

# MASAKR CEN

SLEVY  
AŽ  
80%



Více na  
[www.alza.cz/masakr-cen](http://www.alza.cz/masakr-cen)



# Portmonka

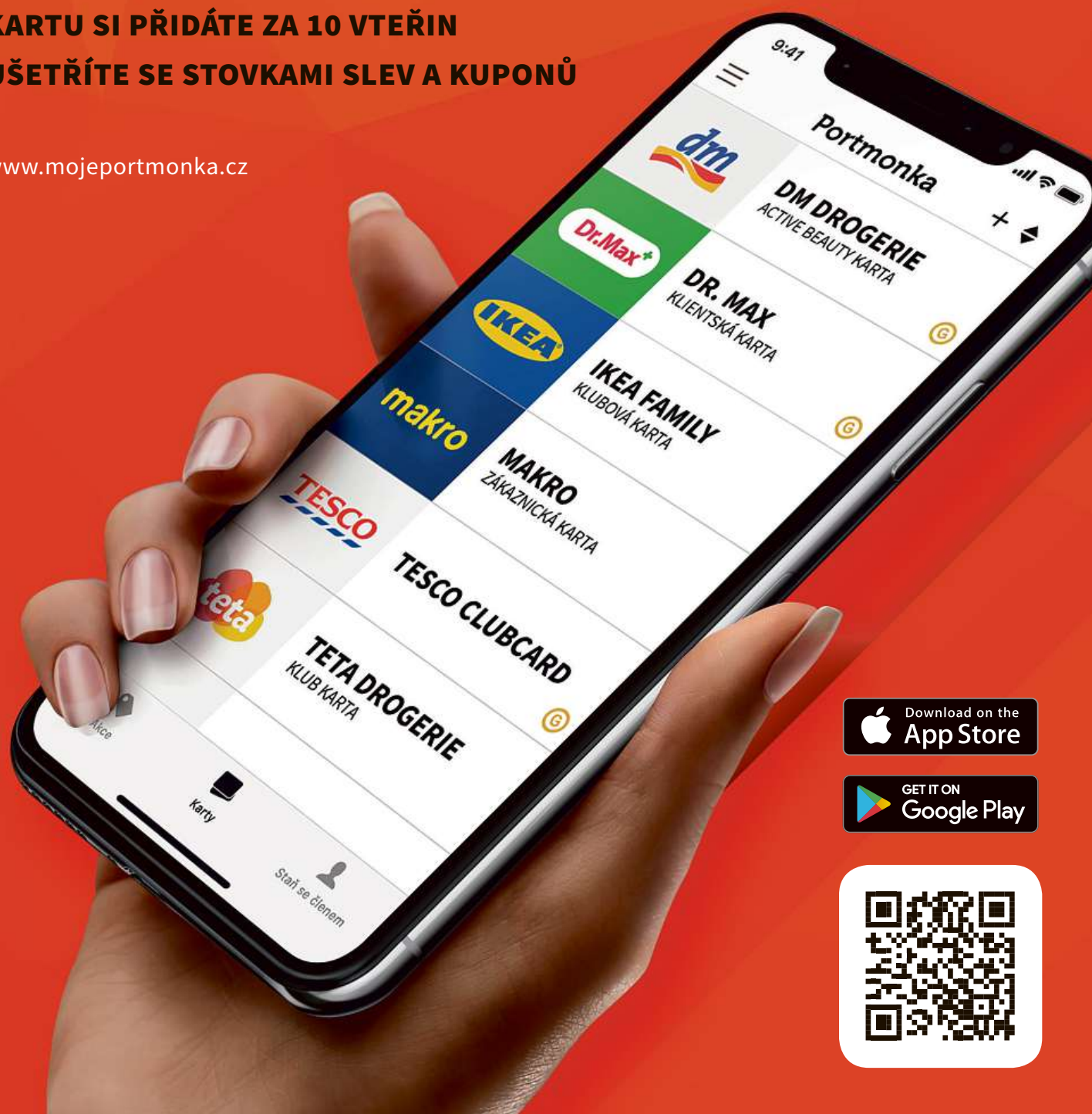
## Věrnostní karty a kupóny v mobilu

**DEJTE PLASTU SBOHEM**

**KARTU SI PŘIDÁTE ZA 10 VTEŘIN**

**UŠETŘÍTE SE STOVKAMI SLEV A KUPONŮ**

[www.mojeportmonka.cz](http://www.mojeportmonka.cz)



Download on the  
App Store

GET IT ON  
Google Play



# MISTROVSTVÍ EVROPY V IZRAELI? PROČ NE!

PRO ASIJSKÝ STÁT MLUVÍ FINANCE I VÝCHOVA MLÁDEŽE STRANA 9



# metro



Úterý, 16. července 2019

Č. 134, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Luboš

mojemetro f denikmetro

# Zasadit strom není jen vykopat díru do země

**Podzim.** Ministerstvo životního prostředí chce přispět k ozdravení krajiny. **Výsadba.** Připravte se na cestu na úřad. **Zákaz.** Stromy nelze zasadit tam, kde vede plyn, vodovodní potrubí nebo elektrické dráty STRANA 2



## Tour de France. Větrná desátá etapa řádně zatřásla průběžným pořadím

Před šesti lety na stejném místě kraloval ve spurtu menší skupiny Peter Sagan. „I letos očekávám pro nás i pro diváky zajímavou etapu,“ říkal před startem 10. etapy Tour slavný slovenský cyklista. Opravdu zajímavá byla. Vitr si v ní pohrál s favority na celkové pořadí, z nich mnozí ztratili skoro dvě minuty. Mezi postiženými byli třeba Thibaut Pinot, Jakob Fuglsang, Mikel Landa či Giulio Ciccone. Vyhrál trojnásobný belgický mistr světa v cyklokrosu Wout van Aert (se zdviženýma rukama), žlutý trikot udržel Francouz Julian Alaphilippe. Dnes, po deseti dnech plných stresu, přichází první volný den. AP



19134

9 771211 781002

# Chcete vysadit vlastní strom? Nejdřív vás čeká cesta na úřad

**Za každého obyvatele vysadíme jeden strom.** Iniciativa ministerstva životního prostředí začne na podzim.

Kupte si sazenici stromu, vezmete rýč a sázejte, ať přispějete k ochlazení města nebo k ozdravení krajiny. Jenže vysadit jen tak strom, pokud nemáte vlastní zahradu či les, není vůbec jednoduché.

„Vysazovat stromy za to stojí, ale chcete-li to udělat ve městě, musíte kontaktovat odbor životního prostředí z důvodu výběru vhodného stromu a místa,“ vysvětluje Markéta Růtová, mluvčí slánské radnice. Strom nelze zasadit například tam, kde vede plynové či vodovodní potru-

bí, elektrické dráty, kanalizace a další inženýrské sítě. Ty všechny mají ze zákona ochranné pásmo. „Také je nutné dodržet odstup od budov a komunikací,“ doplňuje Růtová.

V Olomouci momentálně připravují projekt obnovy lesů po kůrovcové kalamitě. „Už v podzimní výsadbě bychom vyčlenili třeba dvacet tisíc sazenic pro dobrovolníky,“ říká mluvčí olomouckého magistrátu Radka Štědrá. Lidé by měli možnost vysadit si sami strom na určených pozemcích. „I po desítkách let by pak mohli potomkům ukázat, že tenhle kousek lesa sami vysazovali,“ dodává Štědrá a říká, že k sazenici by lidé dostali například rady, jak správně strom zasadit.

Pokud byste chtěli vysazovat stromy na území jihomoravského Znojma, musíte své záměry zkoordinovat s Městskou zelení Znojmo. „Je nut-

né, aby organizace souhlasila s místem výsadby, a dále je nutné, aby zájemce respektoval požadovanou druhovou skladbu stromů a jejich velikost,“ upřesňuje Zuzana Pastrňáková, mluvčí znojemského městského úřadu.

