koalici lidovci.

Sněmovna lordů ve čtvrtek projedná zákon o asistovaném umírání. Podobný návrh letos projedná i skotský parlament. Počet lidí, kteří o eutanazii stojí, roste. Ve Švýcarsku už stoupl na trojnásobek.

Pomoci nevléčitelne nemocnému předčasně zemřít a ukončit utrpení se pořád bere jako něco nepřírozeného. Přesto jako by eutanazie k dnešní době patřila čím dál víc. Asistované umírání už je legální v Belgii, Švýcarsku a Nizozemsku. V Belgii letos v úno-

ru dokonce zrušili další tabu a povolili eutanazii také u dětí. Ve Skotsku při první debatě o zákonu osobně promluvil největší evropský propagátor eutanazie Ludwig Minelli ze švýcarské firmy Dignitas, ježichž služeb využilo i několik Čechů. Argumentoval před poslanci drsně, že 781 Skotů v roce 2010 stejně raději spáchalo sebevraždu. IDNES.cz

Vítěz. Nová strana

Předčasné parlamentní volby ve Slovinsku podle očekávání drtivě vyhrál politický nováček – Strana Mira Cerara získala 34,61 procenta hlasů, což pro ni v devadesátičlenném parlamentu bude zna-

menat 36 mandátů. Druhá s velkým odstupem skončila konzervativní Slovinská demokratická strana bývalého dvojnásobného premiéra Janeze Janši. Ta bude mít 21 poslaneckých křesel. ČTK



Costa Concordia na hladině

Vrak výletní lodi Costa Concordia, která v lednu 2012 ztroskotala u italského ostrova Giglio, je po dvou a půl letech opět na hladině. Po moři urazil první metry na své poslední plavbě, jejímž cílem je přístav v Janově. Složitá operace, která má připravit těžce poškozené plavidlo na cestu k sešrotování, potrvá dalších několik dní. AP

INZERCE

NOVÉ ČÍSLO LIFESTYLOVÉHO MAGAZÍNU

metro

men
women
ONLY

červenec 2014 | zdarma

Prožijte
extrémní léto!
Jaké netradiční
sporty v Česku letí?
Rozhovor s mistrem
skoků z výšky.

„BYLA JSEM
OŠKLIVÉ KÁČÁTKO,“
ŘÍKÁ V ROZHOVORU DCERA
LENKY FILIPOVÉ LENNY

TO UŽ JE FAKT MOC
EXTRÉMNI SPORTY,
KTERÉ PROSTĚ MILUJEME

SAKRA, TO TO PÁLÍ
VŠECHNO, CO JSTE CHTĚLI VĚDĚT
O CHILLI, A BÁLI JSTE SE ZEPTAT

Lenny

Dcera Lenky Filipové,
písníkářka,
objev roku
a vycházející hvězda

KORIDA Tady chovají býky / FASHION Cool plavky / RÁDCE Tipy na výlety

ZDARMA NA VÍCE NEŽ 350
DISTRIBUČNÍCH MÍSTECH V ČR
VYBERTE SI NA METRO.CZ

LISTUJTE NA MAGAZIN.METRO.CZ

V DISTRIBUCI OD 16. ČERVENCE

Letní čtení. Jak porazit prokrastinaci

PRO-CRASTINUS

= (LAT.) PÁTŘÍCÍ ŽITĚKU

PROKRASTINACE

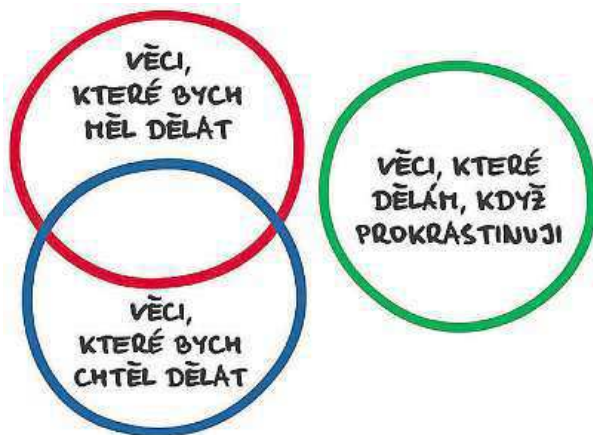
= CHOROBNÉ ODKLÁDÁNÍ ÚKOLŮ A POVINNOSTÍ

V tomto a následujícím týdnu vám přinášíme ukázky z e-knihy *Konec prokrastinace* od Petra Ludwiga.

a frustraci přichází pocit bezmoci vedoucí k tomu, že opět nic neděláme.

