

KRAJČO: ČTYŘI NOVÉ PÍSNĚ Z NEW YORKU

KAPELA KRYŠTOF SI 25. VÝROČÍ UŽIJE DESKOU I KONCERTEM STRANA 11



metro



Úterý, 20. června 2017

Č. 118, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Květa

Největší deník v ČR

Přenášejí a opravují. Lodě jsou samá díra

Problémy na českých řekách. Kvůli suchu vodohospodáři odpouštějí méně vody, tvoří se mělčiny. **Vodáci.** Více lodě nosí, než se v nich svezou. **Půjčovny.** Evidují teď více škod, lodě jsou poškozené kameny STRANA 4



Důstojná rozlučka. Basketbalistky po uvolněném výkonu poráží Španělky

Po prohrách s Ukrajinou a Maďarskem české basketbalistky zvládnou vítězně svoji předčasou rozlučku s domácím mistrovstvím Evropy. Domácí hráčky v Hradci Králové porazily favorizované Španělsko 67:63. Výborný výsledek v zápase s druhým nejlepším týmem světa podle hodnocení FIBA kalí jediná věc – z českého pohledu už šlo jen o prestiž. Postup ze skupiny byl totiž ztracen už před zápasem, naopak Španělkám ani porážka nesebrala první místo. Češky vybojovaly první výhru nad Španělskem od MS v roce 2006. Na snímku jsou Kateřina Elhotová (v bílé) a Laia Palauová ze Španělska. ČTK



Neobydlených domů v české metropoli je přes sedm tisíc

Nevyjasněné majetkové či právní vztahy. Kvůli nim pražské domy chátrají.

Bytový dům ve Vítězné ulici už roky chátrá. Prázdnou bytovku v centru vlastní zahraniční majitel, společnost Leonardo, s. r. o. „Podobné společnosti se v prostoru a času rozpínají do neprůhledného a nekonečného pavouka navzájem propojených firem, kdy jedna firma vlastní části dalších firem. To, co mají ale firmy jako Leonardo společné, je, že skuteční vlastníci zůstávají skryti ve spletnosti kdesi v daňových rájích – Nizozemsko, Kypr, Lucemburk nebo Panama, jako u tohoto domu,“ píše se na Facebooku Prázdné Domy. Tento



Dům ve Vítězné ulici

METRO

web mapuje prázdné domy v Česku.

Podobných bytových objektů je v metropoli přes sedm tisíc. „Z celkového počtu bezmála 100 tisíc domů určených k bydlení jich bylo při posledním sčítání 7022 zařazeno do kategorie neobydlené. Za neobydlené se považují domy, ve kterých se v oka-

mžiku sčítání nevyskytoval ani jeden obydlený byt,“ píše se v analýze, kterou v březnu zveřejnil Institut plánování a rozvoje hlavního města Prahy. Domy jsou prázdné z různých důvodů. „U starších objektů jsou to hlavně nevyjasněné majetkové nebo právní vztahy, koupě objektu za účelem pozdějšího prodeje nebo

vysoké náklady na jejich renovaci,“ říká architekt Štěpán Toman ze společnosti Ting Architects. Podle něj je problém hlavně v tom, že současné ceny nemovitostí jsou tak vysoko, že případné renovované byty – ať už na prodej, nebo k pronájmu – se automaticky musí posunout do kategorie luxusních bytů či alespoň bytů vyšší střední třídy. „Problém s nedostatkem bytů je v Praze přitom spíše ve spodní části cenového žebříčku. Zprovoznit tyto domy za účelem bydlení se proto jejich majitelům nevyplácí,“ dodává architekt.

Opačný názor má ale Daniel Kotula, spolumajitel realitní kanceláře RE/MAX. „Kdyby měl nový vlastník zájem nemovitost pronajmávat, tak nájemné v dobrých lokalitách pokryje náklady na rekonstrukci domu a jeho pořízení, stejně tak kdyby měl nový vlastník zájem nemovi-

Neobydlené domy

22,3

Tolikprocentní podíl neobydlených bytových domů má MČ Praha-Troja. Je to nejvíc v celé metropoli. Druhý a třetí podíl neobydleného bytového fondu byl podle analýzy IPR v městských částech Benice a Nedvězí (téměř 15 procent). Více než desetinová neobsazenost byla zjištěna v dalších 13 městských částech.

nost rekonstruovat a rozprodat po jednotkách, pak zde může být dostatečný prostor mezi pořizovací cenou, náklady na rekonstrukci a prodejní cenou, aby vlastník realizoval z prodeje zisk,“ myslí Kotula.



MAREK HYR

marek.hyr@metro.cz

INZERCE

vstup zdarma

zápasy robotů, 3D tisk, roboti z Hvězdných válek, micro:bit a další...

25. 6. 10-18.00
Kongresové centrum

robotickyden.cz

Praha 4



ROBO TICKÝ DEN

matfyz



Pražské klisny letí do Mongolska

Další čtyři koně Převalského z trojské zoo odletěli včera vojenským speciálem do oblasti Gobi B v Mongolsku. Zoo vybrala pro letošní rok na cestu čtyři klisny, přičemž jednou z nich je Saranqua, která byla v české metropoli odchována. Narodila se v Praze jako 222. hříbě koně Převalského.

PETR HAMERNÍK, ČTK

Zprávy krátce

ANO posiluje, druhá je KSČM

Volby do Poslanecké sněmovny by v červnu podle STĚM vyhrálo hnutí ANO se ziskem 32,8 procenta hlasů před KSČM s 12,7 procenta. Výsledek třetí ČSSD se proti dubnovým číslům snížil o třetinu, na 11,4 procenta. Hnutí ANO a komunisté si proti dubnu polepšili stejně jako čtvrtá ODS, která by získala 9,6 procenta hlasů.

Zachrání robota z propasti?

Robot, který změřil hloubku Hranické propasti – díky němu se zjistilo, že je nejhlubší propastí na světě – zůstává uvězněný v jejích útrokách. Pomocť by mu mohl speciální robot české policie. Robot speleologů je od září v hloubce 200 metrů. Hranická propast měří 404 metrů. Prvenství do té doby držela italská propast Pozzo del Merro s hloubkou 392 metrů. **ČTK**



Paroubka já nechci

Lubomír Zaorálek, šéf české diplomacie a volební lídr ČSSD, byl včera hostem pořadu Rozstřel, který připravuje server iDNES.cz. Zaorálek se opět zastal Bohuslava Sobotky. „Musím se zastat Bohuslava Sobotky. Vždyť to sakra není politik, který si přišel nahrabat,“ řekl. Ocenil to, že Sobotka přiznal, že je unavený a nemá nápady. Zaorálek se také vyjádřil k možnému návratu Jiřího Paroubka do ČSSD. „Jsem tolerantní člověk, ale těžko se smírují s tím, že by se vrátil někdo, kdo si založil cizí projekt, aby dokázal, že nejsme dobří,“ prohlásil. **MAFRA**

Pozor, jsou tu tropy

Dnes a zítra bude v Čechách a na jižní Moravě vedro.

Výstraha

Vysoké teploty dnes zasáhnou především Prahu a nižší polohy Středočeského kraje.

- Týká se to také dalších regionů – Karlovarského, Plzeňského, Jihočeského, Libereckého, Ústeckého a Jihomoravského kraje.

Od dnešního poledne do 20 hodin a zítra několik částí Česka zasáhnou tropy. Podle meteorologů maximální teploty v těchto regionech většinou překročí 31 stupňů Celsia. V Ústeckém a Jihomoravském kraji kvůli přetrvávajícímu suchu navíc dál hrozí nebezpečí požárů a ani přeháňky nebo bouřky, které by se mohly objevit dnes večer a zítra, ho nijak výrazně nesníží. „V úterý do střední Evropy vyvrcholí příliv teplého vzduchu od jihu. V noci na středu bude od severozápadu postupovat přes naše území nevýrazná studená fronta. Za ní se bude přes střední Evropu přesouvat k jihovýchodu oblast vyšší-

ho tlaku vzduchu a na našem území bude pokračovat teplé a suché počasí,“ uvedla včera meteorologové.

Odborníci na počasí varují před přehřátím a dehydratací. Lidé by v poledních a odpoledních hodinách měli omezit tělesnou zátěž a neměli by chodit na přímé slunce. Kromě vyššího přísunu pití, ochrany brýlemi, pokrývkami a krémy by lidé měli dávat pozor při zakládání ohňů v přírodě a také na oharky cigaret. **ČTK**

INZERCE



Pištín. Nejlepší jihočeská vesnice

Jihočeskou vesnicí roku se stal Pištín na Českobudějovicku. Hodnotící komise jej ocenila například za spolkový život nebo práci na rozvoji obce. O titul usilovalo 16 obcí a Pištín si výhrou zajistil postup do celostátního finále. Na snímku nahoře je starosta Jaroslav Havel, dole je kostel svatého Vavřince na návsi. **2x ČTK**

NA  JSOU PODĚBRADY

Dopřejte si dovolenou v Lázních Poděbrady

PŘIJEĎTE NA POBYT PRÁZDNINOVÝ RELAX A UŽIJTE SI 6 DNÍ POHODY.

Obsah pobytu: uhlčitá koupel, perličková koupel, 2x klasická částečná masáž a poukázka do kavárny.

Ubytování: Hotel Bellevue Tlapák****

Stravování: snídaně

Těšíme se na Vás 

Cena od 5 490 Kč


LÁZNE PODEBRADY
AKČIOVÁ SPOLEČNOST

Tel.: 326 530 500
www.lazne-podebrady.cz

Vodáci drhnou a dělají do lodí díry. Není voda

Musí přenášet. Vodohospodáři pouští málo vody pro kánoe a rafty.

Vodácká sezona je v plném proudu. Totéž se ale nedá říct o splavnosti tuzemských vodních toků, na kterých to podle pádlujících sportovců dvakrát rychle nejede. Kvůli dlouhotrvajícímu suchu navíc nyní vodohospodáři odpuštějí méně vody a v řekách se tak tvoří mělčiny.

„Vodáci teď mají plné ruce práce s přenášením lodí a opravami vzniklých děr. Platí to třeba pro Vltavu nebo Ohří, kde jsem se s kamarády plavila o víkend. Místy to totiž pěkně drhne, a když neznáte terén, je to kolikrát dobrodružné,“ popisuje situaci na českých řekách vodáčka Kamila Skarková.