Okolnosti, za jakých lze vysazovat stromy ve městě, mají stanoveny i v jihočeských Českých Budějovicích. „Živelnou výsadbu na městských pozemcích nelze v žádném případě připustit,“ uvedla pro deník Metro Jitka Welzlová, mluvčí českobudějovické radnice. „Je třeba respektovat ochranná pásma, rozhledové poměry u komunikací nebo budoucí kolize se stavbami,“ říká mluvčí. V současnosti radnice prověřuje konkrétní lokalitu, kde by mohli obyvatelé města sami vysazovat stromy.

Podobné postupy musí zájemce o sázení stromu dodržovat i v případě, že pokácí



Citát

**Stromy jsou jedním z hlavních léků na nemocnou krajinu, která potřebuje pomoc.**

RICHARD BRABEC  
MINISTR ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ

starý strom a chce místo něho dát nový. Nestáčí ale strom jenom vysadit. Pro to, aby se uchytil, je třeba o něj v prvních letech, hlavně ve městě, pečovat. „Pokud o to někdo požádá, snažíme se s žadatelem domluvit na vhodném místě, aby výsadba

**Deset milionů stromů**

**2762**

Iniciativa odstartuje letos na podzim a navazuje na úspěšnou kampaň Stromy svobody 1918–2018, která v roce 2018 s mottem Nezapomínejte na své kořeny doprovázela oslavy výročí republiky. V rámci kampaně se podařilo vysázet 2762 nových stromů. Nové plány jsou ale mnohem směřlejší. Na webu iniciativy bude moci každý člověk zaregistrovat svou vlastní výsadbu.

měla přinést i do budoucna,“ vysvětluje mluvčí Prahy 5 Markéta Drešlová. Jde například o zalévání, prořezávání a další péči. „Nedávno jeden takový strom vysazoval svědek snoubenců jako památku na sňatek svých přátel,“ říká Drešlová. **PAVEL HRABICA**

## ČSSD. Ve vládě zatím zůstane, na Šmardovi trvá dál

Zeměřesení ve vládě se teď nekoná. Předsednictvo ČSSD rozhodlo o tom, že strana zatím zůstane ve vládě s hnutím ANO. Širší vedení se také usneslo na tom, že Michal Šmarda je kandidátem na post ministra kultury za odcházejícího Antonína Staňka. Situace tak zůstává na mrtvém bodě. Šéf ČSSD Jan Hamáček navíc od svých kolegů získal mandát, aby sám rozhodl, co dál. Sociální demokraté nyní vyčkávají, jak bude jednat prezident Miloš Zeman. Ten totiž řekl, že k poslednímu dni v červenci odvolá ministra kultury Antonína Staňka. Jestli přijme jako jeho nástupce Michala Šmardu, jasné není.

Na včerejší jednání předsednictva překvapivě dorazil na chvíli i premiér Andrej Babiš. „Požádal mě pan předseda Hamáček a já jsem mu vyhověl,“ řekl Babiš. Členům předsednictva dle svých slov představil názory na vládu a na to, jak by měla fungovat. „Úkoly plníme, samozřejmě občas máme jiné názory, třeba ohledně peněz, ale byla by škoda, kdyby tento projekt

skončil,“ řekl novinářům při odchodu z Lidového domu. **ČTK a iDNES.cz**

**Byla by to škoda**

**Babiš ve svém vystoupení řekl, že podporuje současný vládní projekt.**

- Na jednání ČSSD Babiš konstatoval, že vládní projekt ANO a ČSSD je úspěšný. „I když občas máme nějaké konflikty ohledně rozpočtu. Lidé si nepřejí nějakou destabilizaci, pád vlády nebo předčasné volby by byly pro naši zemi špatné, máme před sebou hodně úkolů,“ uvedl Babiš.



Babiš u ČSSD

MAFRA



## Tragédie. Na přejezdu zemřeli čtyři lidé

O uplynulém víkendu zemřelo při srážkách vlaků a aut pět lidí. Na jednom místě na přejezdu v Černožicích na Královéhradecku zahynuli dva dospělí a dvě děti. Do jejich auta narazil rychlík. Jedná se o nejtragičtější kolizi na železničním přejezdu za bezmála 15 let. Vlak, který jel vysokou rychlostí, osobní auto tlačil přibližně 300 metrů. Podle prvotních informací signalizace fungovala – za nehodu může řidič osobního auta. **MAFRA**

**Krátce**

### Nakažená klíšťata

Klíšťata jsou v přírodě přemnožená, stejně jako v loňském roce. I letos se na Vysočině nakazilo kolem deseti lidí encefalitidou a více než sto lymfskou boreliózou. Jak nedávno zjistili vědci, za vy-

soký počet klíšťat mohou i přemnožení hlodavci. Právě díky nim přežije více larev.

### Soud s otrokáři

Ústecký krajský soud začíná řešit případ manželek, kteří podle obžaloby vylá-

kali do Anglie nejméně desítku krajanů na slib práce a lepšího života. Místo toho je vykořisťovali. Nutili je provozovat prostitutky, uzavírat účelové sňatky nebo je zneužívali k podvodům vůči britským bankám. Přišli si tak na 16 milionů korun. **iDNES.cz**

# Vláda: Spěte déle

**Nedostatek spánku má také vliv na rychlost zotavení se z nemoci.**

Britský kabinet se chystá přesvědčovat občany, že by měli v noci déle spát, aby tak chránili své zdraví. Zároveň bude varovat, že chronický nedostatek spánku může způsobit vážné zdravotní problémy včetně vyššího rizika obezity, infarktu, cévních mozkových příhod nebo deprese.

O návrhu nových doporučení informoval list The Times. Podle něj ministr zdravotnictví Matt Hancock v doporuče-

## Studie

Výzkum poukazuje na potřebu dostatečného spánku.

- Ženy pracující v noci mají až o 30 procent vyšší pravděpodobnost, že onemocní rakovinou prsu.
- Mužům se při noční práci zvyšuje riziko infarktů až o čtvrtinu.

ních pro veřejnost bude poprvé klást velký důraz na dostatek kvalitního spánku.

„Pokud člověk nespí denně alespoň sedm až devět hodin, působí to škody na jeho fyzic-

kém i duševním zdraví včetně zvýšeného rizika obezity, mrtvice, infarktů, deprese a úzkosti. Vzhledem k tomu, že až tři čtvrtiny britských dospělých spí pravidelně méně než sedm hodin, máme před sebou velké množství práce,“ citoval list z dokumentu.

Vláda chce poukázat i na to, že podle výzkumu zveřejněného v odborném periodiku Journal of Intensive Care Medicine má nedostatek spánku negativní vliv na rychlost zotavení z nemoci a úrazů, přičemž nemocniční pacienti si často stěžují právě na nekvalitní spánek. Vláda proto vydá nové pokyny pro státní zdravotnictví, které se mají týkat spánku. **ČTK a MET**



## K Měsíci

Před padesáti lety odstartovala z Kennedyho vesmírného centra na Floridě přes 110 metrů dlouhá raketa Saturn V. Ta vynesla na cestu k Měsíci posádku vesmírné lodi Apollo 11, kterou tvořili američtí astronauti Neil Armstrong, Edwin Aldrin a Michael Collins. O čtyři dny poté, 20. července, jako první vstoupil na povrch Měsíce v měsíčním prachu tehdy osmatřicetiletý Armstrong. Rozostřený černobílý obrázek první procházky po povrchu Měsíce ihned obletěl celý svět. Misí Apolla 11 vyvrcholil program, který odstartoval americký prezident John F. Kennedy. **AP**

## Krátce

### Bojovníci z Donbasu

Italská policie zabavila v několika městech na severu země při zátahu proti krajně pravicovým extrémistům zbraně včetně

nejnovějších automatických útočných pušek a rakety vzduch-vzduch francouzské výroby. Zatčení byli tři muži. Zátah byl výsledkem vyšetřování zaměřeného na Italy, kteří bojovali v Donbasu na východě Ukrajiny.