Když prokrastinujeme, nedokážeme se přemluvit k plnění úkolů, které bychom měli nebo chtěli dělat. Místo důležitých věcí, ve kterých vidíme smysl, často děláme něco nepodstatného.

Sledujeme seriály, zaléváme květiny v kanceláři, hráme počítačové hry, trávíme hodiny na sociálních sítích, jíme (i když nemáme hlad), opakovaně uklízíme, chodíme bezcílně po pracovišti nebo jen tak zíráme do zdi. Později kvůli výčtkám



Ale pozor. Prokrastinace není čistá lenost. Líný člověk nic dělat nechce a je s tímto stavem spokojen. Prokrastinující člověk by naopak rád něco dělal, ale nedokáže se k tomu přemluvit. Rád by něco dokázal, ale nejde mu to.

Prokrastinaci nelze zaměřovat ani za odpočinek. Při odpočívání získáváme novou energii. Při prokrastinaci ji naopak ztrácíme. Čím méně energie máme, tím větší je šance, že naše úkoly opět od-

VÍTE, ŽE ELEKTRONICKÉ KNIHY JSOU LEVNĚJŠÍ O 30-40 % NEŽ TIŠTĚNÉ?

- ▶ Tisíce titulů v češtině, desítky žánrů
- ▶ Pravidelné slevové akce
- ▶ Jednoduchý nákup
- ▶ www.knihy.idnes.cz



Povídky můžete číst též v elektronické podobě na e.metro.cz

Knihy
IDNES.cz

ložíme a znovu nic neuděláme.

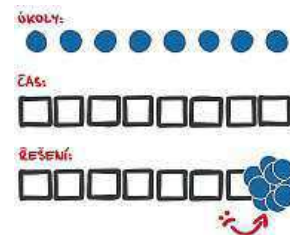
Lidé si také rádi nechávají vše na poslední chvíli. Ospravedlňují to tím, že

Vážení čtenáři,

po celé léto můžete v Metru najít letní povídku či čtení.

- Deník Metro včetně povídky si můžete přečíst též elektronicky na e.metro.cz.
- Povídky přinášíme spolu se serverem knihy.idnes.cz, kde lze tyto, ale i jiné knihy zakoupit.

pod tlakem se jim pracuje lépe. Opak je pravdou. Odkládání úkolů na nejzazší možný termín je živnou půdou stresu, výčitek a neefektivity. České přísloví „co můžeš udělat dnes, neodkládej na zítra“ tedy není vůbec od věci.



INZERCE

NEJVĚŠÍ KONCENTRACE HVĚZD NA JEDNOM PÓDIU

zlaté hvězdy

se vracejí

ÓČKO GOLD
IMPULS

Předprodej vstupenek v síti **TICKETSTREAM**
více informací na zlatehvězdy.cz

PLZEŇ PLAZA OPEN AIR

3 HODINOVÝ MEGA KONCERT

MARCELA BŘEZINOVÁ, HEIDI JANKŮ, KAMÉLIE, MARCELA HOLANOVÁ, PAVEL VÍTEK, PETR KOTVALD, DALIBOR JANDA

2. 8. 2014
PLZEŇ
LETNÍ AMFITEÁTR OC PLZEŇ PLAZA
ZAČÁTEK 19.00

VSTUPENKY JIŽ OD **193 Kč**

SHOW MAMMA MIA
MICHAEL FORET
PAVEL VÍTEK
RADKA FIŠAROVÁ
SABINA KŘOVÁKOVÁ

EXKLUZIVNÍ OCHUTNÁVKA
PISNIČEK ABBA

Sudoku

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

Napište svou bublinu



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



Počasí

<p>DNES</p> <p>Min. 23 Max. 27</p>	<p>ZÍTRA</p> <p>Min. 25 Max. 29</p>	<p>ČTVRTEK</p> <p>Min. 25 Max. 29</p>	<p>PÁTEK</p> <p>Min. 26 Max. 30</p>
---	--	--	--

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1
Mírná zátěž. Stupeň zátěže umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlednutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.
Teplotní rekord: 35,8 °C
Rok výskytu: 2007