Zejména půjčovny na Vltavě v těchto dnech evidují více škod, protože vodáci vrací díky vystouplým kamenům lodě mnohem poškozenější než obvykle. Na Vltavě brzdí vodáky hlavně mělčiny před Českým Krumlovem. Podle majitele půjčovny lodí Káservis Milana Litvana zde nejvíce zlobí nedaleký jez Na Rechlich, odkud si odnese pořádný škrábanec většina lodí z plastu. „Je to paradox, ale nafukovačka se nějak umí přehoupnout přes překážku a neproděravuje se tak často. Odřené lodě řešíme nejen my, ale také konkurence. Zákazníci ale za to být bití nemohou a nevyčítáme jim to. Pokud nenechají raft prasknout na sluníčku, opravíme a neřešíme to,“ řekl deníku Metro Jančar.

Na Vltavě loni podobně zlobil jez u Zlaté Koruny, jehož

Policie na prázdniny chystá rozsáhlé kontroly na řekách, přehradách a nádržích

Podobné kontroly se poprvé konaly v loňském roce. Policisté tehdy prověřili 435 lodí, u každé třinácté byly závady. Padly pokuty za třicet tisíc korun.

- Kontroly plavidel na vodních plochách **vypadají podobně jako kontroly aut** při dopravních akcích.

- V minulosti policie nemohla v souvislosti s vodní dopra-

vou rozdávat pokuty. Přestupky mohla jen nahlásit Státní plavební správa, která pak případy dál řešila. Možnost ukládání pokut změnila novela zákona, která platí od roku 2015.

- Státní plavební správa podle její ředitelky Kláry Němcové za celý loňský rok **zkontrolovala 1302 plavidel, u kterých odhalila 328 přestupků.** Nejčastěji

vůdci plavidel chybovali v tom, že nedodržovali značení, neměli v pořádku doklady nebo registraci lodě.

- Loni správa zaznamenala 20 nehod na vodních plochách, z toho dvě označila za vážné. Jedna se týkala **srážky lodě a skútru na Orlické přehradě, při které zemřela dívka plující na lodi.** Druhou bylo **potopení přetíženého přívozu na Slapech.**



Málo vody. Vodáci museli přetahovat své lodě loni v červenci u Týnce nad Sázavou. MAFRA

okolí je ale podle Jančara letos v dobré kondici. Ze ale řekou na většině jiných místech protéká vody nedostatek, přitom podle Jančara pozná každý laik. Kameny, které jsou normálně ponořené na úroveň hladiny, teď výhrůžně vyčnívají ven. „Jasně že se dá Vltava sjet i tak, ale když jedete třeba Zlatá Koruna – Boršov, není to nic pro nepozorné vodáky,“ dodává Jančar.

Problém s odřenejšími loděmi na Vltavě hlásí dle vodáků také půjčovna raftů a kánoí Pirát, půjčovna lodí na Vltavě a Lužnici Odysea tour či půjčovna Cesta sport. Podle Tomá-

še Kaly z této půjčovny mají přitom naopak problém s dírami v nafukovačkách. „Voda ve Vltavě je závislá na odpuštění Lipenské přehrady, proto by bylo skvělé, kdyby vodohospodáři pustili vody o něco víc. Ti ale v minulých dnech naopak snížili odtok na minimální možnou hranici, což je šest kubíků. Jezy tak sice nevyšnou, ale pro vodáky je plavba náročnější,“ vysvětluje Kala.

Řeky budou v letních měsících více pod dohledem. Policie totiž na léto chystá rozsáhlé kontroly, při kterých se zaměří na vodní plochy po ce-

lém Česku. Při podobných kontrolách loni policisté odhalili tři opilé vůdce plavidel, jeden z nich nadýchal přes jedno promile. Podle ředitele pořádkové policie Martina Hrinka se do kontrol zapojí smíšené hlídky složené z členů policie a plavební správy. Zaměří se například na doklady, dodržování předpisů nebo na to, zda nejsou vůdci plavidel pod vlivem alkoholu. Kromě lodí budou kontrolovat i rybáře, půjčovny plavidel nebo přístaviště.



FILIP JAROŠEVSKÝ
dopisy@metro.cz

Zprávy krátce

Země střední Evropy chystají cvičení armád

Šest zemí Středoevropské obranné spolupráce (CEDC) připraví společné cvičení na ochranu hranic. Cvičení by mělo proběhnout do několika měsíců. Shodli se na tom zástupci ministerstev obrany jednotlivých zemí. Cvičit se bude součinnost armád v případě simulované krizové situace. Na CEDC se podílí Česko, Slovensko, Rakousko, Maďarsko, Slovinsko a Chorvatsko.

Muž s HIV je před soudem

Zdeněk Pfeifer včera poprvé stanul před soudem. Zpovídá se z toho, že v letech 2013 až 2016 vědomě šířil HIV, kterým je nakažen. Podle obžaloby měl nechráněný sex s desítkami mužů, kterým o nemoci neřekl. Dva z nich nakazil. Nejmladší z obětí bylo 14 let. Chlapcovi za sex platil od 50 do 300 korun. Pfeiferovi hrozí až 12 let. Soud s ním bude pokračovat v následujících dnech. **ČTK**

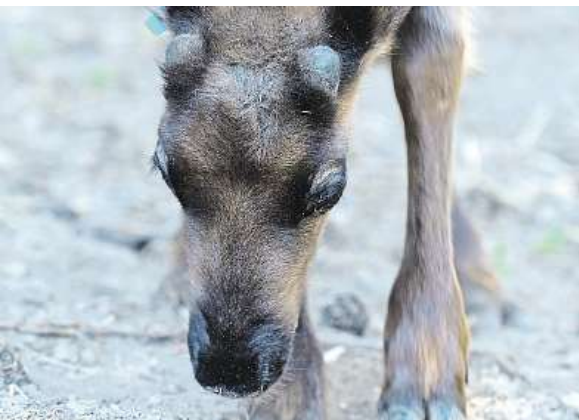


Zdeněk Pfeifer

ČTK

Malí sobi

V olomoucké zoo se letos narodilo nejvíce sobů polárních (Rangifer tarandus) v historii – zatím devět. Na snímku z 19. června je jedno z mláďat. Olomoucká zoo se chlubí také dalšími přírůstky, jako jsou malí klokani rudí, ovce kamerunské, mláďe vylétlo i z hnízda papoušků černotemenných. Hvězdami už teď jsou medvíďata baribalů, která se narodila 4. ledna. **ČTK**



Doklady do 24 hodin. Za pas šest tisíc korun

Lidé budou moci žádat o vydání občanského průkazu a cestovního pasu ve zkrácené lhůtě. Doklad získají za vyšší poplatek do jednoho pracovního dne, nebo do pěti dnů od podání žádosti. Rozšíří se navíc občanské průkazy s elektronickým kontaktním čipem. Novinky se Češi dočkají zhruba za rok. Za občanský průkaz vydaný do 24 hodin budou muset žadatelé uhradit 1000 korun. Poplatek za průkaz vyda-

ný do pěti dnů bude činit 500 korun, platba za děti 300 korun. Mnohem vyšší sazby budou úřady vybírat za pasy. Za cestovní dokument vydaný do 24 hodin vyinkasují šest tisíc korun, za děti do 15 let by rodiče platili za pas 2 tisíce. Za cestovní doklad vydaný do pěti dnů budou poplatky činit 3 tisíce korun, přičemž expresní pas je nyní vydáván do šesti pracovních dní za 4 tisíce. **ČTK**

FOKUS[®]
OPTIK

**AKCE
KONČÍ
JIŽ ZA
5 DNÍ**

**SLEVA
60%**

**NA VŠECHNY
OBROUČKY
PŘI ZHOVENÍ
KOMPLETNÍCH BRÝLÍ**



FOKUS[®]
OPTIK



+



**AKCE
KONČÍ
30. 6.
2017**

Podmínky a více informací na www.fokusoptik.cz.

Firmy podnikatele Jana Kočky podle policie podváděly

Skupina podniků připravila na základě fiktivních obchodů stát o 415 milionů korun.

Jana Kočku obvinili policisté z rozsáhlých daňových úniků. Na obvinění upozornila Česká televize. Jan Kočka je starším synem provozovatele matějské pouti Václava Kočky. Podle vyšetřovatelů byl členem skupiny, která připravila stát o 415 milionů korun. Obviněno je celkem 24 lidí.

„K trestnímu stíhání konkrétních osob se vyjadřovat nemůžeme. Mohu potvrdit pouze to, že jsme v uplynulých dnech provedli rozsáhlý zásah,“ uvedla na dotaz redakce iDNES.cz Iva Knolová

z Národní centrály proti organizovanému zločinu (NCOZ). Obvinění jsou z kráčení daně a také z praní špinavých peněz.

„Na případu s krycím názvem STONE tým daňové Kobry pracoval několik měsíců za velmi intenzivní podpory Finančního analytického úřadu a Generálního finančního ředitelství,“ uvedla Knolová ve zprávě. Podle vyšetřovatelů jednotliví obvinění zakládali různé společnosti, které nevykonávaly žádnou reálnou činnost. Místo toho mezi nimi pouze probíhaly fiktivní obchody za neexistující reklamní služby. Těchto společností bylo 21. Obvinění se podle policistů dohodli, že reklamní služby nadhodnotí, a tím soustavně krátili DPH a daň z příjmu právnických osob. Detektivové si záťah naplánovali na 23. květen. Pro-



Jan Kočka (rok 2013) MAFRA

vedli 23 domovních a jiných prohlídek a zajistili důkazy. Policie zajistila několik luxusních aut, šperky, nemovitosti, peníze v hotovosti i na účtech. Jedná se o desítky milionů. Většina obviněných je stíhána na svobodě, čtyři lidé, které detektivové pokládají za hlavní organizátory, jsou ve vazbě. Za daňové úniky a legalizaci výnosů z trestné činnosti jim hrozí až desetileté vězení. **iDNES.cz, ROW**

Kdo jsou Kočkovi

Se jménem Kočka se můžete v Praze setkat při různých příležitostech.