### Atraktivní Chorvatsko

V první polovině roku přijelo do Chorvatska na 5,85 milionu zahraničních turistů. Nejvíce z Německa a Rakouska. **ČTK**

## Monzunové záplavy

Více než 130 obětí si vyžádaly záplavy a sesuvy půdy v Nepálu, severovýchodní Indii a Bangladéši. Monzunové deště rozvodnily v oblastech řeky a zaplavily tisíce domů, zničily mosty a poškodily silnice. Přes dva miliony lidí musely opustit své domovy. Pro chlapce na snímku ve vesnici Katakuri na řece Brahmaputře však voda byla důvodem k zábavě. **AP**



## SOUTĚŽ PRO ČTENÁŘE DENÍKU METRO

# HRAJTE

S NÁMI O VSTUPENKY NA **CZECH BOWL!**  
VÍCE NA [WWW.CAAF.CZ/FINALE](http://WWW.CAAF.CZ/FINALE)

## SOUTĚŽNÍ OTÁZKA

Kdy vyhrála Ostrava Steelers titul v nejvyšší Paddock lize amerického fotbalu?

a) 1994 b) 1997 c) 2017



### Instrukce k soutěži:

Své odpovědi zasílejte do dnešní půlnoci na adresu [vyhraj@metro.cz](mailto:vyhraj@metro.cz) ve tvaru JMÉNO, PŘÍJMENÍ, ADRESA, TELEFON, SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ (A, B, nebo C) a do předmětu e-mailu uveďte CZECH BOWL. Jeden soutěžící se správnou odpovědí získává dvě vstupenky na CZECH BOWL! Výherci budou kontaktováni e-mailem do 2 pracovních dnů. Více informací o pravidlech soutěže a vyzvednutí cen najdete na [www.metro.cz](http://www.metro.cz)

**metro**

MOJE MĚSTO, MOJE METRO

INZERCE



HOŇ POKEC  
S UNIKÁTNÍMI  
ROBOTY!

NEJVĚTŠÍ  
ZÁŽITKOVÝ  
SCIENCE  
PARK

NÁPLAVKA PRAHA  
OTEVŘENO DENNĚ OD 9 DO 20 HODIN  
[www.iQport.cz](http://www.iQport.cz)

**iQ** port

**Sudoku**

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

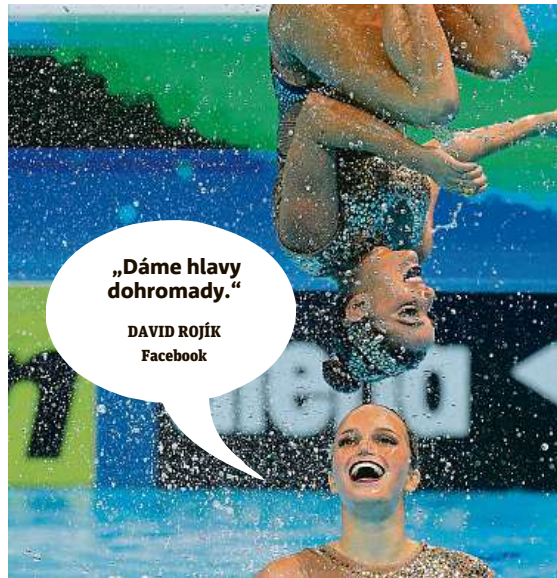
**Počasí**

<b>DNES</b>  Min. 20 Max. 24	<b>ZÍTRA</b>  Min. 21 Max. 25	<b>ČTVRTEK</b>  Min. 24 Max. 28	<b>PÁTEK</b>  Min. 26 Max. 30
---------------------------------------	--	--	--

**Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1**

**Mírná zátěž.** Stupeň zátěže umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.  
**Teplotní rekordy:** 8,8 °C / 37,3 °C  
**Roky výskytu:** 1840/2007

**Napište svou bublinu**



**f** Napište bublinu a reagujte na sloupek na: [www.facebook.com/denikmetro](http://www.facebook.com/denikmetro)



**Kvíz**

- Na mistrovství světa v ledním hokeji v Praze roku 1972 získali českoslovenští hokejisté:  
**a) bronz**  
**b) stříbro**  
**c) zlato**
- Kriticky ohrožený druh liliovité rostliny s růžovofialovým květem je kandík:  
**a) vlčí zub**  
**b) liščí zub**  
**c) psí zub**
- V Krkonoších na červené turistické stezce mezi Labskou a Vrbatovou boudou leží vyhlídka:  
**a) Aloisova**  
**b) Adalbertova**  
**c) Ambrožova**
- Jako „soupeřící, pracovitý i horlivý“ se překládá jméno, které má svátek 22. května:  
**a) Karel**  
**b) Emil**  
**c) Marcel**
- Martin Špetle z Tříbřich a Ostřešán byl český diplomat 16. století. Dožil se věku:  
**a) 39 let**  
**b) 59 let**  
**c) 79 let**

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

**ČT1**

- 12:20 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus
- 12:30 Horákoví (7)
- 13:20 Z Televarieté
- 14:30 Sissi
- 16:10 To je vražda, napsala V
- 17:00 Cestomanie
- 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 Malý pitaval z velkého města (5/15)**  
TV seriál (ČR, 1982).  
Hrají: L. Frej, J. Krampol, P. Zedníček, V. Hašek, M. Pešek, J. Faltýnek, A. Procházka, J. Brousková

- 20:50 Nejlepší Bakaláři
- 21:54 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromilióny
- 21:55 Columbo
- 23:10 Kriminalista
- 00:10 AZ-kvíz
- 00:35 Banánové rybičky
- 01:05 Pod pokličkou
- 01:25 Zajímavosti z regionů
- 01:55 V kondici
- 02:10 Dobré ráno
- 02:45 Sváteční slovo katolického kněze Jana Larische
- 04:50 Žijte jenom 2x
- 05:15 Etiketa

**ČT2**

- 12:55 Proč letadla padají
- 13:40 Vzducholodě, zpátky do budoucnosti
- 14:35 Peklo pod hladinou (2/6)
- 15:15 Dějiny světa (8/8)
- 16:10 Objevování pravdy II
- 16:55 Nejvýznamnější operace 2. světové války (2)
- 17:55 Tisíc chutí ulice
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Folklorika
- 19:20 Chorvatské národní parky (6/8)
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



**20:00 Václav**  
Komedijní drama (ČR, 2007). Vesnický outsider, který překročil zákon. Křehký příběh o potřebě tolerance a schopnosti odpustit získal čtyři České lvy. Hrají: I. Trojan, E. Vášáryová, J. Budař, S. Norisová, J. Lábus, M. Pechlát, P. Špalková a další. Režie J. Vejdělek

- 21:50 Jeden den ve Francii
- 23:25 Speciální zbraně
- 00:15 Hitler a holokaust (3/6)
- 01:10 Rocco Schiavone (2/10)
- 02:45 Zbláznit se může každý
- 03:15 V zajetí železné opony
- 03:30 Ze zoo do zoo
- 03:55 Hranice dokořán – Rozmówki polsko-české
- 04:20 Sabotáž

**NOVA**

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:30 Krok za krokem (15)
- 12:50 Ordinance v růžové zahradě 2 (494)
- 14:05 Můj přítel Monk V (3, 4)
- 16:00 Námořní vyšetřovací služba XIII (13)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:20 Co na to Češi
- 18:20 Krok za krokem (16)
- 18:50 Hospoda (12)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



**20:20 Kriminálka Anděl (13)**  
Krimiseriál (ČR, 2008). Do našeho malého světa jako by pistolníci a vendeta nepatřili. Proč sem tedy přijel korunní princ mafiánské rodiny? Jen proto, aby tu našel smrt? Hrají: M. Stropnický, D. Švehlík, M. Tačlík, H. Dvořáková a další

- 21:35 Comeback
- 22:10 Comeback
- 22:40 Smrtonosná zbraň (18)
- 23:40 Beze stopy III (12)
- 00:35 Můj přítel Monk V (3)
- 01:25 Můj přítel Monk V (4)
- 02:05 Námořní vyšetřovací služba XIII (13)
- 02:40 Krok za krokem (16)
- 03:15 Co na to Češi