Kvíz

- Ač měla i plachty, byla Savannah první lodí s parním pohonem, která přeplula Atlantik, roku:
 - 1819
 - 1839
 - 1859
- U Blatenského vrchu na Karlovarsku je přírodní památka vyhlášená roku 1975:
 - Liščí jámy
 - Vlčí jámy
 - Volské jámy
- Několikanásobná držitelka Zlatého glóbu, americká herečka Meryl Streepová, letos slaví:
 - 55 let
 - 60 let
 - 65 let
- Luxusní výrobce automobilů Rolls-Royce představil v roce 2009 model s označením:
 - Shadow
 - Phantom
 - Ghost
- Národní dům v Moravské Ostravě, dnes Divadlo Jiřího Myrona, byl slavnostně otevřen:
 - před 80 lety
 - před 100 lety
 - před 120 lety

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

ČT1

- 12:30 Hercule Poirot
- 13:20 Horákoví
- 14:15 Okouzlení (12/20)
- 15:10 Zahrada je hra
- 15:35 Jsou hvězdy, které nehasnou
- 16:35 Vše o vaření
- 16:55 Cestománie
- 17:25 Všechnooparty
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 AZ-kvíz
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny



20:00 **Poklad na Stříbrném jezeře**
 Western (Fr./N./Jug., 1962). Vinnetou a Old Shatterhand v souboji s bandity o mapu k bájněmu pokladu. Hrají: P. Brice, L. Barker, G. George, K. Dorová a další. Režie H. Reinl

- 21:45 **Homolka a tobolka**
Komedie (ČR, 1972)
- 23:14 **Losování Šťastných 10 a Šance milion**
- 23:15 **Hercule Poirot**
Seriál (VB, 1990)
- 00:10 **MIS IV (7/10)**
Seriál (VB, 2005)
- 01:05 **AZ-kvíz**
- 01:30 **Zajímavosti z regionů**
- 01:55 **Zahrada je hra**
- 02:20 **Dobré ráno**
- 04:50 **Etiketa**

ČT2

- 12:15 Kurz Karibské ostrovy
- 12:50 Kanadská policejní škola
- 13:45 Letecké katastrofy: Požár na palubě
- 14:40 Středověk (5/6)
- 15:35 Operace Navy SEALs (2)
- 16:25 Technické divy světa: Letadlová loď Illustrious
- 17:20 Moje rodina X
- 17:50 Směr rovník: Řeky slunce
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Pán času (6/13)
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy v českém znakovém jazyce



20:00 **Dějiny světa (2/8)**
 Dok. cyklus. Jak lidstvo vyrostlo na cestu k modernímu světu. Dokumentární cyklus BBC

- 20:55 **Letecké katastrofy: Osudná noc nad Rudým mořem**
- 21:50 **Kde řeky mají slunce**
- 23:25 **Sestřička Jackie III (2/12)**
- 23:55 **Přežití!**
- 00:45 **Americké století očima Olivera Stonea (2/10)**
- 01:40 **Cestománie**
- 02:10 **Švédové před Brnem**
- 02:45 **Památky na prodej: Zámek Rokytnice v Otlických horách**
- 03:00 **Z očí do očí**
- 03:35 **Tarogato hraje prim**
- 04:15 **Za dveřmi je A.G.**

NOVA

- 12:20 Sue Thomas: Agentka FBI II (8)
- 13:20 Beze stopy VI (11)
- 14:15 Zákon a pořádek: Zločinné úmysly VI (15)
- 15:15 Ordinace v růžové zahradě 2 (69)
- 16:30 Krok za krokem VII (3)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 17:35 Hospoda (12)
- 18:15 Pojišťovna štěstí
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



20:20 **Chalupáři (2)**
 Seriál (ČR, 1975). Nový majitel chalupy Evžen si pořídil rybářský prut a hurá na chalupu. Hrají: J. Sovák, J. Kemr, J. Bohdalová, I. Prachař, H. Maciuchová, I. Hlaváčová, J. Vinklář, J. Schmitzer a další. Režie F. Filip

- 21:15 **Víkendové prázdniny**
- 21:50 **Lovci zločinců II (21)**
Krimiseriál (USA, 2012)
- 22:50 **Zákon a pořádek: Útvar pro zvláštní oběti XIII (4)**
- 23:40 **Kriminálka Anděl II**
- 00:45 **Zákon a pořádek: Zločinné úmysly VI (15)**
- 01:30 **Novoshopping**
- 02:00 **Mike a Molly III (10)**
- 02:20 **Lovci zločinců II (21)**
- 03:20 **DO-RE-MI**

PRIMA

- 12:20 Julie Lescautová V (9)
- 14:10 Wolffův revír II (5)
Krimiseriál (N, 1993)
- 15:10 Siska VI (1)
Klubko haďů. Krimiseriál (N, 2004)
- 16:25 Komisař Rex VII (5)
Když děti chtějí zemřít. Krimiseriál (N/Rak., 2002)
- 17:30 Odpolední zprávy
- 17:30 Prostředí!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 VIP zprávy