- Rodina Kočkových proslula mimo jiné pořádáním matějských poutí v Praze na holešovickém Výstavišti. Václav Kočka st. je symbolem této akce, od druhé poloviny sedesátých let 20. století je jejím organizátorem.
- Ve sdělovacích prostředcích je Václav Kočka st. zmiňován v souvislosti s tajnou zprávou policejního útvaru pro odhalování organizovaného zločinu (ÚOOZ). Podle jedné z vyšetřovacích verzí měla být „osoba Kočka“ zapletena mimo jiné do vraždy podnikatele Františka Mrázka v lednu 2006.
- Bratra Jana Kočky Václava Koč-

ku ml. zastřelil v roce 2008 v pražské restauraci Monarch Bohumír Ďuričko, soud ho poslal na 12,5 roku do vězení.

- Jan Kočka je současně dlouholetým členem sociální demokracie v Praze 7. Dočasně přerušil svého členství ve straně odůvodnil serveru Českého rozhlasu tím, že nechce, aby někdo poškozoval ČSSD.
- Rodina Kočková podniká také v oboru likvidace odpadu a úklid ulic. Jejich firma Prostor je důležitým subdodavatelem Pražských služeb, některé městské části uklízí.
- Podnikají i v realitách, pronájem a správě nemovitostí nebo bezpečnostní službě.
- Bratrance zastřeleného Václava ml. je hudebník Michal David.



Nehody autobusů

Celkem 24 lidí se včera dopoledne zranilo při nehodě autobusu na dálnici D35 u Litovle na Olomoucku. Autobus narazil do několika stromů a sjel do příkopu. Někteří z cestujících mají středně těžká poranění. Dálnice byla pět hodin uzavřena. Jiná nehoda autobusů se stala v Plzni. Srazily se dva vozy MHD. Bylo tam šest zraněných. Uplynulý týden byl zatím nejtragičtější na českých silnicích v letošním roce, při dopravních nehodách zahynuly víc než dvě desítky lidí. **ČTK**

Krátce

Prezidentův muž je už doma

Zástupce šéfa hradního protokolu Vladimír Kruliš po hospitalizaci opustil Fakultní nemocnici Brno. Kruliš se tady léčil po nehodě superychlého BMW jihomoravské dálniční policie. Za nehodu může mozková příhoda policisty-řidiče. Ten v nemocnici zůstává. Nehodu vyšetřuje Generální inspekce bezpečnostních sborů, a to kvůli tomu, že v policejním autě nesmí sedět civilista. To zakazují předpisy. **iDNES.cz**

Pojištění. Za klidnou jízdu slevička

V Česku vzniká aplikace, která bude monitorovat chování řidiče. To, jestli prudce zatáčí, prudce brzdí nebo naopak prudce zrychloval. Následně mu za každou jízdu dá skóre. Řidič s dobrým skórem by pak od pojišťoven mohl dostat slevu na pojištění vozu. Koncept Usage Based Insurance (UBI) je typ pojištění vozidel, kde zákazník platí dle svého řídicího chování. V zahraničí je taková služba běžná. V Česku bude nejspíš brzy fungovat také. „Samotný UBI produkt společně s aplikací vyvíjme

pro našeho klienta, jehož jméno nyní ještě nemůžeme prozradit,“ říká Jan Dovolil ze společnosti Creative Dock, která tuto aplikaci vyvíjí. Podle něj je ze strany zákazníků o toto pojištění vozidel zájem, na který musí pojišťovny reagovat. „Například v Německu se očekává, že v roce 2030 bude každé druhé vozidlo UBI pojištěné,“ říká Dovolil.

Aplikace může auto monitorovat hned několika způsoby. „Jsou různé možnosti, přes spárování mobilního telefonu s vozidlem například

Pojištění na hodinu

V zahraničí jsou podobné možnosti pojištění už na trhu.

- Mezi moderní průkopníky patří třeba skotská pojišťovna Cuvva, která umožňuje krátkodobě pojistit auto třeba jen na hodinu.
- Ve Spojených státech amerických funguje například projekt Metromile nebo Drive like a girl. V Evropě jsou podobné aplikace nejrozšířenější v Itálii, kde je asi pět milionů uživatelů.

pomocí Bluetooth technologie, případně využití black boxu, což je trvalé řešení, která je nainstalována přímo ve vozidle,“ říká Dovolil. Ten se ani nebojí, že by lidé při používání aplikace podváděli. „Obecně se příliš neočekává, že by zákazník svůj mobilní telefon dlouhodobě půjčoval klidnějšímu řidiči, aby získal vyšší slevu. Nicméně možné podvodné chování bude zohledněno v pojistných podmínkách produktu a budou existovat kontrolní mechanismy, které podvodné chování omezí, případně

mu zcela zabráni,“ říká Dovolil.

S podobnou službou přišla pojišťovna Allianz. Ta už nabízí pojištění nastavené podle počtu najetých kilometrů. Zároveň ale Allianz také přemýšlí o tom, že by řidičům nabídla slevu za klidnou jízdu. „Do budoucna zvažujeme možnost vybavit vozy telematickou jednotkou, která bude sledovat styl jízdy, a podle toho upravíme cenu povinného ručení,“ říká Jana Černá z Allianz. Pořízení by bylo pro řidiče dobrovolné. **MAH**

Auto najelo do muslimů poblíž mešity

Londýnská policie vyšetřuje noční útok na věřící jako teroristický čin.

Nedaleko mešity v severolondýnské čtvrti Finsbury Park v noci na včerejšek najel muž dodávkou do skupiny muslimů. Po činu, který policie vyšetřuje jako teroristický incident, zůstal na místě jeden mrtvý a deset zraněných.

Podle britského koordinátora boje proti terorismu Neila Basua nese útok všechny známky teroristického činu. Mrtvý i všech deset zraněných jsou podle něj muslimové. Dva zraně-

ní byli ošetřeni na místě, osm záchranáři převezli do nemocnice. Dva jsou ve velmi vážném stavu.

Policie nicméně zatím neví, zda úmrtí muže přímo souvisí s útokem. Nezná zatím ani motiv pachatele, kterého zadrželi občané a předali policistům. Podle policie 48letý řidič dodávky zřejmě čin spáchal sám.

Britští politici útok na muslimy ostře odsoudili. Londýnský starosta Sadiq Khan slíbil, že do ulic bude vysláno více policistů s cílem uklidnit obyvatele, zejména muslimy dodržující postní měsíc ramadán. „Stejně jako hrozné útoky v Manchesteru, Westminsteru a na Londýnském mostě je to také útok na všechny naše sdílené hodnoty tolerance, svobody a úcty,“ prohlásil. **ČTK, MET**

Spojenci. Sestřelili syrský stíhací letoun

Arabsko-kurdská koalice Syrské demokratické síly (SDF), která v Sýrii bojuje proti radikálnímu hnutí Islámský stát (IS), včera oznámila, že na její pozice v provincii Rakka útočí syrská armáda. SDF pohrozila, že bude-li to pokračovat, budou se muset její bojovníci bránit.

Koalice se snaží osvobodit město Rakka, kde má IS hlavní stan. Jejím

spojencem je mezinárodní letecká koalice, které velí Spojené státy. Americké letadlo v neděli sestřelilo nad provincií Rakka syrský vojenský stíhací bombardér Su-22, který předtím shodil bomby poblíž pozic oddílů Syrských demokratických sil. To vyvolalo ostrou reakci syrské armády i Ruska, které je spojencem syrské vlády. **ČTK**

INZERCE

Zprávy krátce

Unie prodloužila sankce

Ministři zahraničí EU včera prodloužili sankce proti Rusku. Důvodem je ruská anexe Krymu a Sevastopolu.

Prodloužení bude platit do června příštího roku. Sankce se omezují na území Krymu a Sevastopolu a vztahují se na osoby z EU a společnosti působící v unii. **ČTK**

FIVB VOLLEYBALL
MEN'S U21 WORLD CHAMPIONSHIP
CZECH REPUBLIC 2017

**MISTROVSTVÍ SVĚTA
VE VOLEJBALU MUŽŮ DO 21 LET**

23. 6. - 2. 7. 2017

BRNO DRFG Arena
ČESKÉ BUDĚJOVICE Budvar Arena

JDEME DO BOJE!

#zijemevolejbalem ms2017volejbal.cz

UNIQA, Agropec, Jihlavský kraj, Město Brno, Město České Budějovice, Město Písek, Město Třebíč, Město Vyškov, Město Znojmo, Město Blatná, Město Písek, Město Třebíč, Město Vyškov, Město Znojmo, Město Blatná

DYSLEKTIK NEZNAMENÁ HLUPÁK

**NECHUŤ K UČENÍ
NEDOSTATEK SOUSTŘEDĚNOSTI**



Mgr. Ivana Nováková, časopis ZDRAVÍ A KRÁSA

Možná to taky důvěrně znáte. Navzdory krásným větám, které čtete ve studijním plánu svého dítěte, realita je taková, že jeho handicap ve škole nikoho nezajímá.

Dyslektik, dysgrafik, či majitel jiné podobné poruchy? Pro učitele prostě hlupák, který pomalu čte a ještě pomaleji chápe. Je to jako začarovaný kruh. Vaše dítě se doma učí dlouhé hodiny, ovšem výsledky ve škole tomu rozhodně neodpovídají. Jakoby vůbec nechápalo, co čte, natož, aby dokázalo text někomu přetlumočit. Nakonec vám nezbude nic jiného, než denně nastudovat několik předmetů a znovu je dítěti odvykládat. Což o to, pokud trénujete na pozici učitele v základní škole, není to na škodu. Jsou-li vaše ambice přece jen trochu jiné, zřejmě vás několikahodinová denní ztráta zrovna nadšením nenaplní.

Miša je těžký dyslektik, dysgrafik, dyskalkulík s diagnózou LMD. Těžko se soustředí, trpí poruchou chování a učení. Vyzkoušeli jsme všechny možné prostředky - terapie, domácí učitele atd. - bohužel s chabým výsledkem.

A NAJEDNOU SE STAL ZÁZRAK; objevili jsme BASIC a učitelku, která má výjimečné schopnosti. Během letního intenzivního kurzu se Miša zlepšil záračně: plynule si čte, ve psaní používá diakritiku, kterou dříve úplně opomíjel. Největší radost mi udělal, když cca po dvoutýdenní terapii jsem ho našel hodinu a přelouskal prvních 30 stran. Teď vidím syna spokojeného, šťastného. **Děkujeme!!**

pan N.