**PRIMA**

- 12:15 Polední zprávy
- 12:25 Policie Hamburg VI (2)
- 13:25 Doktor z hor: Nové příběhy IX (11) Nespávná žena 1/2. Romantický seriál (N, 2015)
- 14:25 Návrat komisaře Rexe IX (2, 3)
- 16:35 Odpolední zprávy
- 16:50 Policie v akci
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Velké zprávy
- 19:40 Divošky
- 19:55 TOP STAR



**20:15 Agatha Christie: Vraždy podle abecedy (1/2)**  
Krimifilm (VB, 2018). Slavný detektiv Hercule Poirot musí přerušit poklidnou penzi, když začne dostávat anonymní dopisy, ve kterých mu pisatel sděluje, že se stane vrahem bez tváře. Hrají: J. Malkovich, R. Grint, A. Buchan, T. Fitzgeraldová a další. Režie A. Gabassi

- 22:15 Mordparta II (5) Krimiseriál (ČR, 2017)
- 23:35 Policie v akci
- 00:30 Návrat komisaře Rexe IX (2, 3)
- 02:35 Krimiseriál (Rak./It., 2009)
- 02:35 Doktor z hor: Nové příběhy IX (11)

**PRIMA COOL**

- 12:50 Simpsonovi XIII (16)
- 13:20 Simpsonovi XIII (17)
- 13:45 Simpsonovi XIII (18)
- 14:15 Simpsonovi XIII (19)
- 14:45 Teorie velkého třesku II (15, 16)
- 15:40 Futurama VIII (9)
- 16:00 Americký chopper III (3)
- 17:00 Top Gear VII
- 18:05 COOLfeed
- 18:15 Simpsonovi XIII (20)
- 18:45 Simpsonovi XIII (21)
- 19:15 Simpsonovi XIII (22)
- 19:45 Simpsonovi XIV (1)
- 20:05 Úplně debilní zprávy



**20:15 Top Gear speciál: Když se nedaří (7)**

- 21:20 Teorie velkého třesku II (17) Sitcom (USA, 2009)
- 21:50 Kurz sebeovládání (10) Sitcom (USA, 2012-2014)
- 22:20 Teorie velkého třesku II (18) Sitcom (USA, 2009)
- 22:45 Partička
- 23:35 Krimický chopper III (3) Seriál (USA, 2005)
- 00:35 Partička
- 01:05 Kdo přežije: Jižní Pacifik (13)
- 02:05 Exorcista II (10) Hororový seriál (USA, 2017)
- 03:00 Kdo přežije: Jižní Pacifik (13)
- 04:00 Exorcista II (10)

**ÓČKO**

- 06:00 Ranní fresh
- Vstávání s muzikou
- 09:00 Óčko trendy
- Aktuální klipy
- 10:00 Mixxer Show
- Klipy na přání, soutěže a zajímaví hosté nejen z hudební scény
- 12:00 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 16:00 Zpátečka
- Co jsme hráli na Óčku tento den v roce 2012
- 17:00 Óčko hity
- Klipy nonstop



**19:00 Moje desítka**  
Staňte se na hodinu hudebním šéfem na Óčku! Moje desítka – to je vašich deset nejoblíbenějších videoklipů! Celá hodina jen podle vašeho gusta!

- 20:00 Óčko hity
- Hity, které musíš slyšet... a hlavně vidět!
- 21:00 CZ & SK
- Playlist, ve kterém reflektujeme českou a slovenskou scénu a přinášíme exkluzivní premiéry domácích interpretů
- 22:00 Óčko flirt
- Proud klipů se vzkazy diváků Óčka. Pošlete zprávu všem, kdo se právě dívají na Óčko!

## Sloupek

## JAKUB KOHÁK

PAMĚTNÍK



## MÁ ZELENOU

Nedávno mi kamarád poslal desatero, jež si pamatuje snad každý kluk, který proháněl merunu asi tak před 30–60 lety. Byla to doba, kdy děti dávaly přednost hrám, jež osobně provozovaly – protože ty počítačové ještě neexistovaly.

Každý den, skoro za každého počasí se sešli okolobydlíci chlapi na fotbalovém plácku – my měli originál asfalt – aby spolu změřili síly a zakopali si. Vybíralo se většinou „podle huby“, občas nějaká dvojice prohlašovala: „My hrajeme spolu!“ A končilo se, když mámy volaly z oken: „Večeřeéé!“ Zde je ono desatero. 1. Nejtlustší jde do brány. 2. Ten, komu patří míč, rozhoduje, kdo hraje. 3. Penalta se kope jen v případě, pokud faulovaný hodně nadává. 4. Utkání končí, až když jsou všichni k smrti unavení nebo když máma borce odvolá na jídlo (oběd, večeře) anebo když už je opravdová tma. 5. Je jedno, jaké je skóre – poslední gól je vítězný. 6. Žádní rozhodčí. 7. Je-li míč zakopnut hodně daleko, čeká se, až kolem něj někdo půjde, a volá se: „Pane! Kopněte si!“ 8. Pokud si tě do týmu vyberou jako posledního, tvůj život ztrácí smysl. 9. Nejtěžší herní situace je ta, když míč následkem nepřesné střely opustí hřiště a zasekne se pod autem. 10. Naštve-li se majitel míče, hra končí. Krásně jsem si při pročítání těch vět, toho zachycení atmosféry, zavzpomínal, ale jedna zásadní věta mi tam chybí. Jde o herní situaci, kdy uháníte s balonem k soupeřově bráně, cítíte, že máte na kopačce gól, dostáváte se do ideální pozice, vybombíte... nepochopitelně mijíte branku... a míč letí daleko daleko... a kvůli nerovnosti a snad i mírnému sklonu stále skáče a nezastavuje se. Hra se přerušuje, hráči sledují zmenšující se míč a někdo polopohrdavě pronese: „Autor má zelenou!“

## Cítát

Skoro za každého počasí se sešli okolobydlíci chlapi na fotbalovém plácku.

Krásně jsem si při pročítání těch vět, toho zachycení atmosféry, zavzpomínal, ale jedna zásadní věta mi tam chybí. Jde o herní situaci, kdy uháníte s balonem k soupeřově bráně, cítíte, že máte na kopačce gól, dostáváte se do ideální pozice, vybombíte... nepochopitelně mijíte branku... a míč letí daleko daleko... a kvůli nerovnosti a snad i mírnému sklonu stále skáče a nezastavuje se. Hra se přerušuje, hráči sledují zmenšující se míč a někdo polopohrdavě pronese: „Autor má zelenou!“

## Dopisy a vzkazy

## „Simková“ rada

Paní Lipánkové, která v pátečním dopisu popsala tráble s přetažením kontaktů ze starého do nového mobilu, bych poradila kontakty přetáhnout pomocí SIM karty. Pokud ji nemá, snad má někoho, kdo by jí SIM pro tento účel na chvíli půjčil a s převodem pomohl. Mně se na SIM všechny kontakty nevešly, ty od W po Z jsem dočkala ručně. Další možnost je import pomocí účtu (já mám třeba Google), export do úložiště a import zpátky. Všechny možnosti se v mém mobilu zobrazí pod ikonkou Kontakty, když ťuknu na tři tečky. Pro nás starší je to sice oříšek, ale dá se to. Ideální je mít mladšího poradce, třeba syna, vnuka (nebo dceru, vnučku, abych neměla „genderproblém“).

HANA PODHŮRSKÁ

## Pro pasažéry?

Čím více jsou tramvaje pomalovány reklamou, že až není vidět jejich číslo, tím více jsou nevstřícné k pasažérům. Nová souprava T8 sice má vstup nízkopodlažní, ale pak je plná schodů, a to dost vysokých.

EVA TREJBALOVÁ

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

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

## #METROTAG

Tohle je místo na vzkaz pro dalšího čtenáře těchto novin. Pište, kreslete, zprjemněte někomu den. Výtvar můžete vyfotit a sdílet na Instagramu, tagujte #METROTAG. Otiskneme ho v deníku Metro!