20:15 **Diagnóza smrti**
 Krimifilm (ČR, 1979). Na silnici došlo k bouračce, při níž byl řidič nákladního vozu těžce zraněn. Major Kaláš vyšetřuje, zda šlo opravdu jen o nehodu a zda s tím nemá souvislost vražda mladé ženy. Hrají: R. Hrušínský, D. Hofmanová, A. Gasnářková, V. Besser, Z. Ornest a další. Režie P. Schulhoff

- 22:05 **Přeslapy (5)**
- 23:20 **Mýšlenky zločince VIII (21)**
- 00:15 **Spravedlnost v krvi III (3)**
- 01:10 **Vraždy v Kitzbühelu IV (5)**
- 02:05 **Siska VI (1)**
- 03:05 **Wolffův revír II (5)**
- 03:55 **Nikdo není dokonalý**

PRIMA COOL

- 12:15 Akta X V (5)
- 13:15 Dobývatele ztracené pravdy II (12)
- 14:10 Simpsonovi VI (25)
- 14:40 Simpsonovi VII (1)
- 15:10 Bojič mýtů VII (30)
- 16:15 Ztraceni (6)
- 17:10 Jmenuju se Earl II (11)
- 17:40 Námořní vyšetřovací služba L. A. IV (3)
- 18:30 Simpsonovi VII (2)
- 18:55 Simpsonovi VII (3)
- Anim. seriál (USA, 1995-1996)
- 19:20 **Kdo přežije: Vanuatu (1)**



20:15 **Top Gear XIX (2)**
 Magazin (VB, 2013). Vizuálně působivě představení vozů je doprovázeno odlehčeným komentářem, který zaujme nejen technické nadšence. A k tomu všemu nesourodá a zároveň skvěle se doplňující trojice vtipných moderátorů. Moderují J. Clarkson, J. May, R. Hammond

- 21:20 **Teorie velkého třesku VII (15)**
- 21:50 **Partička**
- 22:45 **Azyl**
Horor (USA, 2007)
- 00:40 **The Big Bang Theory VII (15)**
- 01:00 **Jmenuju se Earl II (11)**
- 01:25 **Partička**
- 02:00 **Akta X IV (21)**

ÓČKO

- 06:00 **Ranní fresh**
Vstávání s muzikou
- 10:00 **Letní mix**
Moderovaný playlist
- 11:00 **Óčko hity**
Klipy nonstop
- 12:00 **Simply the best**
Ty největší hity všech dob
- 13:00 **Óčko hity**
Klipy nonstop. V Óčku hitech najdeš klipy ke všem aktuálním hitům!
- 20:00 **ČZ & SK**
České a slovenské klipy



- 21:00 **Ibiza**
Vyletnuté léto
- 21:05 **Devadesátky v devět**
Osmdesátky a devadesátky přinesly tolik hitů, že je opravdu z čeho vybírat. Toto tisíciletí je ještě mladé, ale začínalo také skvělou muzikou
- 22:00 **Millennium**
Největší hity nového milénia + Óčko flirt
- 22:55 **Ibiza**
Vyletnuté léto
- 23:05 **Love zone**
Hodina plná lásky
- 23:30 **Sexy game**
Interaktivní svlákač sou-těž
- 01:30 **Óčko flirt**
Proč klipů se vzácky diváků Óčka

Sloupek

ROBERT
OPPELT

REDAKTOR



CHLADNÉ LETNÍ NÁVRATY

Poteče teplá, nebo nepoteče? Pokud doma nemáte bojler, tak určitě znáte tuhle otázku při návratu z dovolené. Letní odstávky teplé vody patří k nepříjemnému koloritu prázdnin v metropoli, podobně jako výluky tramvají a letní jízdni řády autobusů. Přes ujišťování teplárenské společnosti o tom, že jsou nezbytné a že je lepší několik dní bez teplé vody v létě než několik týdnů po poruše v zimě, je to nepříjemné. Dokonce

znám i lidi, kteří svou dovolenou plánují podle odstávky teplé vody. Prostě když se dozvědí, že nepoteče, koupí zájezd nebo aspoň zmizí na chalupu. Co na tom, že i na chalupě ohřívají vodu na kamnech. „K chalupě trocha nepohodlí patří, k třípokojáku na Jižním Městě ne,“ vy-