UMÍME TO ŘEŠIT! ZAVOLEJTE A DOMLUVTE SI KONZULTACI

**PŘEDNÁŠKA
ZDARMA**

Jak na učení bez mučení

BRNO

14. 9. 2017
21. 9. 2017
v 17:00 hod.

Šámalova 10, Brno
www.basicbrno.cz

UMÍME TO ŘEŠIT:

- POMALÉ ČTENÍ, NEČITELNÉ PÍSMO
- PROBLÉMY S I/V, ŠPATNÉ ZNÁMKY

- POTÍŽE S MATEMATIKOU
- TRÁPÍ SE VAŠE DÍTĚ PŘI UČENÍ A NEUMÍTE MU POMOCI?
- OZNAČENÍ: DYSLEKTIK, DYSGRAFIK, DYS...

Tel.: 608 434 568
studijnicentrum@skolabasic.cz

studijní centrum
BASIC



Macron si po parlamentním vítězství užíval pařížského aerosalonu

Centristické hnutí Republika v pohybu (REM) francouzského prezidenta Emmanuela Macrona získalo většinu křesel v dolní komoře francouzského parlamentu. Ve druhém kole parlamentních voleb získalo 308 z 577 parlamentních mandátů a spolu se spojenci z formace MoDem obsadí 350 křesel. Socialisté, kteří dosud parlamentu dominovali, mají 29 poslanců, pravíkoví Republikáni 113. Krajně levicová strana Nepodrobená Francie obsadí 17 křesel, nacionalistická Národní fronta Marine Le Penové osm. Prezident včera přiletěl z letecké základny Vélizy-Villacoublay vojenským turbovrtulovým Airbusem A400 M (vlevo) na pařížské letiště Le Bourget, kde se až do neděle koná tradiční významný aerosalon. Tam si vyzkoušel i posezení v kokpitu francouzské stíhačky Rafale (vpravo).

AP

Žháři zaútočili na německé dráhy

Policie pátrala po extremistech za pomoci vrtulníků.

Neznámí žháři v noci na včerejšek zaútočili na několika místech po celém Německu na zařízení na železnici. Podle policie se pachatelé zřejmě rekrutují z extremistické scény. Útoky by mohly souviset se summitem skupiny velkých ekonomik G20, který se uskuteční 7. a 8. čer-

vence v Hamburku. Podle berlínského policejního mluvčího ke žhářským útokům došlo na nejméně 13 místech v několika německých spolkových zemích. Postižena jsou především velká města, například Berlín, Hamburk, Kolín nad Rýnem, Dortmund, Lipsko a Brémy.

Cílem útoků se stávaly nejčastěji kabelovody a elektrický ovládané výhybky. „V některých případech se podařilo oheň uhasit, než došlo ke škodám,“ uvedl mluvčí policie spolkové země Sasko. Kvůli

útokům tady vzlétlo několik vrtulníků, aby pátraly po případných dalších požárech na železnici.

Útoky způsobily cestujícím značné problémy. Vlaky nabíraly zpoždění, některé spoje byly zrušeny. Na mnoha místech museli lidé s omezením v železnici počítat po celý den. Německé úřady předpokládají, že kromě několika tisíc demonstrantů, kteří chtějí proti akci protestovat pokojně, přiláká summit také asi 8000 odpůrců G20 ochotných sáhnout k násilí. **ČTK**

Zprávy krátce

Kotleba může obhájit post župana

Úřadující župan (hejtman) a předseda krajně pravicové slovenské strany Kotleba-Lidová strana Naše Slovensko (LSNS) by obhájlil post šéfa Banskobystrického kraje. Vyplyvá to z výsledků průzkumu veřejného mínění agentury Focus. Krajské volby se na Slovensku uskuteční letos na podzim. Někteří kandidáti o post župana kraje se již nechali slyšet, že jsou připraveni vzdát se kandidatury ve prospěch silnějšího soupeře, aby Kotleba post neobhájil.

V Paříži úmyslně najel do policistů

Do policejní dodávky na pařížské třídě Champs Élysées včera naboural řidič, který podle všeho jednal úmyslně. Policisté ho okamžitě zadrželi. Policejní vozidlo začalo po srážce hořet, ale bylo brzy uhašeno. Muž byl ozbrojený pistolí a jeho auto kontrolovali pyrotechnici. Pařížská prefektura na Twitteru upozornila, že oblast i přílehlé stanice metra byly uzavřeny, a vyzvala veřejnost, aby se lokálně vyhýbala. O půl hodiny později úřady informovaly, že situace je pod kontrolou a že nikdo nebyl zraněn. **ČTK**

Češi. V Mali zasáhli proti teroristům

Čeští vojáci se v neděli v africkém státě Mali zapojili do boje proti teroristům, kteří zaútočili na areál hotelového komplexu nedaleko hlavního města Bamaka. Mluvčí generálního štábu Jan Šulc včera uvedl, že se podíleli na bojích, evakuaci a záchraně lidí. Všichni čeští vojáci jsou v pořádku. Podle dřívějších zpráv útočníci zabili v letovisku Kangaba nejméně dva lidi. Usmrceni poté byli čtyři radi-

kálové a zadrženo bylo kolem 36 zákazníků nebo pracovníků hotelu.

Na místo byly vyslány dva týmy rychlé reakce z české jednotky v Mali. Po příjezdu k hotelu se zapojily do boje. „Ve spolupráci s maliskými ozbrojenými silami a dalšími složkami poté plnily úkoly při evakuaci a záchraně osob, poskytování první pomoci raněným a doprovodu sanitních vozidel,“ dodal Šulc. **ČTK**



Více než 2000 hasičů

S rozsáhlými lesními požáry ve středním Portugalsku, jež si o víkend vyžádaly nejméně 62 obětí a 62 zraněných, bojuje nyní více než 2000 hasičů. Země drží třídní smutek a již se objevily první kritiky, že úřady mohly udělat více, aby katastrofě předehrály. Největší požár sužuje centrální část země asi 50 kilometrů od Coimbr. Většina obětí zemřela při pokusu uniknout z oblasti autem.

AP

NATUTY TO NEJLEPŠÍ



PRO
NEJMENŠÍ



PRO
TEENAGERY

- animáky
- vlastní pořady
- připraveno s youtubery
- hudba

VÍCE INFORMACÍ NA

WWW.TUTY.TV

[f/tvtuty](https://www.facebook.com/tvtuty)



natuty mladá televize

Pět tipů pro správné pojištění

Ve vaší domácnosti se může stát cokoliv. Když odjedete na dovolenou, je lepší mít pojištěno.

Dejte si pozor na podpojištění. Novinkou v nabídce je ochrana před kybernetickými hrozbami. Vybrali jsme pro vás pár užitečných tipů.

1. Pojištění domácnosti a nemovitosti není totéž

Pojištění nemovitosti se vztahuje na stavební součásti objektu – okna, dveře, malbu, podlahy i střechu. Kdežto pojištění domácnosti se sjednává pro obsah bytů, tedy vybavení domácnosti. Možnosti jsou různé. „Ti, kteří nemají sjednané pojištění domácnosti, mohou díky tzv. pojištění opuštěné domácnosti, které se sjednává jako připojištění k cestovnímu pojištění, získat komplexní ochranu vyba-



Kapající voda souseda o patro níž nepotěší.

PROFIMEDIA.CZ

vení domova po dobu nepřítomnosti,“ říká Ivana Buriánková z České pojišťovny.

2. Na jaká rizika dát pozor?

Vždy se vyplatí pojištění proti živlům (povodeň, záplava, úder blesku, krupobití či vichřice) a požáru. Vhodné je pojištění proti vodovodním škodám (v důsledku prasklého potrubí) a pojištění proti

vloupání. Pokud chcete předejít komplikacím, které se týkají vody obecně, dodržujte pár základních pravidel. Vždy zkontrolujte, zda jste důkladně uzavřeli vodovodní kohoutky, na napouštění vany se snažte nezapomenout, tu a tam zkontrolujte stav potrubí. Spotřebiče, které během svého výkonu čerpají vodu, nechte v době od-

chodu z bytu raději vypnuté. Také pro chaty a chalupy je užitečné sjednat si pojištění. Ochráníte chalupu před přírodními živly, zloději a vandaly. Navíc je pojištěno i vybavení včetně nábytku či nářadí v dílně. Při havárii pojišťovna zajistí i pomoc řemeslníka.

Základní struktura rizik se nemění, ale přibývají užitečné novinky. Pojišťovny myslí na ochranu zahradního vybavení nebo bazénů. Pojistit lze zidky, jezírka, sochy, dětská hřiště. Dále nabízí ochranu proti sprejerům. V Uniqa pojišťovně nyní nově i věci „při sobě“, které máte na cestách po Evropě – také v autě.

3. Vyhněte se podpojištění

Pojištění sjednáno, by měly být přiměřené. Jak je ale odpovědně stanovit? Pomůže „katastrofická“ představa: kdyby celá domácnost nebo dům po totálním požáru lehl popelem, jaká částka by byla potřeba ke kompletní obnově v dosavadní úrovni bydlení?

Vhodné řešení nabízí KB Pojišťovna, která umožňuje pojištění bez limitu. Cena majetku se tak stanovuje v době pojistné události.

4. Aktualizujte pravidelně své pojistné smlouvy

Zázemí budujeme postupně. Bydlení rekonstruujeme, vylepšujeme, doplňujeme. Zhodnocení je třeba zohlednit pojistnou smlouvou. Doporučuje se aktualizovat ji vždy po skončení významného zásahu do kvality bydlení a jinak jednou za dva až tři roky.

5. Kybernetická rizika

V poslední době stále více lidí myslí také na možné problémy s daty v počítači. Třeba Kooperativa v rámci připojištění elektronických a strojních zařízení budov nově nabízí kryty i škody způsobené hackerskými útoky. „Programovatelné systémy na dálkové ovládání mohou být napadeny přes škodlivý software,“ upozorňuje Tomáš Reitermann z Kooperativy. **PUR**

Nová škoda

Studenti Středního odborného učiliště strojírenského Škody Auto vyrobili elektricky poháněnou buginu, která dostala jméno Škoda Element. Jde v pořadí o čtvrté učňovské auto z projektu, který má podpořit dovednosti a kreativitu studentů této školy.

