

SHAKESPEARE MÍSTO POVALOVÁNÍ NA PLÁŽI

HEREC VÁCLAV KOPTA JE RÁD, ŽE MŮŽE TRÁVIT LÉTO NA JEVIŠTI STRANA 2



metro



Úterý, 15. srpna 2017

Č. 151, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Hana

Největší deník v ČR



NASA si našla snímek českého fotografa

Ve slovenské vesničce Vrchteplá se v tomto týdnu opět koná akce nazvaná Expedícia Perzeidy. Na stejném místě vznikl fascinující snímek noční oblohy osvětlené padajícími meteory českého fotografa Petra Horálka. NASA si fotografii vybrala jako prestižní snímek dne APOD (Astronomy Picture of the Day).

PETR HORÁLEK

Tísňové volání je v cizině problém

Linka 112. Všichni operátoři v Unii mají umět anglicky. **Kein Englisch!** Najdou se ale i výjimky. **Přepojení do Česka.** Hraje se o čas, odborníci to nedoporučují STRANA 2

Rekord. Nádrž na 1601 km

Dvojice českých specialistů na úspornou jízdu dorazila v rámci své ekologické expedice do Estonska. Po projetí Česka, Německa a Polska se zdálo, že jedna nádrž na 55 litrů vydrží víc než plánovaných 1800 km, nakonec to bylo o 200 kilometrů méně. I to ale stačilo na český rekord. STRANA 3

Pod Plíškovou se kýve trůn

Světová tenisová jednička obhájuje v Cincinnati triumf. O prvenství ve světovém žebříčku ji tu mohou připravit Rumunka Halepová, Ukrajinka Svitolinová, Dánka Wozniacká i Němka Kerberová. STRANA 7

Pitný režim. Kolik je příliš?

Někteří odborníci tvrdí, že byste měli vypít i pět litrů za den. Takový extrém rozhodně není nutný, naopak si tímto proléváním můžete způsobit přetížení ledvin. Ty vodu nestíhají filtrovat. STRANA 6



112 nemusí být nejrychlejší

Může jít o život, přepojení do Česka někdy trvá až dvacet minut.

Pokud se dostanete do úzkých, na lince 112 vám v zahraničí nemusí vždy pomoci. Když neumíte dobře anglicky nebo řeč země, ve které se nacházíte, je lepší si odchytnout někoho z místních.

Příkladem krizové situace může být případ Moniky Přenosilové. Ta byla před dvěma měsíci na výletě v Německu, kde se jí udělalo nevolno. „Byla jsem oteklá, špatně se mi dýchalo a skoro jsem nemohla chodit,“ vzpomíná. S pomocí kolegy zavolala na 112, kde ale narazili na operátora, který mluvil jen německy. Nakonec jim pomohli na asistenční lince naší pojišťovny. To by se ale stávat nemělo. „Podle evropské legislati-



Cítát

V Česku je to ještě přísnější. Požadujeme po operátorech tři jazyky. Angličtina je samozřejmostí.

NICOLE ZAORALOVÁ
MLUVČÍ HZS ČESKÉ REPUBLIKY

vy nemůžeme přijmout operátora, který by nehovořil anglicky,“ říká Nicole Zaoralová, mluvčí Hasičského záchranného sboru ČR (HZS ČR), který u nás linku 112 zajišťuje. „Každý stát se s evropskou legislativou vypořádává jinak. Ale že by operátor neu-

Rady před dovolenou

Než vyjedete do zahraničí, zjistěte si nejdůležitější čísla.

- Noste u sebe číslo asistenční linky a kartu pojištěnce k cestovnímu pojištění.
- Zjistěte si čísla na tísňová volání v dané zemi.
- Pokud se budete pohybovat v horách, najděte si číslo na horskou službu.
- Operátor se vás bude zejména ptát: KDE se to stalo, CO se stalo a KOLIK osob potřebuje pomoc.

Kde pomůže

Linka 112 slouží v celé Evropské unii, ale j v Lichtenštejnsku, Norsku, Švýcarsku, Turecku a na Islandu.

- Do roku 1998 linka sloužila ke zjištění přesného času.
- Zavedena není v Albánii, Bělorusku, Bosně a Hercegovině, Černé Hoře, Makedonii, Moldavsku, Rusku a Srbsku.
- Většinou hovory v zahraničí přijímá policie nebo hasiči, výjimkou nejsou orgány civilní ochrany, speciální státní organizace nebo call centra operátorů.

v zahraničí a přepojují vás do Česka, tak je tu prodlení třeba 20 minut. Což například u nějaké srdeční zástavy je fatální,“ varuje Zaoralová, která zároveň radí, že nejlepší je chytit někoho na místě. „Někoho, kdo za vás na lince vše vyřídí v jejich rodném jazyce,“ doporučuje Zaoralová.