světlil mi jeden z nich. Ale jsou i extrémnější případy, když jsem cestou z dovolené popisoval své dilema v autě kamarádovi, jen se mi smál a pochlubil se extrémním řešením, ke kterému přistoupila jeho rodina. „Otec před časem koupil bojler. Do paneláku. Používá ho jen čtrnáct dní v roce, když je odstávka. Prostě mu vadilo, že se večer vrátí domů z práce a teče studená,“ vysvětlil mi, jak to řeší u nich v rodině. Přidal nabídku, ať se přijdu osprchovat, že mají teplé vody dost. I já přemítal o alternativě... zajet k rodičům, hrnec na plotnu nebo by bylo rychlejší ohřát si vodu na vykoupání v rychlovarce? Po týdnu koupání v potoce a rybníce se mi nechtělo opět týrat tělo studenou vodou. První moje cesta po návratu domů vedla do koupelny. Ale tentokrát jsem měl štěstí a teplárna mě mile překvapila, otočil jsem červeným kohoutkem a teplá tekla.

Dopisy a vzkazy

Praha je jenom pro bohaté?

Magistrát chce zabránit, aby starší automobily směly vjet na území Prahy. Páni z magistrátu a jejich kamarádi, dodavatelé předražených zakázek, chtějí jezdit mercedesy a parkovat pohodlně. Chudí tu podle nich nemají co dělat. Nemají-li přístup k penězům, nesmí otravovat. Tato změna přišla ve chvíli, kdy městské části trestají bezdomovce za to, že existují. Jsou to ty městské části, které zvedly nájemné v bytech, které si nájemníci nesmí koupit, na výši důchodů. Prim hraje Praha 9, která vyloučila „sociálně slabší“, citují zastupitelstvo, z možnosti odkupu jejich bytů, protože „na to nemají“. Cenu odkupu zvýšila Praha 9 třinákrát, nájemné navýšila nejvíc v nejhorších bytech a zavřela ubytovnu pro bezdomovce. O cenové přístupných bytech radnice neuvažuje. Stejně tak magistrát neuvažuje o levné hromadné dopravě. Žasnu, že se Praha nedostala na seznam divů světa.

LINDA WINSH-BOLARD, PRAHA

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

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

Výrok dne



„Byli jsme blízko, ale nedotáhli jsme to do konce.“

LIONEL MESSI, FOTBALOVÝ
REPREZENTANT ARGENTINY

Argentina podlehla ve finále MS Německu 0:1. Útočník Barcelony byl vyhlášen nejlepším fotbalistou šampionátu, i když mnozí experti tuto volbu kritizovali.

Slovo dne

KOLORIT

(ze sloupku Roberta Oppelta na této straně)

V tomto kontextu: ráz, charakter, zabarvení

ZDROJ: AKADEMICKÝ
SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



Zprávy v obrazech



Anka. Do Prahy veze big band

Slavný zpěvák Paul Anka vystoupí tuto neděli v Praze s celým big bandem. Na pódiu Kongresového centra tak bude čtrnáct hudebníků. Jedná se o kapelu, s níž Anka pravidelně vystupuje na koncertech v Las Vegas. Koncert se uskuteční v rámci celosvětového turné Love Never Felt So Good. PR



Brno. Na podzim uvítá jazzová esa

Nabitý koncertní podzim čeká brněnské příznivce jazzu a blízkých žánrů. V jihomoravské metropoli například zahráje 29. listopadu držitel čtrnácti cen Grammy American Herbie Hancock (na snímku) a zapívá světoznámá vokální skupina Take 6. Do koncertního programu stále přibývají nová jména, naposledy britská kapela Incognito. MAFRA

Řešení sudoku

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

Anketa Co děláte v případě odstávky teplé vody?



Jitka
Pšeničková

V Praze není studená tak studená, aby se v ní nedalo koupat.



Michaela
Kůrková

Využiju příbuzných nebo sprchy v posilovně.



Katunka
Blázen Veselá

Natočím studenou a ohřeju si ji, jak jinak.

Komiks



Nadváha je způsobena také nevhodnou stravou

V horkých letních dnech zkuste jíst zdravěji, bude vám mnohem lépe.

Lehká versus těžká jídla – to je problém mnohých Čechů. I když vědí, že by měli jíst saláty, zeleniny a ryby, dávají přednost pečenému bůčku s knedlíkem přelitým mastnou šťávou.

Česká strava není úplně ideální – převládají v ní živočišné tuky, bílé pečivo, sladkosti, smetana, tučné sýry a uzeniny. Pak se není co divit, že dvě třetiny české populace nad 40 let trpí nadváhou. Přitom lehčí, nízkokalorická jídla nemusí být bez chuti a těžce stravitelná jídla bez problémů nahradí.