ŠKODA AUTO



Zprávy krátce

Kurz koruny

Koruna v úvodu týdne víceméně stagnuje k euru a mírně oslabuje vůči dolaru. Včera v 17 hodin se obchodovala na 26,16 Kč/EUR a proti pátečnímu závěru tak byla o haléř silnější. K dolaru si pohoršila o šest haléřů, na 23,43 Kč/USD. **ČTK**

INZERCE

GOTT
MY LIFE

Praha
Náplavka pod
Vyšehradem

NEJVĚTŠÍ
VÝSTAVA OTEVŘENA!

gottmylife.cz

Objevte, co jinde neuvídíte. Poprvé máte možnost na jednom místě projít 60 let neuvěřitelné kariéry Karla Gotta. Uvidíte všech 41 Slavíků, ocenění za vítězství v televizní anketě TýTý, zlaté, a dokonce i diamantové desky, kostýmy nebo exponáty z osobního zpěvákova archivu – to je jen malá ochutnávka z více než 1 000 vystavených exponátů, které výstava nabízí.

Pořadatel: NADAČNÍ FOND RICHARDA FUXY

Ve spolupráci: NÁRODNÍ MUZEUM

Producent: Záštitá: KAREL GOTT

Mediální partneři: Česko, MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 2, MINISTERSTVO PRO MÍSTNÍ ROZVOJ ČR, Nova, DNES, Impuls Rádió, BigBoard, railreklam, TICKETPRO, ZOOT, IMAGINOX, CONTINAME

Partneři: Ostatní partneři:

V Americe k nám měli respekt

Kapela Kryštof letos slaví 25 let na scéně. Jako dárek si nadělila splnění snu – koncert na fotbalovém stadionu, který bude 16. září v Praze na Strahově. Po zájmu fanoušků přidala na další den ještě jeden. K oslavám přispěla i best of deska 25, na které kromě známých písní lidé uslyší i čtyři novinky nahrávané ve studiu v New Yorku. Nejen o tom si deník Metro povídal se zpěvákem skupiny Richardem Krajčem.

Nahrávání v zahraniční produkci jste s kapelou zažili už potřetí. Je ještě něco, co vás překvapilo?

Inzerát a Srdcebeat jsme natáčeli tady. Přiletěli jen dva producenti a my využívali českého studia, českých lidí kolem. Tentokrát jsme odjeli ale natáčet do New Yorku a producent Yaron Fuchs si tak připravil celý tým. Celkem s námi spolupracovalo 12 lidí a zažili jsme, jak se to venku prostě dělá a dělávalo.

Jak se cítí česká kapela uprostřed New Yorku?

Samozřejmě jsme se obávali, navíc jsme věděli, že o zvuk se bude starat velká persona – Neil Dorfman, že z Londýna přiletí ProTools editor, že přijde další producent Aaron Accetta, nevěděli jsme, jak nás budou brát. Ale brali nás jako evropské velké hvězdy, na které chodí desetitisíce lidí v naší zemi, a přistupovali k nám s velkým respektem.

Vypustili jste singl Šňůry, který se hned dočkal i klipu, který točila vaše partnerka, režisérka Karin Babinská. Či nápad byl obsah klipu, tedy rozlučka se svobodou?

No, my si prostě doma řekli, že bychom tu naši rozlučku chtěli mít zaznamenanou, a tak jsme to udělali.

Velmi se mezi fanoušky diskutuje o konci klipu. Prozradte, byla to filmová svatba, nebo jste spojili dvě věci a zároveň se vyvarovali svatebního utíkání před bulvárem?

Neprozdám. (smích)



Richard Krajčo STOIKOV-KITA

Podle čeho jste vybírali písně ze starších desek, které jsou na best of?

Brali jsme opravdu úspěšné singly, radiohity a koncertní pecky. Žádné velké experimenty.

Vydali jste výběr i na audiokazetách, či to byl nápad? A bude i vinyl?

Ke kazetám nás přivedla náhoda. Vyrobili jsme 25 kusů pro fanoušky se singlem Šňůry a schovali jsme je na 25 významných míst naší kariéry. Ale na Facebooku se strhla ta-

ková mela a sešlo se tolik žádostí, že jsme si řekli, že vyrobíme na kazetě i celou best ofku. Dali jsme fanouškům tedy týden na objednávání a zájem předčil naše očekávání. Celkově vyrobíme 803 kazet. Každou fanouškům očíslováme a podepišeme. A vinyl taky bude. Limitka 1000 kusů a vyjde v září.

V září budou i velké koncerty na Rošického stadionu na Strahově. Ten původní na 16. září je vyprodán, co vás a kapelu přesvědčilo přidat ještě další?

Ta rychlost, jakou zmizely vstupenky a první koncert. A hlavně do druhého koncertu zbývalo osm měsíců. Byl jsem zprvu proti, ale byl jsem v kapele přehlasován a koncert jsme přidali.

Stadion na Strahově hostil nedávno poslední utkání fotbalové ligy mezi Slavii a Brnem, což ukázalo na některé jeho nedostatky, třeba nefunkční záchody či že se nepouštělo do horních částí stadionu. Řešíte

i tyto starosti? Stadion už není z nejnovejších...

Proč se nepouštěli diváci do horních tribun, ví asi jen vedení Slavie. Statické posudky, které jsme si nechali zpracovat i pro horní tribuny, jsou v pořádku. Pokud jde o toalety, tak ty budeme řešit tak, jako je řešíme například na Kryštof Kempch – přistavíme mobilní. Vše máme do puntíku promyšlené. Rošičák sice není nejnovejší, ale je to krásný stadion, a navíc je díky tartanu kolem hřiště i největší koncertní arénou v Česku.

Mimochodem, váš syn fandí Slavii, byl jste s ním Strahov v posledním ligo-vém kole omrknout?

Koukali jsme v televizi. Byli jsme totiž bohužel mimo Prahu, ale hned po zápase jsme museli poslat videozdravici kamarádům Škodovi, Pavlenkovi a Frydrychovi. Doma byla velká radost.

IVETA BENÁKOVÁ
iveta.benakova@metro.cz



Fixa chystá hattrick v Lucerně

Skupina Vypsaná fixa vydala nedávno nové album Tady to někde je. To pokřtila vhozením do Vltavy. Nyní ohlásila podzimní turné, které čítá celkem šestnáct koncertů po velkých městech včetně legendárního velkého sálu pražské Lucerny 20. prosince. Ten se této legendární kapele povedlo v minulosti dvakrát vyprodát. „Tak snad dáme hattrick,“ směje se zpěvák kapely Márdi. DANIEL ORAVEC

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

Starožitnosti

• Čínské, mongolské, japonské, turecké, perské obrazy i jiné starožitnosti z těchto zemí, z porcelánu, bronzu, jadeitu ap. koupí sběratel. T: 776358865

Intimní

E.M.A. Europe s.r.o., P. O. Box 14, Praha 05, 110 05, IČ: 25312121, zajišťuje Materna, jen pro starší 18let, 1sms/50Kč vč DPH, 1min/90Kč vč DPH, www.ema.biz, www.platmbiorem.cz



• Máš rád kozatě ženské? Máme pro tebe na výběr! Piš SMS ve tvaru 51EXG a text na 909 15 40

• Mám slabost pro koloušky! Ráda si tě zaučím! Dana 52. Vytoč 909 801 801 nebo mi napiš SMS na 909 15 45 s kódem 83EDR a tvůj text!

• Bohatá a hlavně nadržovaná Hanka (55)! Pomůžeme si navzájem? Zn.: Bez narušení soukromí! Volej na 909 80 50 40 kód JNN85



• Blondatá rajda Miroslava 51. Chybí mi pořadnej samec, který mi to každý den pořádně UDĚLÁ! Tak honem, ozvi se mi na 909 90 99 25 nebo mi napiš SMS na číslo 909 15 50 s kódem 83PEN a tvůj text!

Zprávy krátce

Piškula hokejistou

Herec Zdeněk Piškula se už tento týden představí divákům internetové televize OBBOD jako talentovaný hokejista Patrik Hrouzek. V novém seriálu Lajna od tvůrců úspěšné série Vyšehrad ztvárnil syna hokejové legendy Luboše Hrouzka v podání Jiřího Langmajera. Osmidílný seriál v režii Petra Kolečka se začne vysílat od 21. června. MET

INZERCE

JE TO TVŮJ FESTÁK

MUSIC | YOUTUBERING | GAMING | FOOD | FASHION

30|9|2017
VÝSTAVIŠTĚ PRAHA

EGO SPECIAL SHOW feat. PAULIE GARAND,
DJ WICH, MONIKA BAGÁROVÁ, DJ MADSKILL, JOFRE
SLZA | SEBASTIAN | CELESTE BUCKINGHAM
PAVEL CALLTA | BLAKKWOOD | NADĚJE | A DALŠÍ

powered by **ACUOL OČKO**

vodafone **KB** **WWW.VODAFONEYOUFFEST.CZ**

Sudoku

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

Napište svou bublinu



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



Napadá vás vtipný popisek?

