

# NEZAVAŘTE SI TĚLO, HLAVNÍ JE HODNĚ PÍT

NEDOSTATEK TEKUTIN MŮŽE SKONČIT AŽ BEZVĚDOMÍM STRANA 10



# metro

Úterý, 26. července 2016

Č. 143, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)  
Svátek slavi: Anna/Anita

Min. 25°  
Max. 29°

Největší deník v ČR

# Češi objevují Česko. Hory praskají ve švech

**Záchranáři.** Mají plné ruce práce, řeší víc případů než v předchozích letech. **Aktivity.** Na horách je větší počet atrakcí, i proto úrazů přibývá. **Národní parky.** Ridiči tam nedodrží pravidla a parkují, kde chtějí STRANA 2



Kdy už začnou promítat? Letní filmová škola v Uherském Hradišti je v plném proudu, potrvá do soboty.

ČTK - DALIBOR GLÜCK

## Německo řeší krvavé útoky

Za poslední dny čelila země třem útokům, po nichž zůstalo deset mrtvých a padesát zraněných. K výbuchu nálože v bavorském městě Ansbach se včera přihlásil samozvaný Islámský stát. STRANA 4

## Olympijské stížnosti

Do zahájení her v Riu zbývá jen deset dní a olympijská vesnice se začíná plnit. Ne všichni jsou však s kvalitou ubytování spokojeni. Australané se do ní odmítli nastěhovat. STRANA 11

INZERCE



o k n a a d v e ř e

# Slovaktual®

A leading brand of  AFG

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



## Hollande

Zítřejší přijede na návštěvu Česka francouzský prezident Francois Hollande. Setká se s prezidentem Milošem Zemanem či premiérem Bohuslavem Sobotkou. Hollande měl přijet už minulý týden, ale návštěvu odložil v reakci na teroristické útoky v Nice. ČTK

## Tripartita. Neshodla se

Zástupci vlády, zaměstnavatelů a odborů se podle očekávání neshodli na tom, o kolik by se příští rok měla zvýšit minimální mzda. Ministerstvo práce navrhlo růst ze současných 9900 korun na 11 000 korun. Odbory chtěly o pětistovku více, naopak pro zaměstnavatele bylo přijatelné zvýšení maximálně na 10 600 korun. O zvýšení minimální mzdy tedy rozhodne vláda. Odbory i ministerstvo práce a sociálních věcí na jednání zopakovaly své požadavky, které zaměstnavatelé odmítají. ČTK

### Zprávy krátce

#### Signál v Brdech

Nejnávštěvovanější částí nové Chráněné krajinné oblasti Brdy by měly být pokryté dostatečným signálem mobilních operátorů až v roce 2018.

#### Savov vydán

Británie zřejmě vydá do Česka podnikatele Františka Savova stíhaného v souvislosti s krácením daní a legalizací výnosů z trestné činnosti. Tamní soud zamítl mužovo odvolání proti vydání. ČTK

# České hory jsou v kurzu. O karamboly není nouze

**Lidé kašlou na pravidla parků. Koledují si tím o tisícové pokuty.**

Češi objevují Česko. Nebo tak to alespoň v poslední době vypadá na tuzemských horách nebo v národních parcích. „Počet turistů v české přírodě prudce roste. Loni do našich center zavítalo pět a půl milionu lidí. Což je zhruba o milion víc než předloni,“ uvedl Pavel Hlaváč, prezident Asociace turistických informačních center v ČR. „Lidé asi mají strach cestovat někam za hranice, proto preferují dovolenou u nás,“ spekuluje nad nebyvalým zájmem o česká střediska Jan Dvořák, mluvčí Národního parku Šumava.