Co je to vlastně lehké jídlo? „Je to jídlo dobře stravitelné, v němž jsou zastoupeny pře-



Ideální lehké letní jídlo rozhodně není smažák s oblohou. Ale kuřecí salát už ano. PROFIMEDIA.CZ

vážně sacharidy, tedy rýže, brambory, luštěniny či moučná jídla, dále ovoce, tvaroh, nebo ve variacích nízkotučný sýr, maso a ryby se zeleninou,“ říká lékař Ladislav Krajčí z interní ambulance Polikliniky profesora Řeháka.

Velmi vhodné jsou zeleninové saláty. „Jsou nízkokalorické, obsahují potřebnou vlákninu důležitou pro správnou funkci zažívacího traktu, vitaminy a minerály. Výhodné je konzumovat je k obědu i večeri, kterou mohou zcela



nahradit, stačí jen přidat sýr, kousky masa nebo ryb,“ doplňuje lékař. Ovoce je vhodné jíst samotné nebo jako ovocnou přílohu ke snídani, případně jako svačinu při pohybových aktivitách v průběhu dne. **JANA ŠTEFANOVÁ**

Impuls pro Metro

Suchá pokožka



Vysušení pokožky je způsobeno především nedostatkem oleje nebo podkožního mazu v její vnější vrstvě následkem oslabené funkce buněk. Řešením je nanášení regeneračních prostředků na bázi olejů. Kosmetika obsahující oleje poskytuje především přirozenou ochranu, vytváří přírodní bariéru, aby se zabránilo úniku vody z pokožky, a pleti dodává blahodárné výživné látky.

IMPULS
Ráááádio

Pořad Zdraví poslouchejte každou neděli v 7.40 a 15.45 na Rádiu Impuls.

INZERCE

STOP PRŮJMU

RYCHLÝ HAPPY END Rychle zastaví akutní průjem

- rychlý nástup účinku
- zabraňuje nadměrným ztrátám vody a minerálů do střeva
- působí výlučně ve střevě
- dávkování 1 tobolka 3× denně
- výbava pro cesty na dovolenou
- pro kojence a děti jsou k dispozici zvláštní síly a lékové formy



Hidrased® 100 mg tvrdé tobolky - lék k vnitřnímu užití. Registrovaný volně prodejný léčivý přípravek.

Léčivá látka racecadotril 100 mg v jedné tobolce. Před podáním se seznámte s příbalovou informací nebo se poraďte se svým lékařem nebo lékárníkem. Pokud se do 2 dnů nebudete cítit lépe nebo pokud se Vám přitíží, musíte se poradit s lékařem.

Abbott Laboratories, s.r.o., Hadovka Office Park, Evropská 2591/33d, 160 00 Praha 6, Česká republika,
T: +420 267 292 111, F: +420 267 292 100, E-mail: info@abbott.cz, hidrasec@abbott.cz, www.abbott.cz

Abbott
A Promise for Life

Nezoufejte, zdravá jídla si můžete připravit i na grilu

Jak se v letních měsících ideálně stravovat? Poradíme, co vám prospěje a co zase uškodí.

vařeným masem či rybou,“ doporučuje lékař Ladislav Krajčí z interní ambulance Polikliniky profesora Řeháka. Ten také dodává, že takto připravený zeleninový salát lze konzumovat po malých množstvích celý večer.

V létě je u nás už řadu let oblíbené grilování. I na grilu se dají dělat zdravá jídla – ryby, libové maso, zelenina i ovoce místo nakládaných mastných buček nebo krkovic, ze kterých kape marináda, která se na roštu změní v černý škvarek.

Pokud si chcete udržet váhu a jíst zdravě, je potřeba volit správné suroviny a ohlídat si, aby byly vždy čerstvé a správně připravené.

V průběhu dne je ideální pít kromě čisté vody, zeleného a černého čaje také kávu a večer spíše ovocný nebo bylinkový čaj. Sklenice piva či

Toto raději ne

Čemu se v létě raději vyhnout:

- máslo, smetana a šlehačka, tučné sýry a tvaroh
- slanina, špek, salámy, tlačěnka, paštiky, uzeniny obecně
- sladkosti včetně levných čokolád
- sušené ovoce a cukr

vína k obědu nebo lehké večeri také není žádný problém. V létě bychom si měli pohlídat objem tekutin za jeden den, který by se měl pohybovat okolo 1,5 až 2 litrů. Při větší pohybové aktivitě je potřeba příjem tekutin zvýšit a pít častěji po menších doušcích. **JANA ŠTEFANOVÁ**



Také grilování může být dietní.