Počasí

DNES Min. 28 Max. 32	ZÍTRA Min. 22 Max. 26	ČTVRTEK Min. 24 Max. 28	PÁTEK Min. 27 Max. 31
---------------------------------------	--	--	--

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 3

Vysoká zátěž. Vyvarujte se psychické zátěže a vykonávejte pouze lehké, nezbytně nutné práce. V případě potíží vyhledejte lékaře.
Teplotní rekord: 34,8 °C
Rok výskytu: 2013

Kvíz

- Mezi olympijské sporty patřil už v minulosti golf. Poprvé se objevil na hrách s pěti kruhy v roce:
a) 1900
b) 1920
c) 1940
- Francouzský pilot formule 1 od roku 1980 do 1993 byl čtyřnásobný mistr světa:
a) Alain Prost
b) Louis Rosier
c) Pascal Fabre
- První magnetometr, který měří i velikost a směr magnetické indukce, sestrojil:
a) H. R. Hertz
b) K. F. Braun
c) C. F. Gauss
- Českou Miss vyhrála v roce 2005 tehdy dvaadvacetiletá rodačka ze Šternberka:
a) Kateřina Smejkalová
b) Jitka Válková
c) Monika Židková
- Bývalá tenistka Helena Suková, držitelka čtrnácti grandslamů, se narodila roku:
a) 1965
b) 1970
c) 1975

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

ČT1

- 12:30 Druhý dech (7/13)
- 13:35 13. komnata R. Vaňka
- 14:00 Už vám není dvacet, paní Bláhová
Komedie (ČR, 1980)
- 14:35 Televarieté
- 16:10 Kojak IV
- 17:00 Cestománie
- 17:30 AZ-kvíz
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Kde domov můj?
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny



20:00 Nepodepsaný knoflík
Krimifilm (ČR, 2003).
Co skrývá mlčí vesnice? Dvojice detektivů vyšetřuje vraždu, jejíž motivy sahají do hluboké minulosti.
Hrají: O. Vlach, J. Zadražil, V. Koubek, P. Oliva a další

- 21:30 Zlatá hokejka
- 22:54 Výsledky losování šťastných 10 a Euromiliony
- 22:55 Legendy záchranářství: V plamenech
- 23:30 Motiv III
- 00:15 AZ-kvíz
- 00:40 Banánové rybičky
- 01:25 Zajímavosti z regionů
- 01:55 Žijíš jenom zx
- 02:30 Dobré ráno
- 05:00 Český Krumlov
- 05:20 Etiketa

ČT2

- 14:10 1. světová válka na moři
- 15:05 Adolf a Eva
- 15:55 Heydrich – konečné řešení
- 16:25 Krajinou příběhů českých hradů známých i neznámých II (7/10)
- 16:50 Cestománie
- 17:20 Skrytá tvář evoluce
- 18:15 Klenoty naší krajiny
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Na cestě po nikaragujském Leonu
- 19:20 Zatopené osudy: Švihov
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



20:00 Velká vlastenecká válka: Válka s Japonskem
Tři měsíce po skončení bojů v Evropě splnil Stalin slib daný Spojencům a zaútočil na říši vycházejícího slunce

- 21:00 Z lásky nenávisť
- 21:50 Dům z karet III (10/13)
- 22:45 Dům z karet II (11/13)
- 23:40 Letecké katastrofy: Třetí pokus
- 00:20 Sestřička Jackie VI (5/12)
- 00:50 Taxikářem v New Yorku
- 01:45 Člověk, to je věda
- 02:35 Uchem jehly
- 03:05 Ta naše povaha česká
- 03:30 V zajetí železné opony
- 03:45 Na hranici tradic
- 04:10 Jako za starých časů
- 04:30 Sabotáž
- 04:55 Křesťanský magazín

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:25 Dva a půl chlapa IV (1)
- 12:55 Ordinance v růžové zahradě (178)
- 14:05 Odložené případy VI (23)
- 15:00 Odložené případy VII (1)
- 15:55 Případy pro Lauru (2)
- Krimiseriál (USA, 2014)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Co na to Češi
- 18:25 Ulice (3277)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



20:20 Dynastie Nováků (1)
Komedialní seriál (ČR, 1982). Rodina Nováků se schází při oslavě padesátin Jana Nováka. Hlava rodiny spokojeně bilancuje svůj dosavadní život, který ale přece jen dostane trhlinu...
Hrají: R. Brzobohatý, J. Kemr, O. Kaiser a další

- 21:15 Dynastie Nováků (2)
- 22:30 Kriminálka Las Vegas XV (2)
- 23:25 Lovci zločinců IV (13)
- 00:15 Odložené případy VI (23)
- 01:00 Odložené případy VII (1)
- 01:45 Kriminálka Las Vegas IV
- 02:25 Dva a půl chlapa IV (1)
- 02:55 Kolotoč
- 03:25 Co na to Češi
- 04:00 Ordinance v růžové zahradě (178)

PRIMA

- 12:10 Polední zprávy
- 12:25 Jake a Tlustoch V (22)
- Krimiseriál (USA, 1987-1992)
- 13:25 Komisař Rex VI (13, 14)
- Krimiseriál (N/Rak., 2001)
- 15:25 Policie Hamburg IV (6)
- Krimiseriál (N, 2009)
- 16:25 Odpolední zprávy
- 16:40 A je to naše!
- 17:35 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 TOP STAR



20:15 Ohnivý kuře II (29)
Seriál (ČR, 2017). Kláře se celý den dějí zvláštní věci – vypuštěná pneumatika, ztracená kabelka a klíče zavěšené na kašně. Naštěstí se vždy jako záchrana objeví Jiří a Klárčin problém vyřeší.
Hrají: J. Dolanský, J. Prachař, K. Leichtová, L. Polišenská

- 21:35 TOP STAR magazín
- 22:35 Castle na zabítí V (18)
- Krimiseriál (USA, 2012)
- 23:25 Komisař Rex VI (13)
- Krimiseriál (N/Rak., 2000)
- 00:25 Komisař Rex VI (14)
- Krimiseriál (N/Rak., 2001)
- 01:25 Rosamunde Pilcherová: Dokud jsi tady
- Romantický film (N, 2003)
- 03:15 A je to naše!

PRIMA COOL

- 12:55 Simpsonovi XVII (15-18)
- 14:50 Teorie velkého třesku VII (4)
- Minimalizace
- Dobryvatelů. Sitcom (USA, 2013)
- 15:20 Teorie velkého třesku VII (5)
- Proximita pracoviště. Sitcom (USA, 2013)
- 15:45 Futurama IV (10)
- 16:15 Hvězdná brána VII (14)
- 17:10 Top Gear IV
- 18:15 Simpsonovi XVII (19, 20)
- 19:15 Simpsonovi XVII (21, 22)



20:15 Moto cestou necestou
Extrémní výprava českých celebrit do míst, kde se může přihodit cokoliv

- 21:20 Teorie velkého třesku VII (6)
- Sitcom (USA, 2013)
- 21:50 Teorie velkého třesku VII (7)
- Sitcom (USA, 2013)
- 22:15 Partička
- 23:05 Americká odyssea (13)
- Seriál (USA, 2015)
- 23:55 Partička
- 00:40 Firefly (9)
- Sci-fi seriál (USA, 2002)
- 01:35 Americká odyssea (13)
- Seriál (USA, 2015)
- 02:30 Aplikace
- 03:00 Firefly (9)
- 03:45 Aplikace

ÓČKO

- 06:00 Ranní fresh
- 09:00 Zpátečka
- 10:00 Patnáctka – Maroon 5
- 11:00 Óčko hity
- 12:00 Óčko news
- 12:05 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 14:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
- 14:05 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 15:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče



15:05 Mixxxer show
Klipy na přání, soutěže, chat s hosty

- 17:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
- 17:05 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 18:00 Užít Chorvatsko
- Návod, jak si užít dovolenou v Chorvatsku
- 18:05 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 19:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
- 19:05 Óčko news
- Moje desítka
- Top 10 klipů podle diváka Óčka
- 20:00 Óčko hity
- 21:00 CZ & SK
- 22:00 Óčko flirt

Sloupek

JAKUB KOHÁK

ZRANĚNÝ MODERÁTOR



ZLATÁ HOKEJKA

Dnešní sloupek věnuji události, která se konat teprve bude. Jedná se o anketu Zlatá hokejka, což je vyhlášení nejlepšího hokejisty za loňskou sezonu. Slavnostní ceremoniál proběhne dnes – v úterý večer a půjde o přímý televizní přenos. Tento sloupek píše v pondělí (aby mohl v úterý brzy ráno vyjít) a s radostí vám oznamuji, že jsem si právě zlomil prst. A nejde o ledajaký prst – je to prostředníček na pravé ruce! Znamená to, že po celou dobu předávání cen budu mít zvednutý prostředníček – takzvaný „fakovák“. Doufám, že si to nikdo z oceněných hokejistů nevezme osobně. Včera při benefičním zápase Kamenice vs. ÚFA Praha, který se hrál na památku zesnulého Pavla Černého, jsem si nešťastně – při takzvaném Maradonově gólu, kdy jsem chtěl nepozorovaně vsítit branku rukou – prst nalomil a před několika okamžiky jsem si ho při snaze dát ho do dlahy dolomil. Dost možná je to vzhledem k uběhnuvší hokejové sezoně symbolické. Na mistrovství světa jsme skončili ve čtvrtfinále, žádný z našich hochů nebojoval o Stanley Cup, ženské repre se velké úspěchy rovněž vyhýbaly, co vím, tak ani v KHL žádný Čech nezazářil, extraligu vyhrálo Brno... Prostě důvodů k radosti jsme za poslední rok mnoho neměli. Přesto se na předávání těším, hokejisti jsou milí a legrační chlapi, mají rádi zábavu a jsou pro každou špatnost. No nic, odjíždím na zdravotní středisko, kde se svěřím do péče lékařů s vírou, že existuje zlaté obinadlo, do kterého mi prst bude zavázán, a já tak dotvořím dokonalý zlatohokejkový dojem. A samozřejmě jsem napnut, kdo z chlapců letos zlatíci vyhraje. To bude sláva! A když bude vítěz chtít, tak mu své zlaté obinadlo půjčím, aby si ho mohl zavázat na hlavě jako čelenku. Ale jen na chvíli!

Citát

Doufám, že si to nikdo z oceněných hokejistů nevezme osobně.

dem k uběhnuvší hokejové sezoně symbolické. Na mistrovství světa jsme skončili ve čtvrtfinále, žádný z našich hochů nebojoval o Stanley Cup, ženské repre se velké úspěchy rovněž vyhýbaly, co vím, tak ani v KHL žádný Čech nezazářil, extraligu vyhrálo Brno... Prostě důvodů k radosti jsme za poslední rok mnoho neměli. Přesto se na předávání těším, hokejisti jsou milí a legrační chlapi, mají rádi zábavu a jsou pro každou špatnost. No nic, odjíždím na zdravotní středisko, kde se svěřím do péče lékařů s vírou, že existuje zlaté obinadlo, do kterého mi prst bude zavázán, a já tak dotvořím dokonalý zlatohokejkový dojem. A samozřejmě jsem napnut, kdo z chlapců letos zlatíci vyhraje. To bude sláva! A když bude vítěz chtít, tak mu své zlaté obinadlo půjčím, aby si ho mohl zavázat na hlavě jako čelenku. Ale jen na chvíli!