S rostoucím počtem turistů však nebyvale roste i počet úrazů. „Loni se nám úrazovost v létě zvýšila zhruba o osmdesát procent oproti předloní,“ potvrzuje Adolf Klepš, náčelník krkonošské horské služby. Pořádně se musí v poslední době otáčet také záchranáři na Šumavě. „V červenci jsme zasahovali už ve sto šedesáti případech,“ spočítal Michal Jandura, náčelník zdejší horské služby. Podle jeho slov tvoří skoro polovinu zásahů zranění cyklistů. „Na horách je čím dál více

### Úrazová statistika

**K neštěstím nejčastěji docházelo v Krkonoších.**

- Záchranáři loni v Krkonoších provedli 2689 zásahů, což je nejvíce ze všech hor. Více než tisíc výjezdů si horská služba připsala také na Šumavě, v Jeseníkách a v Orlických horách.
- Lidé nejčastěji na horách přijdou k úrazu na lyžích nebo snowboardu. Co se týká letních aktivit, vede pěší turistika a cyklistika. Záchranáři loni také vyrazili ke 109 případům, kdy se dotýčný zranil při jízdě na horské koloběžce. Tento sport je tak nebezpečnější než horolezectví. Při něm se loni zranilo jen 16 lidí.

### Zásahy horské služby

# 7

Zhruba tolikrát denně zatím letos v červenci zasahovala šumavská horská služba. V loňské sezoně, tedy od prosince 2014 do listopadu 2015, všechny horské služby v celém Česku zasahovaly celkem v 8753 případech. Při 312 zásazích museli záchranáři řešit bezvědomí, ve 36 případech lékař dokonce konstatoval smrt.

### Aplikace zachraňuje

**Aplikace Horská služba může zachránit život.**

- Stiskem tlačítka aplikace spojí zraněného s horskou službou nebo odešle nouzovou SMS s udáním polohy podle GPS.
- Aplikace funguje od roku 2011 a zatím si ji stáhlo zhruba osmdesát tisíc uživatelů.
- Týdně je aplikace spuštěna asi v pěti případech. Většinou se ale jedná o plané poplasy, kdy chce nový uživatel aplikaci jen vyzkoušet.
- Do ostrého zásahu horská služba vyrazí díky aplikaci zhruba ve dvou případech za měsíc. Horská služba si aplikaci zatím chválí.

varuje Dvořák. Loni řešili strážci národního parku Šumava asi 200 neposedných řidičů. Přitom je na Šumavě zhruba dvacet parkovišť.

Do českých hor ale jezdí nejen tuzemští turisté. Cestu si sem čím dál častěji najdou i Němci nebo Poláci. „Lepší se kvalitata služeb, kterou provozovatelé nabízejí. V Česku přibývá lanovek i kempů. Restaurace v horách mají čím dál větší úroveň. Letoviska mají čím dál víc co nabídnout,“ myslí si prezident Asociace turistických informačních center v ČR.

České hory však nejsou jediné, které „praskají ve švech“. Lidé také čím dál častěji přicházejí na chuť tuzemských pláží. Osmdesátiprocentní obsazenost například hlásí hotel Berk u Máchova jezera. Volné pokoje ještě na letošní léto mají, ale zvyšující se zájem v posledních letech zaznamenali také. A to i přesto, že tu noc pro dva vyjde na 3300 až 3800 korun.

Také kempy se snaží dovolenkáře lákat na novinky. Hitem letošní sezony jsou například obří nafukovací skluzavky. V Česku však vznikají nejen provizorní atrakce. Například v Turnově letos nově otevřeli největší venkovní akvapark v Českém ráji.



**MAREK HYŘ**  
marek.hyř@metro.cz

volnočasových aktivit. Vznikají různé bike parky a půjčovny horských koloběžek. Také asi proto přibývá úrazů,“ říká Jandura.

Počet úrazů však není to jediné, co na horách přibývá. „Často se setkávám s tím, že se lidé v přírodě neumějí chovat. V parku jsou pak tuny odpadků,“ říká Dvořák z Národního parku Šumava. Toho také překvapuje drzost některých houbařů. „Autem vjedou klidně kilometr do parku. V takém případě jim hrozí pokuta až 10 tisíc korun,“

# Helma? Podle náčelníka ano

Adolf Klepš je od roku 2001 náčelníkem horské služby v Krkonoších. Ačkoliv se musí ohánět, hlavně když je snůh, ani o letních prázdninách se rozhodně nenudí.