Cizinci v Česku, kteří by potřebovali linku 112, mohou být klidní. Kromě angličtiny umí operátoři často i německy. Případně mohou cizince přepojit na operátora, který mluví jiným světovým jazykem. „Třeba přijmou tísňový hovor Francouze v Plzni a v systému vidí, že v Budějovicích je operátor hovořící francouzsky, tak ho na něj přepnou. Ten vyřídí hovor, ale vysílají se jednotky z Plzně,“ říká Zaoralová. Záchranáři tak už vědí, k jakému případu jedou.



LUCIE MOTTLOVÁ
lucie.mottlova@metro.cz

INZERCE

NIKDO VÁM NEVNUCUJE, CO SI MÁTE MYSLET

ParlamentníListy.cz

Krátce

Podezřelý z vraždy zničil dvě policejní cely

Devětadvacetiletý muž, který je podezřelý z vraždy dvou žen a dítěte v Lázních Bělohrad, večera poničil dvě policejní cely. Policisté přivolali záchranáře, kteří mu podali utišující léky a převezli ho k psychiatrům. Vzhledem k jeho stavu s ním policisté nemohli mluvit. Muže pod vlivem drog v neděli zatkl v domě, kde našli těla dvou žen a dvouletého dítěte. Policie se domnívá, že trojnásobnou vraždu spáchal právě zatčený. **ČTK**

Rozhovor. „V létě se nemusím válet na pláži,“ říká herec Václav Kopta

Herec Václav Kopta tráví léto na jevišti ve dvou inscenacích shakespearovských slavností. Čeká ho ještě několik posledních repríz Večera tříkrálového a po něm se hned vrhne do dalšího zkoušení.

Nelítujete letních večerů obětovaných divadlu?

Ačkoli herci často opakují, že léto by měli věnovat odpočinku, já se domnívám, že prázdniny patří především dětem a jejich učitelům. Proto mám-li tu možnost a privilegium zúčastnit se něčeho tak re-

prezentativního, jako jsou Letní shakespearovské slavnosti, s velkou chutí potlačím myšlenky na vyvalování se v Bulharsku na pláži a přijdu odehrát Shakespeara.

Postavu Tobiáše ve Večeru tříkrálovém alternujete s Milanem Šteindlerem. Uvidí diváci vždy jiné představení, nebo od sebe odkoukávatě nápady?

Princip alternací je takový, že základní aranžmá se musí naučit oba dva stejně, ale zbytek – jakým způsobem roli pojmem – je zcela na

každém z nás a na benevolenci režiséra. Takže nehrozí, že bych se šel zítra podívat, jak Tobiáše hraje Milan, abych si ho pozítří stříhнул jako on. Každý jsme osobitý, naše výrazové prostředky jsou jiné, každý máme jinou představu o humoru.

Zkoušíte komedii Dvě noci na Karlštejně, která bude mít premiéru 20. září v pražském Divadle Kalich. Co vás na ní zaujalo?

Zprvu jsem si myslel, že to není hra pro mě. Nebyl jsem na Kolečkovu poetiku až tak

Více najdete na
WWW.METRO.CZ

zvyklý. Sice jsem točil Okresní přebor, ale to byla televizní záležitost, navíc hodně improvizovaná. Jeho divadlo jsem nikdy nedělal. Tahle nejistota mě ovšem velmi rychle opustila už na první zkoušce. Režisér David Drábek totiž má schopnost během pár desítek minut herce přesvědčit, že je práce na inscenaci bude baví, že jim půjde a že budou dobří. **JAROSLAV PANENKA**

Rekord! Nádrž stačila na 1601 km



Expediční škodovka na startu v Mladé Boleslavi

METRO

Dvojice specialistů na úspornou jízdu dorazila v rámci své ekologické expedice do Estonska. O akci jsme psali ve čtvrtek 10. srpna.

Po projetí Česka, Německa a Polska se zdálo, že se na jednu nádrž podaří ujet i víc než předpokládaných 1800 kilometrů. Za Varšavou ale přišly okresy, městečka a vesnice. S nimi i otázka, jak se v tomto režimu vypořádát s pouze pětistupňovou převodovkou, která má sice dlouhou pětiku ideální na dálnici, ale při častých změnách rychlosti se těžko hledá optimální převod. Nakonec po experimentech, které spolu s hledáním místa na přespání spotřebu zvýšily, došli oba střídající se řidiči, Marek Tomíšek a David Kazda, ke shodnému závěru,

že na okreskách se většinou nevyplatí pětiku řadit vůbec.