Dopisy a vzkazy

Výstava Bodies a diskuse kolem

Pohřbívat prakticky plastová těla do hrobky je stejně scestné jako lidská těla znetvořená nějakou chemickou metodou vystavovat. Spíše neměla být taková výstava z etických důvodů vůbec povolena. Je zajímavé, že rozhlasové a televizní vysílání neustále zkoumá nějaká etická komise, ale z hlediska výstavnictví se může vystavovat cokoliv. Pakliže jsou těla studijní (?) exponáty, měla by sloužit pouze pro výuku anatomie na lékařských fakultách, neboť do piteven také nechodí zástupy turistů na prohlídky! Chtělo by to trochu více zdravého rozumu, a to z obou stran. Zajímalo by mě, kdo bude potom platit pronájem hrobky? A na jakém že to bude hřbitově? Jsou totiž různé hřbitovy různých denominací, myslím si, že by na tyto pohřbené exponáty měl být zřízen zvláštní hřbitov, který bude vlastnit a financovat ten, kdo pohřbení vymyslel.

MARTIN KUBÍK, PRAHA 4

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

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

Výrok dne



„Od Sobotky se strana distancovat nebude.“

LUBOMÍR ZAORÁLEK, LÍDR ČSSD
Ve včerejším pořadu Rozstřel na iDNES.tv se Zaorálek bývalého předsedy Bohuslava Sobotky zastal a ocenil jeho ochotu odstoupit z čela strany. Kvůli nové roli se Zaorálek nevzdá pozice ministra zahraničí.

Slovo dne

DENOMINACE

(Z dopisu čtenáře na této stránce)

Malá (zvláště protestantská) náboženská organizace, skupina

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP

na úterý 20. 6.



Vědma Emanuela

ZEptejte se PRÁVĚ VĚŠTKYNĚ

Dokážu vám zodpovědět každou otázku na vaši budoucnost! Mé orákulum se neplete. Zavolejte mi na **906 70 30 35** nebo pište SMS na číslo **904 30 55** s kódem **30AGU** a svůj dotaz!



Beran 21/3–20/4

Investice do dovolené se vám určitě vyplatí. Důležitější otázka je, jestli jet s partnerem, nebo raději s přáteli. Uvažte to!



Váhy 23/9–23/10

Dávejte si pozor na peníze, hrozí vám ztráta nebo nějaká nepřijemnost. Větší investice rozhodně raději odložte na neurčito.



Býk 21/4–21/5

Daří se vám vydělat, to ale neznamená, že byste museli bezhlavě utrácet. Všeho s mírou a v budoucnu nesplácete nad výdělkem!



Štír 24/10–22/11

Nebojte se překážek a mimořádností. I když vás možná zaskočí změny na poslední chvíli, všechno bravurně zvládnete vyřešit.



Blíženci 22/5–21/6

Poctivá práce odolá i nehoršímu pomlouvání, přesto si ale dejte pozor na kolegy ženského pohlaví. Hvězdy věští kutí piklů!



Střelec 23/11–21/12

Pozor na chybějící systém ve vaší práci. Sice vaše spontánnost dodává činnosti kvalitu, ale na druhou stranu vás zdržuje.



Rak 22/6–22/7

Sice se finančně vaše pozice zlepšuje, ale i tak sedněte na peněženku jako žába na pramen. Vychvalovaná investice není výhodná!



Kozoroh 22/12–20/1

Risk je zisk. Odvažte se a využijte přízeň hvězd k trochu dobrodružnějšímu druhu práce, než jste zvyklí. Vyplatí se vám to!



Lev 23/7–22/8

Nemusíte se bát jít do obchodu, protože vaše přehnanou rozmařilost teď hlídají hvězdy. Nenechají vás utratit víc, než můžete.



Vodňář 21/1–20/2

Váš nadřizený je dnes nespokojený. Není to jim, ale vám. Prostě dnes u vás lidé pocítují určitou bariéru. Vyhybte se jim.



Panna 23/8–22/9

Vaše hvězdy žehnají nečekaným finančním ziskům. Možná přijdou s povýšením, přibráním si vedlejší práce nebo i podnikáním.



Ryby 21/2–20/3

Hvězdy bezpečně uhlídají vaše úspory a zkorigují vaše investice. Ničeho se nebojte, nebesí vládcové se v penězích vyznají.

Řešení sudoku

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

Anketa

Máte radost z předpovědi počasí na tento týden?



Milada Kubatová

V zimě má být zima, v létě teplo. Předpověď mi nevadí.



Eva Zaporová

Vůbec žádnou. Jsem v 7. měsíci a potom se skoro pořád.



Václav Hoš

V práci se těším asi jako z deště na dovolený!

Komiks



NOVÁ LÁSKA!

Potká vás v LÉTĚ? Zeptejte se kartárky!

Pište SMS ve tvaru **13ASJ** a své datum narození na číslo **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, www.ema.bw, www.platmobilem.cz

Vaginálním mykózám se v létě daří, mají rády teplo a vlhko

I když je léto plné sluníčka a koupání, mnohým ženám přináší nepříjemné potíže v podobě kvasinkových infekcí.

Teplo a vlhko je pro množení kvasinek živnou půdou.

Kvasinky má v pochvě každá žena a za normálních okolností jejich množství kontroluje imunitní systém a nízké pH. Pak je vše v pořádku. Potíže nastávají, pokud se rovnováha pH poruší. Pak se kvasinky přemnoží a rozvine se infekce. A ta už gynekologické problémy vyvolává. Teplo, neprodyšné oblečení, mokré plavky či přiléhavé prádlo, chlorovaná voda v bazénech či nepříliš čistý rybník a do toho nedostatečná, nebo naopak příliš úzkostná intimní hygiena, zanedbávaný pitný režim či hormonální nerovnováha – to vše může citlivou poševní mikroflóru narušit a tělo již nedokáže vlastními silami problém zvládnout.

Nejčastější příčinou vaginální mykózy je kvasinka *Candida albicans*. Její přemnožení doprovázejí typické příznaky: urputné svědění, pocit pálení,



Jak tomu předejít? Vyhýbejte se i upnutému oblečení z umělých materiálů.

PROFIMEDIA.CZ

bělavý výtok či zarudlost, ale mohou se vyskytnout i bolesti v podbřišku nebo při pohlavním styku. „Léčení mykóz probíhá nejčastěji pomocí lokálních antimykotik, která jsou volně prodejná. Rovněž při recidivách či u imunitních deficitů a systémových chorob po-

užíváme celková antimykotika, která lze použít také při menstruaci, kdy nelze aplikovat léky do pochvy,“ říká lékařka Hana Ismailová z gynekologické ambulance Polikliniky Agel v Plzni. „Po dobrání antimykotických léků, k prevenci recidiv, lze zavádět glo-

bule či krémy s laktobacily a kyselinou mléčnou, aby se obnovila normální mikroflóra a kyselé pH v pochvě. Dále se také celkově podávají probiotika, protože kvasinky jsou často po antibiotikách pomnoženy i ve střevech a mohou být zdrojem infekce i pro poch-

vu,“ doplňuje. Většinou trpí mykózami, vzhledem k anatomické stavbě rodidel, ženy.

Potíže mohou mít i muži – častěji diabetici. Pokud se u ženy objevují mykózy opakovaně nebo má potíže i muž, je potřeba přeléčit oba partnery. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Jak nemít problémy

6 rad, jak snížit riziko vaginální mykózy na minimum.

1. Dodržujte přiměřenou hygienu – nedostatečná i přehnaná péče v intimní oblasti poškozuje obranné mechanismy sliznice.
2. Používejte neparfémovaná mýdla, koupele, vložky a slipové vložky.
3. Nenoste syntetické spodní prádlo. Také těsné oblečení podporuje prostředí pro rozvoj infekce.
4. Vyhněte se nošení spodního prádla typu strings a tanga, jejichž „sňůrka“ nasává vlhko a stává se živnou půdou pro kvasinky a bakterie.
5. Po použití toalety se utírejte zepředu od pochvy dozadu – nepřenesete tak žádné střevní patogeny do vagíny.
6. Vyvarujte se konzumace cukru, čokolády nebo koláčů, protože kvasinky mají rády sladké. Ani bílé pečivo není nevhodnější.

INZERCE

Femigel®

V létě stráveném u bazénu nebo někde u vody se může u žen objevit nepříjemné svědění či pálení v intimní oblasti, či výtok.

Tyto potíže se mohou u žen projevit kdykoliv, někdy stačí právě návštěva bazénu či koupaliště. Jindy k pocitu diskomfortu přispěje používání tamponů nebo vložek či oslabená imunita. Někdy potíže přináší i změna partnera a změna hodnoty Ph v intimní oblasti. Potíže

jako výtok, svědění a pálení se obvykle objevují také v těhotenství a po nebo při léčbě antibiotiky. Řešením je Femigel - přírodní gel pro udržení intimního komfortu. FEMIGEL® obsahuje přírodní antiseptický olej Tea Tree Australian BodyCare® v optimální a osvědčené 2,7% koncentraci. Olej Tea Tree díky svým antiseptic-

KOSMETIKA
AUSTRALIAN
BODYCARE
S OLEJEM TEA TREE
- TO JE DOTYK
ČISTOTY, ZDRAVÍ
A INTIMITY.

kým schopnostem omezuje výskyt bakterií, plísni a kvasinek a zároveň podporuje přirozené intimní prostředí. FEMIGEL® je vhodné používat i preventivně před a po návštěvě bazénu, sauny nebo fitcentra.

K dostání v lékárnách.
Cena: 206,-

Více na australian-bodycare.cz nebo na www.dkpharma.cz



Chilli papričky zahřejí, ale také prospějí vašemu zdraví

Pálivé dobroty vám možná připadají jako pozdrav z pekla, ale vědci prokázali jejich zdravotní účinky.

Čerstvé chilli papričky jsou skvělým zdrojem vitaminů C, A, vitaminů skupiny B i flavonoidů. Kapsaicin, tedy látka způsobující páliivost feferonek, má antibakteriální a antikarcinogenní účinky. odborníci se také domnívají, že u obézních pacientů snižuje hladinu LDL cholesterolu a doporučují chilli i pro diabetiky.