**Co horská služba dělá během léta?**

Na léto je zaměstnanců horské služby méně, ale nemůžeme si stěžovat, že bychom byli nevytížení. Zvlášť v posledních letech. V zimních sezonách je přibližně ustálený počet úrazů v rádech desítek až stovek, ale léto se v posledních letech ukazuje jako daleko oblíbenější, zejména pro českou klientelu, co se týká návštěvnosti horských oblastí. Tím je myšlena návštěvnost víkendová, když je slunečné počasí, ale i zájem o delší pobyty v horách. Díky tomu, že sem jezdí více lidí, přináší

to pro nás větší množství úrazů a samozřejmě větší množství práce.

**Jak je to s hrazením výjezdu?**

Česká klientela výjezdy neplatí, zahraniční ano. Je to rozhodnutí našeho zakladatele. Potažmo tedy správné rady horské služby. Každý podepíše protokol o zásahu, kde je uvedeno, jak se bude daný zásah hradiť. Tím, že ho podepíše, souhlasí s tím, že úhradu provede on nebo pojistovna. Převážná většina lidí zahraniční klientely se dnes pojišťuje. Jinak žádné úhrady nevyžadujeme.

**Měla by být podle vás helma na lyžích povinná?**

To je bez debat. Snažíme se to prosadit už dlouhá léta. Nošit povinně helmu je naše sna-



**Adolf Klepš** ARCHIV A.K.

ha, alespoň u mládeže do patnácti let, která ještě sama za sebe nezodpovídá.

Bohužel se nám to zatím nedaří. Do jisté míry je to bráno jako diskriminační nařízení, které lidi k něčemu nutí a budou s ním mít výdaje. Další ochranné pomůcky jenom

vítáme, ať už jsou to například páteřové chrániče, či další pomůcky, které ochrání člověka při srážce nebo při vyjetí ze sjezdovky a nárazu do některé z překážek.

**Jsou na českých horách nebezpečné překážky?**

Na základě praxe z minulých let se domnívám, že většina provozovatelů se snaží nebezpečí co nejvíce eliminovat používáním všech možných ochranných bariér a pomůcek. Nebo tím, že staví sítě okolo sjezdovek, ale všechno to stojí dost peněz. Takže podle mě je ten trend zlepšující se, ale postupný. Co ale provozovatelé nejsou schopni ovlivnit, to je chování lyžařů na sjezdovkách, kteří se zejména o prázdninách a o svátcích na horách pohybují. MAH

## Zprávy krátce

Český úspěch  
společenské hry  
v Německu

Společenská hra Krycí jména českého autora Vladí Chvátila zvítězila v Berlíně v hlavní kategorii soutěže Spiel des Jahres, nejprestižnější soutěži v daném odvětví. Toto ocenění, které se uděluje už od roku 1979, prozatím získaly pouze hry z herních velmocí – Německa, Francie, Velké Británie a USA. **MET**

Kolona na D1  
zastavila provoz

Provoz na D1 ve směru na Brno zastavila na 37. kilometru včera hromadná nehoda několika aut, autobusu a dvou kamionů. K nehodě, která se stala před 16. hodinou, se sjeli záchranáři i vrtulník. Na místě se tvořily kolony. Vozy do sebe narazily na konci už dříve vzniklé kolony. **ČTK**

# Děti v létě často řeší otázky spojené se sexem

**O prázdninách se každý čtvrtý hovor na Lince bezpečí týká sexuálních témat.**

Otázky a problémy týkající se sexuality a sexuálního zrání patří k nejčastějším, se kterými se děti a mladí lidé na Linku bezpečí obracejí. V loňském roce tvořily 23 procent ze všech přijatých hovorů a za posledních deset let jejich počet vzrostl o více než polovinu. Mezi volajícími bývá více dívek (64 procent), po otázkách na různá sexuální témata se dotazy týkají především gravidity a obav z otěhotnění. „Často jsme jediní, komu mohou děti bez obav a s důvěrou položit otázky související se sexualitou,“ vysvětluje množství telefonátů se sexuální te-

matikou vedoucí Linky bezpečí Peter Porubský.