INZERCE

## HOROSKOP na úterý 16. 7.

**VESMÍRNÉ JASNOVIDECTVÍ**  
Dávám diskrétní, rychlé a jasné odpovědi NA VŠE! NEBOJTE SE MĚ ZEPTAT!  
Pište SMS ve tvaru 14XJE a své datum narození na 904 30 55 nebo volejte na 906 70 30 35

**Beran** 21/3–20/4  
Poslechněte svou intuici a nechte se vést dosud nepoznanými vodami manželské vášně. I po letech máte v erotice co objevovat.

**Váhy** 23/9–23/10  
Oficiální partner větví ve vzduchu konkurenci. Úplně čistý štít nemáte, protože flirtování vás baví, ale přesto zatloukáte.

**Býk** 21/4–21/5  
Nezadaní mají do pátku čas zapracovat na své image. Víkend přejte navazování nových kontaktů. Venuše vám jde v lásce na ruku.

**Štír** 24/10–22/11  
Intimní život vás drží nad hladinou a nedovolí, abyste se mračili. Celým tělem prostupuje příjemné vzrušení a nejde zastavit.

**Bliženci** 22/5–21/6  
Nefavorizovanějším znamením zvěrokruhu, se kterým si v těchto dnech výjimečně rozumíte, je Lev. Jeho energie vás udolá.

**Střelec** 23/11–21/12  
Setkání s expartnerem je příjemné, ale neměli byste se mu poddávat. Negativní vzpomínky vyšuměly a probouzí se sentiment.

**Rak** 22/6–22/7  
Když stanete před expartnerem, jste jako zkoprnělí. Zvláštní pocity vás naštěstí brzy opustí a docela příjemně si popovídáte.

**Kozoroh** 22/12–20/1  
Partnerské soužití nemá ustáleno na růžích. Bojujete s chabým sebevědomím, a proto se uchylujete ke špatným citovým taktikám.

**Lev** 23/7–22/8  
Lásku můžete potkat díky pohybu na vzduchu. Tentokrát nestačí jít se proběhnout, místo toho se věnujte kolektivním aktivitám.

**Vodnář** 21/1–20/2  
Miláček si zaslouží více respektu a důvěry. Pokud vám někdo něco napovídal, nepovažujte to automaticky za pravdu. Co klepy?

**Panna** 23/8–22/9  
Platonické lásky vezmou za pár dní za své. Zatím v sobě sbíráte odvahu, abyste oslovili objekt zájmu, ale vždy se zastavíte.

**Ryby** 21/2–20/3  
Singles potkají člověka, s nímž je poji volnočasová aktivita. Pro vás je to možná novinka, ale o to víc si ji zamilujete.

Potkalo to i vás?  
Zeptejte se karet!  
**LÁSKA a NEVĚRA!**  
Pište SMS ve tvaru 66RSX a text 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

## Řešení sudoku

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

## Anketa Máte v Metru radši aktuality, či nadčasové články?



**Denisa Doktor**  
Nejraději luštím sudoku.

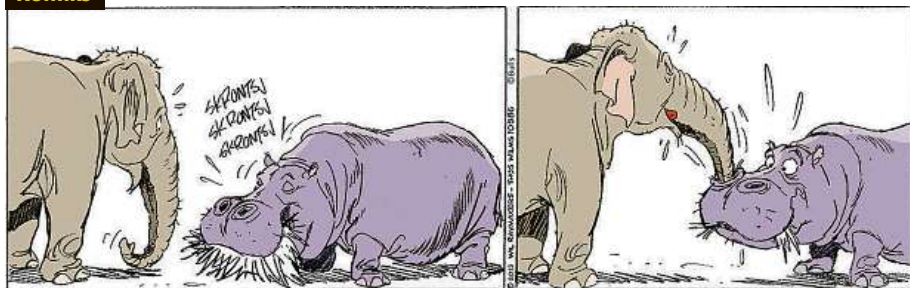


**Zdeněk Rezníček**  
Čtu politiku, u toho se pobavím.



**Martin Ponikelský**  
Začínám tradičně u sportu a pak postupně všechno.

## Komiks



# Sluneční brýle. Neznamená, že čím jsou tmavší, tím jsou lepší

**Proč je potřeba v době ostrého světla chránit oči a podle čeho vybírat?**

Kvalitní sluneční brýle nejsou jen módní doplněk, ale důležitá zdravotní a ochranná pomůcka. „Při přímém pohledu do slunce je intenzita světla dopadajícího na sítnici tak vysoká, že může dokonce dojít až k vypálení díry. Bolest přitom nepocítujeme, poškození se pozná až za několik hodin. Do dvou týdnů se v popáleném místě vytvoří jizva, která pak spolu se zhoršením vidění přetrvává celý život a nedá se vyléčit ani odstranit,“ říká Jan Vaverka, optometrista Optovize Brno.

Na výběr je nespočet druhů a typů a je někdy složité se v nich vyznat. Každopádně rozhodně neplatí, že čím tmavší, tím lépe vám oči ochrání. Důležitý je dostatečně výkonný UV filtr, ale ten mohou mít i brýle světlejší. „Kategorie slunečního filtru se označuje číselnou hodnotou od nuly do čtyř. Vyjadřuje propustnost světla a určuje světelné podmínky, pro něž jsou brýle vhodné. Obecně platí, že čím vyšší je kategorie filtru, tím méně světla čočka propouští,“ doporučuje Jan Vaverka.

Podstatné hledisko při výběru slunečních brýlí je i to, kam je chceme nosit. Na outdoorové sportování jako je cyklistika jsou vhodné samozabarvující brýle, které usnadní přechody ze světla do stínu. Do auta jsou ideální brýle s polarizačním filtrem, které minimalizují odlesky. Na trhu ale existují i padělky, tedy napodobeniny originálních značek. Napálení zákazníci pak často za nemalou cenu dostanou kvalitu, která se s originálem nedá srovnávat. Někteří zákazníci však padělky přímo vyhledávají. I když v dnešní době už brýlové čočky bez UV filtru prakticky neexistují, a to ani u falzifikátů, jistotu, že kupujete brýle s dostatečnou ochranou, můžete mít pouze u ověřených výrobců.

Panuje mylná představa, že čím tmavší skla, tím lepší ochrana pro oči. „Část čočky, kde je UV filtr, je průhledná, od zabarvení se neodvíjí. Brýle s tmavými skly a nízkým UV filtrem mohou i ublížit, protože se vám kvůli tmavě barvě rozšíří panenky a do oka tak pronikne více škodlivého záření,“ varuje Daniel Szarvas, optometrista ze serveru VašeČočky.cz. Nosit sluneční brýle se špatnou ochranou tedy může být nebezpečnější než nenosit brýle vůbec.

Co se týče dětí, i u nich je potřeba oči chránit. „V našich zeměpisných šířkách



Vybírejte své sluneční brýle s rozumem. PROFIMEDIA.CZ

u malých dětí do dvou let nejsou sluneční brýle příliš vhodné kvůli riziku vzniku světloplachosti. Zrak dětí se v tomto věku stále rozvíjí. V tomto období tedy postačí chránit oči kšiltovkou nebo širším kloboučkem. Ideální však je dítě slunečním paprskům příliš nevystavovat. Pokud se ale chystáte k moři nebo vysoko do hor, už i pro malé dítě sluneční brýle při-

balte. Na nošení slunečních brýlí je však zvyknete postupně, starším dětem už brýle na oči patří, ale když na to nejsou zvyklé, strhávají si je,“ upozorňuje specialista na dětské oči, lékařka Gabriela Pilková z Očního centra Kukátko. Pro menší děti, které na brýle ještě zvyklé nejsou, mohou být řešením ty s páskem, který jejich strážní znesnadňuje.

## Buďte pozorní

**Pozor na příliš tmavé brýle.** Brýle pro děti by neměly být ani příliš tmavé, příliš tmavá skla totiž mohou dětskému zraku naopak uškodit.