Podobně pokračovala cesta i přes Litvu a Lotyšsko až do Estonska. I přes následný pokles průměrné spotřeby ale 55 litrů nafty v nádrži vystačilo „pouze“ na 1601,4 kilometrů. I to ale na zápis do České databanky rekordů a České knihy rekordů stačilo.

Jízda je možná rekordní i v jiném ohledu, protože na jednu nádrž jela posádka bez doprovodného vozu celkem přes šest států. Spotřeba podle tankování vyšla na 3,44 l/100 km. Dvojici teď čeká účast na EcoRun tisíce jezer ve Finsku, která se jede okolo města Jyväskylä, kde se i zkušenosti s tímto autem získané během rekordní cesty jistě budou hodit. **HOP**

Zprávy krátce

Trump čelí tlaku kvůli rasistům

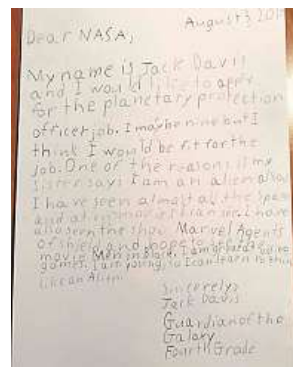
Dva dny po násilnostech vyvolaných akcemi bělošských rasistů v americkém Charlottesville čelí prezident Donald Trump silnému tlaku, aby odsoudil počínání radikálních skupin, které vedlo ke smrti mladé ženy a zranění řady lidí. Britská premiérka Theresa Mayová rasovou nenávisť odsuzuje a všeobecnou reakci prezidenta na nepokoje považuje za jeho osobní záležitost.

Protiinternetová léčebna ho zabila

Vlnu kritiky vůči čínským léčebnám pro internetově závislé vyvolala smrt mladistvého v jedné z institucí. Osmnáctiletý mladík podlehl na začátku srpna četným zraněním, policie už zadržela ředitele a další čtyři zaměstnance zařízení, informoval server BBC. Počet zdravotnických zařízení, která bojují s internetovou závislostí, se v poslední době v Číně zvýšil. Některá jsou přitom známá přísnou, až vojenskou disciplínou a kvůli příliš tvrdým praktikám se už dříve setkala s odporem. **ČTK**

9 let a chce střežit Zemi

O práci „důstojníka planetární ochrany“ u NASA se přihlásil ambiciózní čtvrták. Teď se musí pilně učit.



Jackův dopis

NASA

Když se vládní agentura zodpovědná za americký kosmický program NASA rozhodla vyhlásit výběrové řízení na pozici důstojníka planetární ochrany, způsobila malé pozdvižení. Lákavá pozice donutila k zaslání motivačního dopisu velkou řadu zájemců různého věku a zkušeností, mezi nimi byl i samozvaný strážce galaxie ze čtvrté třídy, devítiletý Jack Davis z New Jersey.

„Možná je mi jen devět, ale myslím, že bych byl pro tu práci vhodný. Jsem mladý, takže se mohu naučit myslet jako mimozemšťan. Moje sestra mi už dokonce říká mimozemšťane. Viděl jsem o vesmíru snad všechny filmy a jsem výborný ve videohrách,“ prodává se ve svém motivačním dopisu Jack.

Ačkoliv má malý Jack ve svém portfoliu poctivě nakoukaný seriál Agenti Shieldu od Marvelu a doufá, že brzy uvidí

filmovou sérii Muži v černém, naděje, že bude jeho dopis brán vážně, byla mizivá. O to větším překvapením pak byla odpověď od Jamese L. Greena, ředitele divize planetárních věd NASA, a následný Jackův telefonát s ředitelem pro planetární výzkum. „V této práci jde o ochranu Země před malými mikroby, které bychom mohli přivést z Měsíce, asteroidů či Marsu, a také o ochranu jiných planet a měsíců před těmi našimi. Neustále hledáme budoucí vědce a inženýry, kteří nám pomohou. Doufám, že budete pilně studovat a povede se ti dobře ve škole. Doufám, že se tady v NASA jednoho dne uvidíme,“ napsal v dopise Green. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

Alžběta II. Vzdá se trůnu?

Britská královna Alžběta II. údajně pomýšlí na abdikaci. Uvedl to v neděli list Daily Mirror s odvoláním na zdroje blízké dvoru. Má se tak stát ovšem až za čtyři roky, kdy dosáhne 95 let. Na královnin pokyn začala příprava dokumentů týkajících se předání trůnu. „Její Veličenstvo královna si je vědoma svého věku a chce si být jistá, že až nastane čas, předání trůnu proběhne hladce,“ uvedl informovaný zdroj. Clarence House, kde sídlí princ Charles, se zdržel vyjádření.