„Chilli je pro většinu z nás skvělé hlavně na nachlazení. Pokud se necítíte dobře, udelejte si vývar a přidejte do něj čerstvé nakrájené chilli papričky, zázvor, česnek a cibuli.

li. Po misce této horké polévky se zeleninou a nudlemi se mi vždycky uleví,“ radí James Selby, jehož firma Chilli SOS se specializuje na omáčky, marmelády a další páliivé dobroty.

Chilli papričky sice nejsou v české kuchyni zrovna doma, ale pomalu se tu začínají stále více zabydlovat. Češi se přestávají bát feferonek a neodradí je někdy až děsivé projevy lidí, kteří nepřipravení snědí třeba nejpálivější papričku světa carolina reaper.

Následkem bývá pláč a křik, změna barvy v obličejí a občas i trocha hysterie z prožívaných pocitů a bolesti. Ale podle odborníků se tu není čeho bát, chilli není nebezpečné, právě naopak.

„Pokud netrpíte nějakou chorobou (například srdeční vady nebo potíže s dechem), pak je chilli pouze nepříjemné, ale neublíží,“ vysvětluje



Chilli papričky jsou dobré také pro vaše zdraví. PROFIMEDIA.CZ

Michaela Ročková, která pořádá akci Plechová huba.

Ta je kromě přeboru v pojidání extrémně páliivých pokrmů i příležitostí, jak se dozvědět o novinkách ze světa chilli, nakoupit chilli papričky, omáčky a další páliivé dobroty a poznat lidi se stejnou váš-

ní. Letošní devátý ročník Plechové huby se uskuteční 17. listopadu v Meet Factory.

Milovníci chilli přiznávají, že se pro ně feferonky stávají až nezbytností. Jak si jejich chuťové pohárky postupně na kapsaicin zvykají, zkoušejí stále páliivější papričky.

Možností mají dost, protože ve světě se pěstitelé předhánějí, komu se podaří vyšlechtit nejpálivější feferonku. Titul momentálně drží odrůda carolina reaper, jejíž páliivost se pohybuje okolo dvou milionů SHU (jednotek na Scovillově stupnici páliivosti).

„Jalapeños mají kolem 10 tisíc, kajenské papričky mezi 30 a 50 tisíci, scotch bonnet a habanero mezi 100 a 350 tisíci SHU. Peppery spřej má pak někde mezi třemi až šesti miliony SHU. Soutěžící se většinou v Plechové hubě prodají až k čistým extraktům kapsaicinu, které se mohou pohybovat i někde kolem šesti nebo devíti milionů SHU,“ popisuje další z organizátorů Plechové huby Oto Hobst.

Nechte se inspirovat receptem účastníka setkání (v boxu). A pokud to s páliivostí přeženete, sáhněte pro zchlazení jazyka po mléku nebo jogurtu. **IDNES.cz**

Recept na jalapeño poppers

Podle receptu Lakyho z Lakyho chilli omáček.

• **Suroviny:** 20 papriček jalapeños (mohou být zelené i červené), 130 g kvalitního sýra čedar (nedoporučuje se nahrazovat eidamem), 70 g sýra ricotta (nebo mascarpone), 50 g anglické slaniny (pro vegetariánskou verzi lze vynechat), 1 vejce, 1 dl mléka, šálek hladké mouky, šálek strouhanky, špetka soli, lžička sušené bazalky, olej na smažení.

Postup:

1. Nastrouháme čedar, slaninu nakrájíme na drobné kostičky a obojí mícháme s ricottou a bazalkou, dokud nevznikne těsto.

2. Papričky omyjeme, odstraníme stopy a uřízneme cca 0,5 cm od konce. Nožkem vydlabeme semínka. Papričky naplníme těstem (sýrovou náplní) tak, aby troška vyčnívala ven. Díky tomu se pak přilepí seříznuté konce papriček.

3. Vejce rozšleháme v mléce a osolíme. Do další místičky si připravíme mouku a do jiné strouhanku. Papričky obalujeme nejdříve v mouce, poté ve směsi vejce a mléka, toto ještě jednou zopakujeme a nakonec obalíme papričky ve strouhance.

4. Smažíme v rozpáleném oleji dozlatova. Osmažené papričky klademe na papírový ubrousek, abychom se zbavili přebytečného oleje. Podáváme se zakysanou smetanou a chilli omáčkou.

Běhání. Myslete i na své svaly, potřebují péči

Běhání je stále oblíbenější. Na některé věci ale dávejte pozor. Víte například, že při pocení neztrácíte jen vodu, ale i sodík a draslík, které pomáhají regulovat rovnováhu tekutin v těle, nebo hořčík, jehož nedostatek může být příčinou svalových křečí? Izotonické sportovní nápoje dokážou tyto elektrolyty a další výživové látky rychle nahradit, a proto hydratují náš organismus lépe než obyčejná voda.

Každý trénink by měl mít tři fáze. Rozcvičku a zahřátí, samotný trénink a pak uvolnění a protažení. To platí i pro běh. „Častou chybou je, že lidé nevěnují rozcvičce ani závěrečnému

protážení takovou pozornost, jak by měli, a pak se diví, že mají druhý den tuhé a bolavé nohy,“ popisuje Martin Levý, běžecký trenér Gatorade. Podle něj tím nejhorším, co může běžec na konci tréninku udělat, je, že zvýší rychlost, dosprintuje k domovním dveřím a ještě udýchaný zamíří rovnou do sprchy. Ideální je naopak v posledních čtvrthodině snížit intenzitu běhu, protáhnout se a uvolnit svaly.

Na lokalitě, kde běháte, také záleží. Vede-li trasa podél frekventované silnice, neďte se, že se vám špatně dýchá. Vyrazte do parku či lesa. Vaše plíce a svaly to ocení. **MET**

INZERCE

CAPSICOLLE

Kapsaicinový krém

- ▶ Zkuste vyzkoušet v procesu hubnutí - postačí malé množství o velikosti hrášku.
- ▶ Skládá se z 8 čistě přírodních látek
- ▶ Hřejivý krém je vhodný pro dospělé a děti od 12 let
- ▶ Stačí malé množství o velikosti hrášku
- ▶ Výborně se vstřebá do pokožky a je bez zápachu
- ▶ Krém začne ihned sám prohřívát na teplotu až 50° C.



Najdete nás v lékárnách
BENU a Dr. Max!

www.hrejivanaplast.cz/kapsaicinovy-hrejivy-krem/

Zprávy krátce

Osobní důvody.
Španěl odchází

Trenér Miguel Falasca předčasně ukončil své angažmá u české volejbalové reprezentace mužů. Podle svazové zprávy jsou příčinou odchodu španělského kouče jeho osobní důvody, které mu neumožňují pokračovat v práci s týmem.

455

Tyčkařka Romana Maláčová si zajistila účast na mistrovství světa v Londýně. Při nedělním vítězství na mítinku v polské Pile překonala laťku ve výšce 455 centimetrů, čímž si vyrovnala osobní rekord a splnila přísnější svazový limit pro start na světovém šampionátu. Splnění limity pro Londýn má zatím sedmáct českých atletů, z toho osm žen. **ČTK**

Boleslav už
zná soupeře

Fotbalisté Mladé Boleslavi pojedou ve 2. předkole Evropské ligy na Island, či do Irska.

Proti českým týmům

Shamrock už má s českým fotbalem zkušenosti.

- V roce 1978 prohrál s Baníkem Ostrava 1:3 a 0:3.
- V roce 2003 pak v Poháru Intertoto dvakrát podlehl Liberci 0:2.

Středočeši se utkají s vítězem duelu mezi islandským Stjarnanem a Shamrockem Rovers z Irska. Rozhodl o tom los v Nyonu. První duel je na programu 13. července na soupeřově hřišti, odvěta se v Mladé Boleslavi odehraje o týden později.

Stjarnan skončil v minulém ročníku islandské ligy druhý, aktuálně je po sedmi odehraných zápasech třetí. Nejúspěšnější irský klub Shamrock čeká na 18. titul od roku 2011, do Evropské

ligy postoupil ze čtvrtého místa.

Zatímco s irským fotbalem dosud nemá Mladá Boleslav zkušenost, na Islandu byla v roce 2012 a Thór Akureyri porazila 3:0 a 1:0. Tehdy se třemi góly blýskl Lukáš Magera. Od té doby z pěti soubojů v předkolech zvládla Boleslav jediný a na postup do základní skupiny čeká už desátým rokem. **ČTK**



Triumf slaví další nováček

Americký golfista Brooks Koepka, rekordman českého hřiště na Kunětické Hoře, je s náskokem čtyř ran vítězem 117. ročníku US Open. První titul kategorie major vybojoval na linkovém hřišti Erin Hills s 16 ranami pod par, čímž vyrovnal nejnižší skóre turnaje. Je sedmým nováčkem v řadě, který slaví triumf na turnaji velké čtyřky. **AP**

Dva postupy

Tenista Tomáš Berdych (na snímku) v 1. kole turnaje na trávě v londýnském Queen's Clubu porazil 7:5 a 6:3 Belgičana Stevea Darcise. Barbora Strýcová zahájila na turnaji v Birminghamu úspěšně přípravu na Wimbledon. Jednatřicetiletá česká hráčka ve svém úvodním letošním utkání na trávě porazila 6:3, 6:3 o devět let mladší Julii Putincevovou z Kazachstánu. V Birminghamu je v hlavní soutěži dvouhry celkem šest Češek. Soupeřkou Petry Kvitové v prvním utkání na trávě po zranění ruky bude krajanka Tereza Smitková. **AP**

Lvíčata. Proti Itálii
to Barák zvládne

Čeští fotbalisté do 21 let vstřebali nedělní porážku 0:2 s Němcem v úvodním vystoupení na evropském šampionátu v Polsku a chystají se na zítřejší druhý duel skupiny s Itálií. Ten potřebují k oživení postupových šancí nutně vyhrát.

Všichni hráči jsou po zápa-se zdravotně v pořádku včetně Antonína Baráka, jenž si



zahrál utkání po více než měsíci. Dvaadvacetiletý záložník léčil před Eurem svalové zranění

a proti Německu naskočil v Tychách v 56. minutě. Včerejší trenink, který Lvíčata absolvovala před polednem v Katovicích, kde bydlí, sice ukončil dříve, ale spíše z preventivních důvodů, a do utkání s Itálií by měl být fit. **ČTK**

INZERCE

UŽ 20 LET

metr®

jsme nejčtenější deník zdarma