- Při pobytu na intenzivním slunci, například u moře, se doporučuje zatmavení brýlí 50 až 60 procent.
- „Úplně tmavá skla nejsou pro děti vhodná. Způsobují, že se zorničky více rozšíří a do oka proniká ještě více UV záření. Nejste-li si jisti kvalitou svých brýlí, je lepší nechat si změřit UV filtr ve specializované optice,“ varuje Marina Caistor, vedoucí optometristka Dětského očního centra Kukátko.
- Dětské brýle by měly být také lehké a bezpečné – malé děti si je totiž často dávají do pusy.

„Při ochraně před UV zářením je důležité, aby byl UV filtr v brýlích stoprocentní, aby byl zrak chráněn před UV A i UV B zářením. Doporučený je UV 400. Kvalitní brýle poznáte tak, že na vnitřní straně postranice brýlí bude uveden certifikát CE a zároveň stupeň ochrany, pro děti ideálně dva až tři,“ radí Gabriela Pilková. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

## Letní ochrana. Tělo, rty i intimní partie

Letní měsíce jsou někdy zkouškou i pro naše tělo a pleť. Jakou kosmetikou můžete pomoci to lépe zvládat?

### Ochrana

100% přírodní mrkvové máslo pro dlouhodobé opálení s vysokým obsahem mrkvového extraktu,

beta karotenu a přírodních olejů chrání pokožku a zabraňuje jejímu stárnutí. Dopřejte své pokožce zdravé, bronzové opálení bez parabenu, umělých barviv a konzervantů. Voděodolné, podporuje zlatavou barvu pokožky. Při nanesení na pokožku se máslo mění v olej, a tak se velmi snadno roztírá. Vivaco, 299 Kč



### Zklidnění

Hydratační chladivý gel pro opalování s D-panthenolem, glycerinem a mentolem účinně hydratuje, zklidňuje a regeneruje pokožku po slunění. Rychle se vstřebává a zanechává příjemný chladivý pocit. Dermacol, 99 Kč



### Pusa

Balzám Kiss Therapy Strawberry je určený pro ochranu rtů před škodlivým UV zářením. Klinicky testované složení tohoto balzámu s výtažkem z kokosového a jojobového

ho oleje uzamyká ve rtech vlhkost, a tak po jeho použití zůstane dlouho hydratované. Antioxidanty získané z citrusů zase chrání pokožku před volnými radikály, které mohou způsobit stárnutí pleti. Obsahuje SPF 30. Lip Smacker, 99 Kč



### Čistá hlava

Tuhé šampóny na vlasy jsou skvělé na cestování, jsou bez obalu a šetrí životní prostředí. Lush je vynalezl již v 80. letech a poslední tři roky zažívají boom. Ročně prodejem šampónů ušetříme planetě 15 milionů tun plastových lahví. Jeden totiž vydrží až 80 umytí. Lush, 265 Kč

### Svěžest

Jemný mycí gel na intimní hygienu obsahuje přírodní australský olej Tea Tree a také kyselinou mléč-

nou. Toto unikátní složení minimalizuje vznik červných teček, zarůstajících chloupků a omezuje výskyt vyrážky a začervenání, které se po holení intimních partií běžně objevují. Aktivní složky oleje Tea Tree zklidňují pokožku, zabraňují svědění a podráždění a zároveň udržují hladinu vašeho pH na přírodní úrovni. Australian Bodycare, 299 Kč

### S vůně

Přírodní deodorant, který je bez aerosolů. Štáva z aloe



vera a směs horských bylin, levandule a šalvějového oleje má osvěžující účinek. Díky šikovnému rozprašovači je ideálním společníkem pro cestování. Benecos, 159 Kč



### Ochrana těla

Repellent Forte má zvýšený obsah účinných látek. Působí proti komárům, klíšťatům či muchničkám. Lze jej aplikovat jak na pokožku, tak na oděv a vydrží 4–6 hodin. Nyní je k dostání i v novém, kapsním balení. Predator, 109 Kč **IBE**



# Nenechte si zkazit dovolenou!

## Oborníci na imunitu radí, jak se vyhnout letnímu nachlazení

**Věděli jste, že horké letní počasí přináší nárůst počtu respiračních onemocnění?**

Střídání teplot při přechodech z klimatizovaných prostor ven je totiž pro organismus velkou zátěží! Když se k tomu ještě připočte vyšší míra fyzické aktivity, která je pro léto typická, problém je na světě.

Cestovní kanceláře uvádějí, že onemocnění je nejčastějším důvodem zrušení zájezdu. Většina lidí totiž v letním období pečlivo o svůj imunitní systém výrazně

podceňuje. Zatímco v zimě je ochota aktivně posilovat obranyschopnost organismu poměrně vysoká, v létě je tato péče obvykle zanedbávána. Všeobecné povědomí o zimních chřipkových epidemiích je totiž výrazně vyšší než znalost působení letních podmínek na stav imunity. Jak by měla letní péče o imunitní systém vypadat? Přečtěte si rady odborníků ze společnosti Farmax, která již 20 let vyrábí doplňky stravy na podporu imunity pod značkou Preventan®.

### Pozor na klimatizaci

Odborníci doporučují, aby při použití klimatizace byla teplota v klimatizovaných prostorách maximálně o 5 °C nižší než teplota venku. Totéž platí pro klimatizaci v autě, kterou je navíc vhodné nastavit tak, aby nefoukala přímo na cestující.

### Vitamin C nejen v zimě

Vitamin C je známý jako

velký pomocník při nachlazení. Už méně se ví, že pomáhá také jako prevence – přispívá totiž ke správné funkci imunitního systému. Navíc dodává energii při únavě způsobené fyzickým vyčerpáním – ať už v důsledku nachlazení nebo třeba sportovní aktivity.

### Pestrá strava

Pestrá strava je základním předpokladem správné fungujícího organismu, a to včetně imunitního systému. Důležité je dbát nejen na správný poměr tuků, sacharidů, vlákniny a bílkovin, ale i na dostatečné množství vitaminů a minerálů.

### Pohyb

Pravidelný pohyb je pro lidské tělo mimořádně důležitý a pozitivní vliv má také na imunitní systém. Nejlepší je sportovat na čerstvém vzduchu, pokud nejste na vyšší fyzickou aktivitu zvyklí, pro začátek stačí i svižnější procházka.

### Odpočinek

Odpočinek a regenerace jsou stejně důležité jako aktivní pohyb. Unavený organismus je náchylný k onemocnění, protože se při setkání s viry či bakteriemi nemá sílu ubránit.

Základní pravidla péče o imunitní systém se shodují s obecnými zásadami zdravého životního stylu. Velká část z nich je závislá na vašem odhodlání, s některými vám však mohou pomoci vhodně zvolené doplňky stravy.

Na začátku letního období představil Preventan® novinku Preventan® Sport, která kombinuje látky na podporu správné funkce imunity s prvky, které tělo potřebuje při zvýšené fyzické aktivitě. Nemusí se přitom jednat o vrcholové sportovní výkony. Právě v létě začíná být většina lidí více aktivní – vyrazí na výlety pěšky i na kole, jezdí na kolečkových

bruslích, na pláži hrají beach volejbal a jejich celková fyzická aktivita se najednou výrazně zvýší, ačkoliv na nějaké fitness centrum ani nepomysleli. Jejich organismus může být takovým náhlým zvýšením aktivity zaskočený, dostaví se únava, celkové oslabení a s ním i oslabení imunity.

Právě s tímto problémem Preventan® Sport pracuje, a kromě vitamínu C a aktivní látky ProteQuine® na podporu imunity, nabízí kombinaci vitamínu D3, zinku a jódu, které napomáhají správné činnosti svalů, přispívají k ochraně buněk před oxidativním stresem, podporují normální metabolismus sacharidů, mastných kyselin a makroživin a přispívají ke správné syntéze bílkovin.

Nepodceňte letní péči o imunitu a neriskujte osud své dovolené!