Alžběta II. nastoupila na trůn v roce 1952 po svém otci, králi Jiřím VI., v době panování překonala i královnu Viktorii a podle průzkumů se stále těší veliké popularitě. Její syn Charles by se v případě nástupu na trůn stal nejstarším panovníkem, jaký kdy byl v Británii korunován. Pokud by se ale také rozhodl abdikovat, trůn by předal svému nejstaršímu synu Williamovi. **ČTK**

Vyhraďte s Klasáčkem na cestách super dárky nejen na léto

Rádi soutěžíte? S Klasáčkem na cestách můžete vyhrát zahradní gril, jízdní kolo, stan a spousty dalších skvělých cen. A jak na to? Až do 24. září 2017 navštivte www.akademiekvality.cz, kde se dozvíte veškeré informace. Principem soutěže je, že se vyfotíte s potravinami vybraných značek kvality nebo s naším maskotem Klasáčkem při některé z jeho letních akcí.

Máte dvě možnosti, jak se zapojit:

- Vytipujte si nějakou příjemnou akci nebo místo – festivaly, koupaliště, kempy – na nichž bude i náš maskot Klasáček, se kterým se tam vyfotíte. Aktuální termíny a lokality najdete v Klasáčkově kalendáři na webu Akademie kvality.
- Vyfotíte se s potravinami vybraných značek kvality tak, aby byla vidět loga na obalech, ať již připravujete, nakupujete či konzumujete kvalitní potraviny s logem KLASA, Regionální potravina, BIO Produkt ekologického zemědělství, Ekologická produkce nebo Chráněné označení.
- S vaší fotografií se následně zaregistrujete na webu www.akademiekvality.cz.

Soutěže se můžete zúčastnit klidně vícekrát. Chcete vědět více? Veškeré informace najdete na webu Akademie kvality.



TRÍSKA KAISER VOŘÍŠKOVÁ VETCHÝ



ZDENĚK SVĚRÁK & JAN SVĚRÁK
PO STRNIŠTI BOS
V KINECH OD 17. SRPNA

Sudoku

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

Napište svou bublinu



FOTO: 2x AP

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



Počasí

| | | | |
|---------------------------------------|--|--|--|
| DNES Min. 25 Max. 29 | ZÍTRA Min. 25 Max. 29 | ČTVRTEK Min. 26 Max. 30 | PÁTEK Min. 24 Max. 28 |
|---------------------------------------|--|--|--|

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1

Mírná zátěž. Stupeň zátěže umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.
Teplotní rekord: 33,4°C
Rok výskytu: 1952

Kvíz

- Nejvyšší horou slovenského Národního parku Nízke Tatry je Dumbier s výškou:
a) 1843 metrů
b) 2043 metrů
c) 2243 metrů
- Je znám v dresu Barcelony, fotbalista Luis Suárez si zakopal také za reprezentaci:
a) Uruguaye
b) Brazílie
c) Mexika
- De Havilland Comet, první proudový dopravní letoun pro pasažéry, pravidelně létal od roku:
a) 1952
b) 1962
c) 1972
- Belgickým králem je Philippe, jde o syna Alberta II., který byl na trůně od roku:
a) 1973
b) 1983
c) 1993
- Elton John se narodil jako Reginald Kenneth Dwight ve Velké Británii roku:
a) 1937
b) 1947
c) 1957

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

ČT1

- 12:30 Horákovci
- 13:20 Létající Čestmír (2/6)
- 14:10 Rytíř
- Povídka z cyklu Bakaláři
- 14:30 Partie krásného dragouna Krimifilm (ČR, 1970)
- 16:00 To je vražda, napsala IV
- 16:45 AZ-kvíz
- 17:15 Uvolněte se, prosím
- 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). Josefa čeká soudružský soud. Nová pracovní příležitost pro Karla má háček. Hrají: R. Vojtek, A. Kerestešová, V. Freimanová, S. Skopal

- 20:55 Nemocnice na kraji města
- 21:54 Výsledky losování šťastných 10 a Euromiliony
- 21:55 Kriminálista
- 22:55 Otec Brown IV
- 23:40 Motiv IV
- 00:25 AZ-kvíz
- 00:55 Hobby naší doby – letní speciál
- 01:20 Zajímavosti z regionů
- 01:45 Postřehy odjinud
- 01:55 Hodinový manžel
- 02:20 Dobré ráno
- 04:50 Žijte jenom 2x

ČT2

- 14:00 Klášterní říše (3/4)
- 14:30 Nejvýznamnější operace 2. světové války (1/2)
- 15:30 Neobyčejné ženy
- 16:25 Podivnosti světa (6/8)
- 17:10 Konec nacistického korzára
- 18:00 Tajemství železnic
- 18:25 Film o filmu
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Na cestě po ekvádorském Manabí
- 19:20 Zatopené osudy
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