Konzultanti si všimají, že dětem chybí základní informace. Linka bezpečí se proto přidává k letošní mezinárodní kampani zaměřené přímo na sexuální výchovu. Na facebookovém profilu prostřednictvím interaktivních a zábavných videí po dobu letních prázdnin vyvrací časté mýty spojené se sexuálním chováním.

Děti a mladí lidé si mohou otestovat, kolik toho o sexu vědí, a odpovědět na otázky týkající se témat, kvůli kterým se na ně obracejí nejčastěji. Patří sem možnosti antikoncepce, první pohlavní styk či homosexualita.

Ze statistik vyplývá, že se sexuálními problémy se děti nejvíce svěřují svým vrstevníkům (46 procent), kteří jsou také jejich nejběžnějším zdrojem informací, rodičům v pouhých sedmi procentech. Od-

borníci proto rodiče nabádají, aby se nebáli s dětmi o sexu mluvit. „Jako rodiče bychom si měli uvědomit, že pokud s dítětem včas nepromluvíme my, udělají to jeho vrstevníci či média za nás, často však zkresleně či vulgarizovaně,“ říká Kateřina Schmidová, vedoucí Rodičovské linky, na kterou se obracejí například rodiče zaskočení předčasným sexuálním chováním dětí či komunikací se sexuálním nádechem přes internet a sociální sítě.

„Zlatým pravidlem je o sexu s dětmi mluvit pravdivě a otevřeně. Důležité je také cílit již od mala na prevenci, kdy má rodič jedinečnou možnost ovlivnit postoje a chování dětí v oblasti vztahů a sexuality,“ říká Peter Porubský a rodičům radí, aby si v případě, že se podobného rozhovoru s dětmi obávají, vzali na pomoc doporučenou literaturu. **IBE**

## Proč mluvit o sexu?

**Sexuální výchova probíhající od raného dětství může zmenšit riziko, že se dítě stane obětí sexuálního zneužití.**

- Nezkušenost, stud, komunikační neobratnost, to vše přispívá k rizikovému chování. Mladí lidé by měli být schopni o sexualitě otevřeně mluvit, formovat svá přání a požadavky.
- O sexualitě je vhodné mluvit s dítětem otevřeně a postupně již od útlého dětství, mělo by ji vnímat jako intimní věc, která je součástí života a láskyplných partnerských vztahů.
- Pokud s dětmi hovoříme a adekvátně věku odpovídáme na otázky týkající se sexuality, posilujeme tím vzájemnou důvěru a otvíráme cestu k rozhovoru o dalších důležitých a závažných tématech do budoucna.

INZERCE

# Léto plné zábavy s internetem zdarma



**MOBIL  
.CZ**

Pořďte si předplacenou kartu s internetem zdarma v ČR a výhodnými daty v zemích EU.  
V prodeji v trafikách nebo na [www.mobil.cz](http://www.mobil.cz), kde najdete i více informací.

# IS se hlásí k útoku u brány festivalu

**Výbuch nálože v bavorském Ansbachu měl na svědomí muž napojený na Islámský stát.**



**Citát**

**Je evidentní, že do naší země přicházejí i lidé, kteří představují opravdové nebezpečí.**

JOACHIM HERRMANN  
BAVORSKÝ MINISTR VNITRA

Deset mrtvých a přes 50 zraněných je bilance tří útoků, kterým Německo čelilo v minulých dnech. Za tím nejtragičtějším, který se stal v Mnichově, stojí osmnáctiletý Němec iránského původu. Policie zadržela jeho afghánské kamaráda, u kterého nevyučuje, že plán útoku znal.