PROFIMEDIA.CZ

INZERCE

Český patent nejen proti plísním

Dobrá zpráva především pro ty, které trápí problém s plísněmi a kvasinkami

Mykózami nohou trpí velká část naší populace. Nohy se potí, jsou cítit, svědí, pálí. Nehty zarůstají, jsou ztlustělé, zbarvené, bez lesku a pěnovitá hmota je zvedá od lůžka. Paty jsou tvrdé a rozpraskané. S těmito příznaky se setkáváme docela často a kolikrát si ani postižený neuvědomuje, že roznáší infekci a může nakazit nejen své nejbližší!

Dvojice českých vědců uplatňuje vlastní patent pro využití mikroorganismu **Pythium oligandrum**, známější pod pracovním názvem **chytrá houba**, která je účinnou pomocí lidem náchylným k mykózám nejen na nohou. **Pythium oligandrum** je mikroorganismus, který se živí na původcích nepříjemných kožních onemocnění.

“Chytrá houba“

proroste i pod nalakovanými nehty se sklonem k mykózám bez pilování, leptání, či dokonce jejich strhávání, po vláknech patogenních plísní. Tam působí, dokud původce nevyšaje. Proto nemohou vzniknout odolnější plísně. Nemá-li chytrá houba potravu (plísně), ustane její aktivita a postupně odrůstá s nehtem, pokožkou nebo se srstí, čímž je i chrání. Předností přípravků s chytrou houbou je, že se před jejich použitím nevyžadují



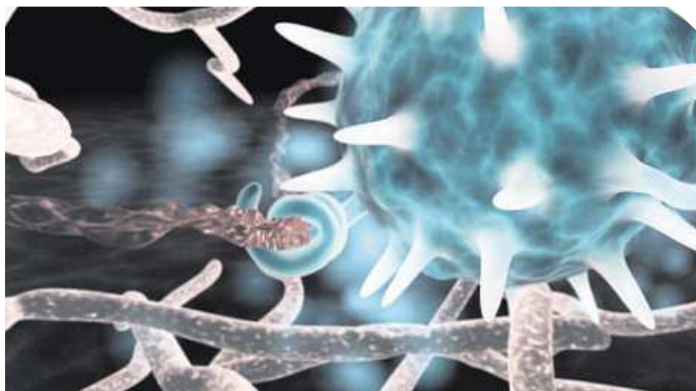
Pythie - Biodeur Nail a pro nehty na rukou **Bio block**. Využití je i pro intimní hygienu (**Feel Fresh**)

jeterní testy a přípravky mohou používat i lidé s oslabenou imunitou, těhotné nebo kojící ženy, diabetici a děti.

Pro nohy a nehty náchylné k výskytu plísní jsou přípravky z řady Biodeur: **Biodeur 3x1g**, nebo specialista na nehty **Chytrá houba - Bio block**.

o dolní končetiny zvířat. Přípravek **Chytrá houba Ecosin** je již volně v prodeji u veterinárních lékařů, na veterinárních klinikách i v lékárnách.

„Pro potlačení plísní na zdech používáme přípravek **BioRepel**“, říká výzkumník Radim Klimeš a dodává: „Dalo by se říci, že předběhl svou dobu, protože není škodlivý, nezamožuje ovzduší, a to ani zápachem, a všimá si pouze plísní. Po zlikvidování plísní na zdi má chytrá houba výhodu, že se uloží do klidového stádia a číhá na nové plísně, které by na stěně chtělý růst.“



či pro dutinu ústní a dásně se sklonem k zánětům (**Bio Plus, Chytrá houba - Pythie - Bio Plus**).

Chytrá houba nachází uplatnění i ve veterinární praxi, zejména na ekzémy, mykózy srstí a pro péči

Přípravky s Chytrou houbou dostanete v každé dobré lékárně. Bio Repel v prodejnách s barvami.

Na Vaše otázky rádi odpovíme na telefonu: 728 814 202 akutní dotazy na infolince: 608 157 744, e-mail: pythium@pythium.cz, informace na: www.chytrahouba.cz.

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

B.A.R.D.

PYTHIE

Náš fotbal byl na dně, tvrdí Löw

Za výsledek deseti-leté práce považuje kouč německých fotbalistů zlato z mistrovství světa.