20:00 **Letadlová loď Enterprise: Sama proti Japonsku (5/10)**
Pomocí nejmodernější počítačové animace můžete sledovat vojenské operace slavné letadlové lodi od počátku války v Pacifiku až do porážky Japonského císařství v září 1945

- 21:00 Letecké katastrofy: Přistání na Hudsonu
- 21:50 Konfident
Komedialní drama (ČR, 2012)
- 23:35 Sestřička Jackie V (1/10)
- 00:05 Dům z karet (7/13)
- 01:00 Na cestě
- 02:15 Exponimuty 2017: Moc energie (5/10)
- 02:25 V zajetí železné opony
- 02:35 Bohoslužba slova

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 14:30 Dva a půl chlapa V (15)
- 12:25 Ordinace v růžové zahradě 2 (21)
- 14:05 Dr. House III (8)
- 15:00 Dr. House III (9)
- 15:55 Námořní vyšetřovací služba XI (2)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:35 Helena (9)
- 18:15 Hospoda (45, 46)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



20:20 **Kriminálka Anděl III (15)**
Krimiseriál (ČR, 2012). Série bizarních vražd, které se odehrávají už několik let na území Čech a Slovenska, má další oběť. Hrají: M. Stropnický, D. Švehlík, M. Taciík, H. Dvořáková, M. Novotný, I. Chýlková

- 21:35 Námořní vyšetřovací služba XIII
Krimiseriál (USA, 2015)
- 22:40 Kriminálka Las Vegas XV (19)
- 23:35 Vražedná čísla III (10)
- 00:30 Dr. House III (8)
- 01:20 Dr. House III (9)
- 02:00 Tělo jako důkaz III (5)
- 02:40 Námořní vyšetřovací služba XI (2)
- 03:25 Helena (8)

PRIMA

- 12:05 Siska IV (2)
Muž v zahradě.
Krimiseriál (N, 2002)
- 13:20 Návrat komisaře Rexe XIII (1, 2)
- 15:30 Policie Hamburg V (19)
Krimiseriál (N, 2010)
- 16:25 Odpolední zprávy
- 16:45 Rizzoli & Isles: Vraždy na pítveň V (5)
- 17:40 Jak se stávi sen
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 TOP STAR



20:15 **Rosamunde Pilcherová: Argentinské tango**
Romantický film (N, 2015). Romantická tanečnice Valentyna přijede do Cornwallu navštívit svou neteč. Nemůže se vrátit zpět domů, protože byla zatčena. Rozhodne se tedy nelegálně pracovat v domě osamělého spisovatele i přesto, že ji policista z imigračního má v hledáčku. Hrají: R. Immanuelová, M. von Au, F. Fitz

- 22:10 Za sklem (7)
- 23:35 M.A.S.H (41, 42)
- 00:45 Návrat komisaře Rexe XIII (1, 2)
- 02:55 Rosamunde Pilcherová: Cesta za štěstím

PRIMA COOL

- 12:20 Top Gear 2008
- 13:25 Simpsonovi XXVII (21, 22)
- 14:20 Simpsonovi (1, 2)
- 15:20 Teorie velkého třesku IX (12)
Transformace obchodní schůzky. Sitcom (USA, 2016)
- 15:45 Futurama II (9)
- 16:10 Hvězdná brána IX (12)
Paralelní vzpomínky. Seriál (USA, 2005)
- 17:05 Top Gear 2008
- 18:20 Simpsonovi (3, 4)
- 19:20 Simpsonovi (5, 6)



20:15 **To nejlepší z Top Gearu (3)**
Speciální díl nejslavnějšího motoristického magazínu světa

- 21:20 Teorie velkého třesku IX (13)
Sitcom (USA, 2016)
- 21:50 Partička
- 22:30 Tyrán (4)
Seriál (USA, 2014)
- 23:35 Partička
- 00:05 Živí mrtví VI (4)
Hororový seriál (USA, 2015)
- 01:30 Tyrán (4)
Seriál (USA, 2014)
- 02:30 Aplikace
- 02:55 Živí mrtví VI (4)
Hororový seriál (USA, 2015)
- 04:00 Aplikace

ÓČKO

- 06:00 Ranní fresh
Začíná každý den s hity, které tě nakopnou! Šťavnatý, lahodný a osvěžující. Takový je Ranní fresh na Óčku!
- 09:00 Moje desítka
Staň se na hodinu hudebním šéfem na Óčku! Moje desítka – to je tvých deset nejoblíbenějších videoklipů! Celá hodina jen podle tvého gusta!