Syřan v neděli zaútočil v jihoněmeckém Reutlingenu, kde zabil Polku, kterou média označují za jeho družku. V bavorském Ansbachu se ve stejný den odpálil odmítnutý syrský žadatel o azyl. Sám zemřel a patnáct lidí zranil. Stalo se tak u brány hudebního festivalu, kam se snažil dostat. Pořadatelé ho nepustili, protože neměl vstupenku.

Právě k tomuto činu se čera přihlásil samozvaný Islámský stát. Jeho agentura Amak označila sedmadvacetiletého útočníka za „vojáka Islámského státu“. „Provedl operaci v reakci na výzvy k útokům na země, které jsou součástí koalice, jež bojuje proti Islámskému státu,“ uvedli islamisté. Bavorský ministr vnitra Joachim Herrmann krátce před prohlášením IS uvedl, že se

## Novinky z Německa

Německý ministr vnitra Thomas de Maiziere nařídil kvůli útokům posílení policejní přítomnosti na veřejnosti. Hlavně na letištích, nádražích, ale také na hranicích.

- Lidé by ale podle něj neměli měnit svůj způsob života.
- Německo vystrašil i agresivní mladík, který ve vlaku na severu země ohrožoval cestující nožem. Podle policie byl opilý a psychicky rozrušený. Při činu nebyl nikdo zraněn.

v mobilu útočníka našlo video, na němž sliboval odplatu za zabití muslimů a tvrdí, že jedná ve jménu Alláha. V počítači atentátníka policisté také objevili videa oslavující násilnosti, které IS páchá. Útočníkovi hrozilo vyhoštění do Bulharska.

Německý Spolkový kriminální úřad eviduje už 410 udání na žadatele o azyl kvůli podezření z terorismu. **PUR a ČTK**



## Trump předstihl Hillary

Republikánský kandidát na úřad amerického prezidenta Donald Trump poprvé vede v průzkumu nad kandidátkou demokratů Hillary Clintonovou. Podle celoamerického průzkumu stanice CNN a organizace ORC by nyní Trumpa volilo 48 procent lidí, Clintonovu 45 procent. **2x AP**



## Zprávy krátce

### Poutníci do Polska

Do Krakova, kde začínají Světové dny mládeže, přijíždějí od včerejška poutníci. Akce potrvá do konce měsíce a vedle statisíců mladých lidí z celého světa, kterých má být až 1,5 milionu, se jí zúčastní také papež František. Na hranicích i v Polsku platí mimořádná bezpečnostní opatření. Vláda ujišťuje, že Polsko je bezpečné.

### Doživotí za úplatky

K doživotnímu vězení byl v Číně odsouzen bývalý druhý nejvyšší představitel čínské armády Kuo Po-siung. Byl usvědčen z braní úplatků. Podle agentur jde o nejvyššího čínskému armádního činitele, který se za vlády prezidenta Si Ťin-pchinga stal terčem vyšetřování v souvislosti s braním úplatků a zneužíváním moci. **ČTK**

### Šperky za miliony

Celníci na budapeštském letišti Ference Liszta odhalili pašované šperky v hodnotě více než 11 milionů korun, které byly zaslané v balíku z USA. Odesílatel přitom deklaroval napodobeniny šperků v hodnotě asi 324 tisíc korun. Celníci zjistili, že mezi 2000 klenoty byla řada stříbrných šperků zdobených drahokamy. **MET**

## Írán. Satelity můžou za rozvody a šíření drog

Íránské úřady daly zničit sto tisíc satelitních antén, které byly zabaveny občanům. V Íránu je příjem satelitních televizních kanálů zakázán a pokutován až do výše 70 tisíc korun, zákaz se ale všeobecně porušuje. Agentura Basij News, která patří dobrovolnickým oddílům revolučních gard, oznámila, že zničen byl materiál, který občané odevzdali dobrovolně.

„Programu se zúčastnil milion lidí,“ oznámil velitel dobrovolnických oddílů Mohammad Rezá Naghdí, než byly paraboly v Teheránu veřejně zničeny. „Satelitní televizní stanice obecně ničí kulturu naší společnosti, mají podíl na rozvodovosti, šíření drog a ohrožují bezpečnost,“ řekl.