Joachim Löw byl právě před deseti lety jmenován asistentem tehdejšího nového trenéra Jürgena Klinsmanna a z nepříliš známé osoby se postupně stal národním hrdinou. Po stříbru a třech bronzích, jedním v roli asistenta, se Löw konečně dočkal triumfu na velkém turnaji. Po 24 letech dovedl Němce k titulu mistrů světa. „V letech 2000 a 2004 byl německý fotbal na samém dně. Ale investovali jsme do vzdělání, věděli jsme, že se musíme zlepšit. A tohle je výsledek,“ řekl šťastný Löw po finálové výhře 1:0 v prodloužení nad Argentinou.

Prémie za titul

300

Němečtí fotbalisté dostanou za triumf na mistrovství světa každý prémii ve výši 300 tisíc eur (asi 8,2 milionu korun). Celkem si tak 23 reprezentantů rozdělí 6,9 milionu eur. Španěle před čtyřmi lety dostali za titul dvojnásobek.

Většina německých fotbalistů bude na triumf vzpomínat do konce života. Jen záložník Christoph Kramer si zřejmě bude muset pustit zápas ze zřetel, aby měl také nějaké vzpomínky. Po otřesu mozku připustil, že si velkou část finále s Argentinou nepamatuje.

Poslední zápas MS v Brazílii rozhodl Mario Götze, který na hřiště přišel až v 88. minutě. Před vstupem na trávník mu trenér Löw řekl, aby ukázal, že je lepší než soupeřova hvězda Lionel Messi. **SIM a ČTK**



Němečtí mistři světa se fotili nejen s trofejí, ale i se svou kancléřkou Angelou Merkelovou. AP

Individuální ceny

Nejužitečnějším hráčem fotbalového mistrovství světa v Brazílii byl zvolen Lionel Messi, který získal prestižní ocenění Zlatý míč. Tato volba vyvolala přinejmenším údiv.

- Nejlepším gólmanem turnaje se po zásluze stal Manuel Neuer z Německa.
- Nejlepším mladým hráčem byl zvolen Francouz Paul Pogba.
- Cenu za fair play si odnesla Kolumbie.



Německý gólman Manuel Neuer a Lionel Messi z Argentiny. AP

MS 2018. V Rusku

Fotbalové mistrovství světa v Brazílii sotva skončilo a ruský prezident Vladimír Putin už pozval svět na turnaj v roce 2018, který uspořádá právě Rusko. Putin slíbil, že

šampionát bude „nezapomenutelný“. Pomoci k tomu mají i investice ve výši 20 miliard dolarů. To je o šest miliard více, než byl dosavadní rekord právě Brazílie. **ČTK**

Počet titulů mistra světa

Brazílie	5
Itálie a Německo	4
Uruguay a Argentina	2
Anglie, Francie a Španělsko	1

Nejlepší střelci historie

Miroslav Klose (Německo) 2002–2014	16
Ronaldo (Brazílie) 1994–2006	15
Gerd Müller (SRN) 1970–1974	14

Celkový počet gólů na MS

1. Brazílie 2014 a Francie 1998	171
3. Korea/Japonsko 2002	161
4. Německo 2006	147
5. Španělsko 1982	146



Petra i Lucie slavily úspěšný Wimbledon

Dvojnásobná vítězka tenisového Wimbledonu Petra Kvitová a semifinalistka travnatého grandslamu Lucie Šafářová včera oslavily londýnské úspěchy v Prostějově. Obě hráčky místního klubu, ve kterém dorostly do světové elity, přišly pozdravit zhruba čtyři stovky příznivců. Od šéfa TK Prostějov Miroslava Černoška dostaly zlaté náušnice a přívěsek. **ČTK**

Zprávy krátce

Nadal má jistotu

Španěl Rafael Nadal je po Srbu Novaku Djokovičovi s velkým předstihem druhým tenistou, který má zajištěnou účast na listopadovém Turnaji mistrů v Londýně. Současný druhý hráč světa tak bude mít další pokus zaútočit na cenný titul, který mu v bohaté sbírce chybí.

Třikrát s Belgií

Tři přípravné duely s Belgií v Brně prověří ode dneška do čtvrtka formu českých volejbalistek před světovou Grand Prix. Belgičanky představují kvalitního protivníka: na posledním ME loni v září získaly bronzové medaile.

I Contador skončil

Cyklistická Tour de France přišla o dalšího z hlavních favoritů. Odstoupil dvojnásobný šampion Alberto Contador (na snímku). V jednom ze sjezdů 10. etapy, kterou vyhrál Vincenzo Nibali, měl těžký pád. **ČTK**