10:00 **Patnáctka: David Guetta**
15 nejhranějších klipů od jednoho interpreta za 15 let Óčka

- 11:10 Óčko hity
Hity, které musíš slyšet! Největší hity z českých a světových hitparád a sledovanější hudební videoklipy z YouTube
- 15:00 Užít Slovinku
Kajkaj s Beefem a Sebastianem
- 15:05 Óčko hity
Klipy nonstop
- 21:00 CZ & SK
Česká a slovenská klipy
- 22:00 Hip Hop & RnB
Stylové léto ve všech odstínech urban music
- 23:00 Óčko flirt

Nezapomínejte v létě pít. Ale nic se nemá přehánět

Tělu v horkých dnech mnohem víc hrozí nebezpečná dehydratace.

Někteří odborníci tvrdí, že byste měli vypít i pět litrů za den. Takový extrém rozhodně není nutný, naopak si tímto proléváním můžete způsobit přetížení ledvin, které vodu nestíhají filtrovat, či otoky plic a s tím spojené špatné dýchání. Člověku může být nevolno a začne zvracet. Lidské tělo je schopné za hodinu zpracovat 800, maximálně 1000 mililitrů tekutin. Větší množství může být život ohrožující.

Větším neduhem v populaci je ale nedostatek tekutin. Abyste se dehydratáci, tedy sníženému množství vody v organismu, vyhnuli, je potřeba vypít denně minimálně 1,5 až dva litry tekutin.

„Optimální množství přijatých tekutin je 0,3 litru denně na deset kilogramů hmot-

nosti. Pozor však na léto, kdy velké množství tekutin vypotíme, proto můžeme pít i více. Tekutiny je vhodné pít postupně, ne naráz,“ vysvětluje Věra Burešová, hlavní výživová poradkyně Naturhouse.

Dehydratace se navenek projevuje suchou pokožkou a lepivým pocitem v ústech. Také zhoustne krev a v těle pak obtížně cirkuluje. Může vás tak dokonce ohrozit na životě.

„Proto je tolik důležité, aby malé děti a zejména pak seniři, kteří necítí pocitu žízně, dodržovali správný pitný režim. To je jedna z nejlepších prevencí trombů a následných mrtvic. Může však vést i ke snížení výkonnosti, poruchám soustředění, bolesti hlavy či ospalosti,“ upřesňuje Burešová.

Na to, zda pijete málo, nebo dostatečně, vás upozorní barva moči: správně by měla být světle žlutá. Pokud je tmavší, znamená to, že organismus není dostatečně zásoben tekutinami.



Pijte pravidelně a dostatečně.

PROFIMEDIA.CZ

A co je nejlepší na zahnání žízně pít, abychom nepřibírali na váze, a zároveň se v parnu léta osvěžili? Nejlepším řešením je obyčejná pramenitá neperlivá voda, do které můžete přidat lístky máty nebo kapku citronu.

Máte-li nepřekonatelnou chuť na sladký nápoj, sáhněte po limonádě nebo minerál-

ní vodě oslazené umělým sladidlem. Takové nápoje jsou často se sníženým množstvím kalorií nebo zcela nekalorické.

Další možností jsou neochucené minerálky, které jsou rovněž nekalorické. U nich je ale potřeba dát si pozor na složení z hlediska obsahu minerálů. Pro své složení

Ztráta energie

Když tělo ztrácí vodu, tak se zhoršuje i sportovní výkon.

- Už dvouprocentní dehydratace těla způsobí snížení výkonu o deset procent.
- O tekutiny přicházíme během cvičení zejména pocením, což vede k výraznému snížení intenzity, křečím ve svalech a zažívacím potížím.
- Pociťujete-li odpoledne únavu, může to souviset s pitným režimem. Při dehydrataci klesá krevní tlak, srdeční tep se zvyšuje, příliv krve do mozku se snižuje, a to vše způsobí zvýšenou únavu.

nebývají vhodné pro denní pití a například lidé, kteří mají potíže s vysokým tlakem, musí být obezřetní a dát si pozor na vyšší obsah sodíku.

Vhodným nápojem, který v horkých dnech osvěží, je také vlažný čaj. Opět je ale důležité, zda jej pijete slazený či neslazený. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Letní úrazy. Pozor na vodu

Některé letní scénáře se opakují každým rokem. Vyhlížená dovolená a pohoda na břehu u vody způsobí, že naše pozornost klesne na minimum. Pak stačí chvíle a v tom lepším případě to končí „jen“ vyknutým kotníkem.