Preventan® Sport | ČESKÝ DOPLŇEK STRAVY URČENÝ SPECIÁLNĚ PRO SPORTOVCE |  Český výrobce®



## PODPORA IMUNITY PRO MALÉ I VELKÉ ŠAMPIÓNY!



**DOPLŇEK STRAVY OBSAHUJE:**

- + ORIGINÁLNÍ AKTIVNÍ LÁTKU PROTEQUINE®
- + ZINEK + JÓD
- + VITAMIN C + D3
- + SE SLADIDLEM PŘÍRODNÍHO PŮVODU



120 tablet

**Preventan® Sport**  
s brusinkovou příchutí

ProteQuine®, zinek, jód, vitaminy C a D3

Vyvinuto speciálně pro všechny sportovce

PODPORA IMUNITY  
125,- ZA MĚSÍC

# PRO VAŠE VÍTĚZSTVÍ!

VYVINUTO SPECIÁLNĚ PRO PODPORU IMUNITY VŠECH SPORTOVců

# www.PlimeSportovniSny.cz

PREVENTAN® SPORT ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ.

Vitamin C přispívá k udržení normální funkce imunitního systému během intenzivního fyzického výkonu a po něm a ke snížení míry únavy a vyčerpání. Jód přispívá k normálnímu energetickému metabolismu. Vitamin D přispívá k normální činnosti svalů. Zinek přispívá k ochraně buněk před oxidativním stresem, k normální syntéze bílkovin, k normální funkci imunitního systému a k normálnímu metabolismu sacharidů, mastných kyselin a makroživin.

# Neurony polochtá táta, máma i děti

**Díky letní herní půjčovně si můžete nezávazně vyzkoušet hromadu deskových her.**



Společnost Albi vybízí k tomu, aby si malí i dospělí vyzkoušeli hitovky jako Ubongo a Catan nebo potrápili mozek s některou z logických her z nové edice Mozkovna. Záhadné případy pro malé i velké detektivy, Logické hádanky nebo hlavolam Tangram nenechají dospělé ani děti až do vyřešení v klidu. Tvůrci z Albi garantují, že s jejich mozkolamy naše šedá kůra mozková přes léto ani trochu nezleniví.

#### Jak půjčovna funguje

„Zastavte se na kterékoli z Albi prodejny, na půjčení je

připraveno deset různých titulů a celkem 1000 her;“ uvádí Lucie Bednářová z Albi. A doplňuje: „Za vratnou zálohu 100 korun vám půjčí v jednu chvíli jednu hru, po vrácení hry si můžete samozřejmě půjčit další. A pokud se vám hra zalíbí a budete si ji chtít

nechat, můžete si ji v prodejně rovnou i odkoupit. Herní půjčovna funguje až do konce září.“

Nabídka Letní Albi půjčovny je platná pouze pro členy Albi klubu. Těmi se můžete stát na počkání na jakékoli pobočce Albi. **MET**



## Tklivé blues pohltí Archu

Jeden z nejužnavnějších bluesových písničkářů Keb'Mo' dnes potěší české fanoušky. V rámci letošního ročníku Bluefestu odehraje Keb'Mo' svůj sólový koncert v komorním prostředí divadla Archa. Pořadatelé hlásí, že je k dispozici ještě několik míst, ze kterých bude skvělý výhled. Koncert začíná ve 20.00. **METRO**

# Ukončí Steelers v Paddock lize dlouhé čekání na titul?

V roce 1997 poprvé a naposled pozvedli hráči amerického fotbalu Ostravy Steelers mistrovský pohár nad hlavu.

V sobotu mají šanci před domácím publikem dlouhé čekání ukončit. Na třetí pokus. Steelers se totiž představili ve finálovém Czech Bowlu i v předcházejících dvou ročnících.

Na Prague Black Panthers v ani jednom případě nestačili. „Věřím, že si z té zkušenosti můžeme hodně vzít. Víme, jak je těžké udělat poslední krok, ale teď už žádný schod není pro náš tým příliš velký,“ uvedl hrající trenér Steelers, Garrett Griffith.

Steelers se v sobotu od 18:30 hodin představí na Městském stadionu ve finálovém Paddock Czech Bowlu proti Prague Lions. Také nejstarší český klub by chtěl ukončit čekání na titul. Ten získal



naposledy v roce 2006. Navštěvníci finále se mohou těšit na atraktivní bitvu těchto rivalů a zároveň bohatý doprovodný program.

Již dvě hodiny před výkopem bude k dispozici Paddock fanzóna s různými atrakcemi a stanovišti včetně možnosti hodit a kopnout míč na americký fotbal na rychlost a přesnost, případně si vyzkoušet opravdovou výstroj.

Před zápasem vystoupí AK - Sergei Barracuda, Pastor & DJ Bussy.

## KITTFORT®

## COLORLINE

## TV magazín o americkém fotbalu

Vnitřní malířský natónovaný nátěr, který je možné dostat ve 29 moderních odstínech.

stálobarevný  
otěruvzdorný  
paropropustný  
vysoce kryvý

Tester 200g - k vyzkoušení nebo k renovalci původního nátěru.  
Vydatnost balení až 2 m<sup>2</sup>.

## TOUCHDOWN

www.caaf.cz

Soutěžte na ČT sport v magazínu TOUCHDOWN o ceny a certifikát v hodnotě 10 000 Kč od KITTFORT 11. díl Touchdown se soutěžní otázkou

v sobotu 19. 7. od 13:00 na ČT sport

10 000 Kč

K dostání u partnerů:

**BAUHAUS**

**globus**

a u každého dobrého prodejce

**PADDOCK**

**KITTFORT®**

**Česká televize**



## Woods trénuje na The Open

Jeden ze čtyř golfových major turnajů, British Open, se blíží. Konat se bude od čtvrtka do neděle ve městě Portrush v Severním Irsku. Na místním hřišti trénoval na 148. ročník The Open Championship také Američan Tiger Woods. Třiačtyřicetiletý golfista vyhrál tento turnaj v letech 2000, 2005 a 2006.

AP

### Krátce

#### Rekordní výhra

První zápas na mistrovství světa skončil pro korejské vodní pólistky historickým debaklem. Soupeřky z Maďarska zvítězily v Kwangdžu nad domácím výběrem 64:0, v průměru tak vstřelily dva góly za minutu hry.

#### Hvězdné posily

Zkušený hokejový útočník Jaroslav Bednář bude i v nadcházející sezoně hrát za druholigové Vrchlabí. Ambicióznímu klubu bude k postupu do první ligy pomáhat i dvojnásobný mistr světa Jan Hlaváč, jenž by měl v dresu Stadionu odehrát celý ročník.

#### Polášek do Sparty

Novou posilou hokejistů pražské Sparty se stal její bývalý hráč Adam Polášek. Osmadvacetiletý bek se vrací po třech sezonách, které odehrál v Kontinentální lize. Obě strany se domluvily na roční smlouvě, která zahrnuje možnost odchodu do zahraničí. **ČTK**

# Evropské akce častěji v Izraeli

**Pro stát ležící na území Asie hovoří finanční zázemí i chuť vychovávat mladé sportovce.**

Včera začalo v Jeruzalémě mistrovství Evropy lakrosistek. Dnes večer se na turnaji v Izraeli poprvé představí i český národní tým. „Izraelská lakrosová asociace věří, že tato akce inspiruje další generaci domácích dívek ke sportu,“ stálo o víkendů na Facebooku šampionátu. Do blízkovýchodní země se vrcholná akce v tomto sportu vrátila po roce, loni se zde konalo mistrovství světa mužů. Co se týče Evropy, stále více sportovních kontinentálních akcí pořádají izraelská města.

Když se zde v roce 2013 konalo fotbalové mistrovství Evropy hráčů do 21 let, mnozí nezasvěcení se divili, proč se evropský šampionát koná v zemi, která na tomto kontinentu neleží. Stejně se letos čítili fotbaloví fanoušci, když se finále Evropské ligy hrálo v ázerbájdžánském Baku.