Následky naší nepozornosti mohou být nepříjemné. Kvůli nedostatku přijatých tekutin a při dlouhodobém pobytu v dusném letním počasí na slunci začíná bolet hlava

a často se dostaví i nevolnost. To jsou příznaky úpalu. Jemuž se dá předejít dostatečným příjmem tekutin. Zákeřnější mnohdy bývá úžeh, protože ten se projeví až se zpóźděním, například večer či druhý den. Způsobuje ho přímý pobyt na slunci, když hlava není chráněná pokrývkou.

Do vody byste měli vstupovat v klidném stavu – tedy nikoliv ihned po sportování či jiné aktivitě nebo po jídle.

Čeho neubývá, jsou poranění způsobená skoky do neznámé vody. „Bohužel se většinou jedná o zranění s trvalými následky tak závažnými, že zásadním způsobem změni život nejen pojištěnému, ale celé jeho rodině,“ říká mluvčí České pojišťovny Ivana Buriánková a dodává: „Správně sjednané úrazové pojištění pomůže vyrovnat se s finančními dopady takového závažného zranění.“ **MET**

Zprávy krátce

Oddálí poškození buněk v mozku

Vědecký tým v Brně vyvinul metodu, kterou chce pomoci pacientům s nevyléčitelnou dědičnou Huntingtonovou chorobou. Je to poškození nervových buněk v mozku, projevuje se záškuby, zapomínáním, ale i demencí. Vědci úspěšně vyzkou-

šeli na prasatech genovou terapii, která by měla oddálit nástup nemoci.

Boreliózy je víc

Jihočeskí hygienici letos zaznamenali 106 případů lymeské boreliózy, což bylo o čtrnáct více než loni. Narůstá i počet případů klíšťové encefalitidy, kterých je od začátku roku 47. **ČTK**

INZERCE

20 %

SLEVA

NA INZERCI

AŽ 2,6

MILIONU

OSLOVENÝCH LIDÍ

LÉTO ZA HUBIČKU

na jobDNES.cz

jobdnes.cz/leto-za-hubicku

AKCE TRVÁ OD 1. 7. DO 15. 9. 2017

Plíškovou můžou předskočit rivalky

Světová tenisová jednička obhájuje v Cincinnati triumf.



Karolina Plíšková FACEBOOK

Po vyřazení ve čtvrtfinále turnaje v Torontu si Karolína Plíšková užila volno u Niagarských vodopádů i se svým přítelem Michalem Hrdličkou. „Jediná dobrá věc na prohrách je to, že máte čas vidět něco jiného než jen kurty,“ řekla k tomu Plíšková. Ta pořadatelům akce v Torontu prozradila také, který seriál má nejraději. „Sex ve městě. Sledují ho každý večer, než jdu spát, vždycky dvě epizody,“ smála se Plíšková.

Po zajímavém výletu už se česká hráčka přesunula do Cincinnati, kde obhájuje celkové prvenství. Aktuálně má v čele žebříčku WTA náskok 790 bodů před Rumunkou Simonou Halepovou, ale v Cin-

cinnati loni získala 900 bodů za triumf a jen obhajoba titulu dá svěrenkyni kouče Davida Kotyzy jistotu, že bude první i za týden. Sesadí Plíškovou z trůnu může Halepová a teoreticky také vítězka z Toronta Ukrajinka Elina Svitolinová, Dánka Caroline Wozniacká a Němka Angelique Kerberová, ale poslední dvě jmenované Plíšková eliminuje už první výhrou.

Halepová měla první místo na dosah už několikrát, ale ani jednou neuspěla. V Cincinnati k tomu potřebuje dojít minimálně do semifinále a jistotu jí dá turnajový vavřík. Ve formě hrající Svitolinová musí postoupit do finále, ale potřebuje, aby Plíšková prohrála úvodní duel. Pokud ukrajinská tenistka turnaj v Cincinnati vyhraje, musí česká hráčka vypadnout před semifinále. Plíšková má v Cincinnati v prvním kole volný los a ve druhém ji čeká Chorvatka Dona Vekićová nebo Ruska Natalja Vichlancevová. Ve čtvrtfinále by mohla hrát s Wozniackou či Venus Williamsovou z USA a v semifinále s Garbiñe Muguruzaovou ze Španělska.

Jisté je, že novou jedničku bude mít po turnaji v Cincinnati mužský žebříček. Andy Murrayho vystřídá buď Švýcar Roger Federer, nebo Španěl Rafael Nadal. **PUR a ČTK**



Zlato z OH po devíti letech

Doma v Havlíčkově Brodě převzal včera zápasník Marek Švec bronzovou olympijskou medaili z Pekingu, která mu v roce 2008 původně těsně unikla. Bronz mu připadl poté, co byl jeho tehdejší přemožitel Asset Mambetov z Kazachstánu usvědčen z dopingu po opětovné analýze vzorků a diskvalifikován. **ČTK**

Ronaldo. Trest na pět zápasů

Sporné vyloučení Cristiana Ronaldo z Realu Madrid v nedělním duelu španělského Superpoháru s Barcelonou (3:1) má dohru. První žlutou kartu dostal Portugalec za sundání dresu po vstřelení vítězného gólu, červenou pak za údajně nafilmovanou penaltu. Následně ještě strčil do rozhodčího. Proto včera dostal Ronaldo pětizápasový trest. Jeden duel za vyloučení, další čtyři za strčení. Nebude tak hrát v zítřejší odvetě. **PUR**

Zprávy krátce

Úhrady si rozdělí

Fotbalová asociace ČR dosáhla dohody s komisí rozhodčích ve sporu o hrazení nákladů za zimní soustředění v Portugalsku. Část pokryje FAČR, část doplatí sudí.

Sparta se brání

Zatímco trenér fotbalistů Liberce Jindřich Trpišovský si po utkání se Spartou stěžoval na chování hráče soupeře Tala Ben Chaima, kouč Sparty Andrea Stramaccioni naopak uvedl, že Ben Chaima rasisticky napadl domácí hráči. **ČTK**



Oštěpařům mají medaile pomoci k dalším

Ziskem první medaile na velké mezinárodní akci se chtějí oštěpaři Jakub Vadlejch a Petr Frydrych (na snímku vlevo) odrazit k dalším úspěchům. Oba díky osobním rekordům v sobotu vystoupili na mistrovství světa v Londýně spolu s vítězným Němcem Johannesem Vetterem na stupně vítězů. Vadlejchův první cenný kov se leskne stříbrem a Frydrych dosáhl na bronz. „Vím, že jdu správnou cestou a našel jsem techniku i nastavení hlavy pro další velké závody. Dokázal jsem si, že je možné úplně všechno, a chci tak pokračovat dál a dál. Bude to o těle, pokud mi bude sloužit jako teď, tak můžu být i nadále úspěšný,“ řekl Vadlejch po návratu do Prahy. On i Frydrych přisuzují velký díl svého medailového úspěchu trenérovi Janu Železnému. „Vděčím za to především jemu. Celou dobu mi věřil. Můžu být samozřejmě strašně spokojený, že se mi podařilo vybojovat medaili posledním pokusem o pár centimetrů. Nechci být generál po bitvě, ale cítil jsem, že můžu hodit ještě dál. Udržuje to ve mně zdravý hlad,“ řekl Frydrych. **ČTK**

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

Vzdělávání - nabídka

• Rekal. kurzy - kadeřník, kosmetika, pedikúra, manikúra a modeláž. Akreditace, modely zajišťujeme. ARTIRIS Praha 1. T. 602283431, www.artiris.cz

Intimní

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



• **HOT fotky žen z tvého okolí!** Chceš je? Napiš SMS ve tvaru 28STZ a text na 909 15 50

• Muž je pořád v cizině... Katka(49) **Zahni! Tajně! Volej** na 909 90 99 25 nebo mi piš SMS na číslo 909 15 40 s kódem 36PKP a tvůj text!

• Jsem trochu starší dáma zaoblených křivek... a hlavně jsem **NADRŽENÁ!!!** Nikola 52. **ZAVOLEJ** mi na 909 801 801 kód GZX63



• Vím, že nejlepší roky mám už za sebou, ale na sex mám stále chuť. Pořád ti můžu hodně nabídnout. Přesvědč se! Lída 61. **Volej** na 909 80 50 40 nebo napiš SMS na číslo 909 15 45 s kódem 60NNR a tvůj text!

DODEJ LÉTU ŠTÁVU

Potřebujete vyrazit, ale mobil ještě není ani z poloviny nabitý?
S tímhle kovovým elegantem a jeho rychlým nabíjením můžete dát podobným situacím sbohem. Kromě toho disponuje dvojicí kvalitních foťáků a o bezpečnost vašich dat se stará blesková čtečka otisků prstů.



~~8 999,-~~
7 999,-

obj. kód: HU2920a1e

HUAWEI P10 lite

5,2" displej s Full HD rozlišením
Osmijádrový procesor, RAM 3 GB
Fotoaparáty 12 + 8 Mpx, rychlé nabíjení
Čtečka otisků prstů, kovová konstrukce
Android 7.0 Nougat



**Dárek
k nákupu**

Dárek k nákupu:

Powerbanka Huawei
QuickCharge 10 000 mAh
v hodnotě 1 599,-

 **alza.cz**

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

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 15. 8. 2017 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na www.alza.cz/reklama. Aktuální ceny najdete vždy na www.alza.cz. Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.