Izrael hrál skutečně dříve fotbal v Asii. Bylo to v letech 1954–1974. Dokonce v roce 1964 triumfoval na Asijském šampionátu. Po dvaceti letech ho ale členové Asijské fotbalové konfederace vyloučili především kvůli nábožen-

ským odlišnostem arabského světa a Židů v Izraeli.

Pak začalo „putování“ národního týmu po světě. Nejdříve hrál kvalifikaci na MS 1982 v Evropě, další dvě kvalifikace absolvoval Izrael v Oceánské zóně. Až od roku 1991 pevně zakotvil pod hlavičkou Evropské fotbalové unie (UEFA). A tak i nyní bojuje v kvalifikaci na ME 2020. Izraelci dokonce nabídli, že některé zápasy šampionátu by se mohly konat v této zemi. Po velké vlně kritiky UEFA tuto možnost zamítla.

Zabydlení v Evropě poznali Izraelci také v dalších sportech. Loni se v Tel Avivu konalo mistrovství Evropy v judu a Lukáš Krpálek si odsud odvezl zlatou medaili.

Jen o týden později začal v Jeruzalémě 101. ročník cyklistického závodu Giro d'Italia. A roli v tom sehrály také peníze. Izraelská nabídka ve výši 12 milionů eur (asi 306 milionů korun) nešla odmítnout. I tehdy akce vyvolala protichůdné reakce, ale nakonec vše proběhlo v klidu. Český závodník Roman Kreuziger tehdy prohlásil: „Byla to pro mě velká investice. Chtějí i za pomoci Gira dokázat, aby tady děti začaly víc sportovat. A to se cení.“

Na fakt, že se evropské akce budou konat na území Izraele, už si mnozí zvykli. Vzpomeňme, že i letošní ročník pěvecké soutěže Eurovíze probíhal v Tel Avivu. **PUR**

## Maslák. Těší se z dcery Mii

Nejlepší český čtvrtkař Pavel Maslák se stal otcem. Trojnásobnému halovému mistru světa i Evropy se v neděli dopoledne narodila dcera Mia. Osmadvacetiletý atlet o tom informoval na svém Facebooku, kde zveřejnil společnou fotografii s manželkou Nellou a dcerkou, která přišla na svět v porodnici u Apolináře. **ČTK**

## Arsenal. Fandové chtějí od šéfa klubu řešení

Fotbalisté Arsenalu získali za posledních dvanáct let jen tři trofeje a fanouškům dochází trpělivost. Během letní přestávky zatím nepřišla žádná velká posila, a tak se spojilo 16 fanouškovských skupin a sepsaly prohlášení. „Jako fanoušci jsme poslední dekádu s frustrací sledovali, jak výko-

ny mužstva klesají. A mimo hřiště jsme se nikdy necítili víc nevyslyšení, odstranění a ignorovaní,“ píše se v dokumentu adresovaném majiteli Stanu Kroenkovi.

Řešení by mohlo přijít příští čtvrtek, kdy se má konat setkání managementu s pozvanými fanoušky. **MET**

## „Máš štěstí“

Slovenský hokejový obránce Zdeno Chára zmínil na svém instagramovém účtu, že se stal nejstarším hráčem NHL. Dvačtyřicetiletý obr bude i v další sezoně oblékat dres Bostonu Bruins, bude to jeho dvaadvacátá ve slavné soutěži. „Je těžké uvěřit, že jsem nejstarším aktivním hráčem v NHL. Je to už dávno od mé první sezony, ale stále se cítím mladý,“ uvedl Chára. Jednu z reakcí poslal i o pět let starší Jaromír Jágr. „Máš štěstí, že jsem na příští rok už podepsal s Kladnem, jinak bych tě sesadil z trůnu,“ napsal Jágr s typickým humorem. **MAFRA**



## Box. Na Kubě je hitem, ženy ale mají smůlu

Idamelys Morenová čtyři roky bojuje za to, aby se mohla stát mistryni v boxu. Avšak na Kubě, která je v této sportovní disciplíně světovou jedničkou, nesmějí ženy vstoupit do ringu. „Nedávají nám šanci,“ cituje ženu agentura AFP. Box je hrdostí ostrova, který získal 37 olympijských medailí a 76 světových titulů, ale jen v mužské kategorii. Na Kubě totiž vládne názor, že box je věcí mužů a že je pro ženy příliš nebezpečný. „Kdyby nám dali příležitost, mohly bychom počet medailí zvýšit,“ říká Idamelys Morenová. **ČTK**

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

### Počítače - nabídka

• Společnost Bartoň a Partner s.r.o. přijme zaměstnance úklidu na HPP – 40 hodin/týden - ranní směny, nástup možný ihned. Místo výkonu práce Zlín.Vhodné i pro OZP, OZZ. Mzda: 17.000,- Kč. Kontakt: Chaloupková Marcela, tel.:730 152 289, kontaktujte pouze v době od 8-16hod.

### Nemovitosti - nabídka

• Oddlužíme Vaší nemovitost! Vyplatíme Vaše dluhy, zástavy, exekuce! Odkup nemovitosti s možností doživotního užívání nemovitosti! 737352730

### Starozitnosti

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

# MASAKR CEN

# SLEVY AŽ 80%

## Kvalita je nejlepší ingredience

**Tefal**



**Tefal Sada nádobí SIMPLEO  
10ks B907SA74**

Sada kuchyňského nádobí z nerezové oceli  
Rendlík, hrnec, 3x kastrol a 5x skleněnou poklici  
Kompatibilní se všemi zdroji ohřevu včetně indukce  
Nerezové nýtované rukojeti pro snadnou manipulaci

~~3 649,-~~  
**1 799,-**

obj. kód: TEFSIM100

**-51 %**

## Energie mu jen tak nedojde

**ASUS**  
IN SEARCH OF INCREDIBLE



Barvy:  **Asus Zenfone Max M1**

5,5" IPS Full View displej s rozlišením HD+  
RAM 3 GB, interní paměť 32 GB  
Duální zadní fotoaparát 13 + 8 Mpx  
Čtečka otisků, rychlonabíjení, baterie 4 000 mAh

~~3 990,-~~  
**2 499,-**

obj. kód: AST037b1

**-37 %**

## Pořádné balení vůně a čistoty

**STR8**



**STR8 Rise 5x 400 ml**

Pánský sprchový gel  
Vůně citrusu a máty  
Pro každodenní použití  
Výhodné balení 4 + 1

~~499,-~~  
**399,-**

obj. kód: SG553s

**-20 %**

## Nový rám na okna do duše

**HR**  
HELENA RUBINSTEIN



**HELENA RUBINSTEIN Mascara  
Lash Queen Feline Blacks**

Voděodolná prodlužující a zhušťující řasenka  
Vhodná i pro citlivé oči  
Netvoří žmolky a nestírá se  
POZOR - nebezpečí smrtelně sexy pohledu!

~~899,-~~  
**699,-**

obj. kód: KSDE0161

**-22 %**

## Sametová chodidla

**Scholl**



**SCHOLL Velvet Smooth balíček**

Elektrický pilník na suchou pedikúru  
1x středně drsná hlavice s minerály  
2x extra drsná hlavice s diamantovými krystalky  
Brusný váleček je snadno omyvatelný

~~1 199,-~~  
**539,-**

obj. kód: NOH095

**-55 %**

## Vyběhnou s vámi

**saucony**



**Saucony Peregrine ISO Woman**

Dámské běžecké trailové boty  
Střední tlumení a neutrální došlap  
ISOFIT pro perfektní obepnutí nohy  
Technologie EVERUN pro lepší odpružení

~~3 510,-~~  
**1 990,-**

obj. kód: SPTsau62

**-43 %**

# Slevy až 80 % na **alza.cz**

Kup na [www.alza.cz](http://www.alza.cz) nebo volej 225 340 111

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 16. 7. 2019 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na [www.alza.cz/reklama](http://www.alza.cz/reklama). Aktuální ceny najdete vždy na [www.alza.cz](http://www.alza.cz). Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.