V Číně mezitím úřady zastavily některé nezávislé zpravodajské servery. **ČTK**

INZERCE

ZDARMA VELKÝ ATLAS

PSŮ

Už ve čtvrtek v **magazín+TV**



**DNES**

**FOKUS**<sup>®</sup>  
OPTIK

**40%** sleva  
na veškeré  
sluneční  
brýle

**SKLA ZA  
2 000 Kč  
ZDARMA!**

Při nákupu **brýlových obrub** v min. hodnotě **2 000 Kč** dostanete **dioptrická skla** v ceně **2 000 Kč ZDARMA.**

Slevu nelze kombinovat s jinou akční nabídkou či slevou, kromě poukázky z FOKUS optik klubu 100 Kč nebo 200 Kč. Skla zdarma v hodnotě 2 000 Kč jsou plastová dioptrická skla s antireflexem a hydrofobní úpravou v indexu 1,5 +/-6 cyl 2,0. V případě výběru jiného typu skel na ně bude poskytnuta sleva v hodnotě 2 000 Kč. Nevyčerpaná hodnota slevy není směnitelná za peníze ani jiné zboží. Nabídka platí při zakoupení kompletní brýlové zakázky – obruba + skla. Akce platí od 4. 7. 2016 do odvolání. Akce platí ve všech pobočkách FOKUS optik včetně outletu FAOC Štěrboholy, Praha.

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

**Sudoku**

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

**Počasí**

<b>DNES</b>  Min. 25 Max. 29	<b>ZÍTRA</b>  Min. 25 Max. 29	<b>ČTVRTEK</b>  Min. 23 Max. 27	<b>PÁTEK</b>  Min. 25 Max. 29
---------------------------------------	--	--	--

**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:** 35 °C  
**Rok výskytu:** 1782

**Napište svou bublinu**



„Nevím jak vy, ale já si připadám jak v říši divů.“  
MAREK BLÍMA KRÁČMAR  
Facebook

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



Napadá vás vtipný popisek?

**Kvíz**

- Čtyřnásobný olympijský vítěz, švýcarský reprezentant Simon Ammann, je:
  - lyžař
  - plavec
  - atlet
- Melissa officinalis je léčivá rostlina z čeledi hluchavkovitých, trvalka, a to:
  - saturejka
  - meduňka
  - koniklec
- Jako Temný nebo Plačící filozof je známý muž, který se narodil v Efesu:
  - Aristoteles
  - Herakleitos
  - Platon
- Severní břehy Turecka omývá moře, jehož maximální hloubka je přes 2210 metrů:
  - Egejské
  - Středozemní
  - Černé
- Přední světový objevitel antivirotik Antonín Holý se narodil roku 1936 v:
  - Brně
  - Praze
  - Plzni

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

**ČT1**

- 12:30 Horákoví Seriál (2006)
- 13:25 Pan Tau (17/33)
- 13:55 Věšák
- 14:35 Doktorka Quinová IV
- 15:20 Kojak V
- 16:10 Cestománie
- 16:45 AZ-kvíz
- 17:10 Uvolněte se, prosím
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Kde domov můj?
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny



20:00 **Sanitka (11/11)**  
Seriál (1984). Havárie letadla v Suchbale u Prahy a zásah lékařů prověřuje jejich profesionální i morální kvality v závěrečném dílu oblíbeného seriálu z prostředí pražské záchranné služby. Hrají: J. Hanzlík, Z. Adamovská

- 21:00 Hop nebo trop
- 22:19 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromiliony
- 22:20 Kriminálka Paříž
- 23:10 Kriminálka
- 00:10 AZ-kvíz
- 00:35 Banánové rybičky
- 01:00 Hobby naší doby - letní speciál
- 01:25 Zajímavosti z regionů
- 01:55 Kde bydlely princezny
- 02:15 Dobré ráno

**ČT2**

- 12:55 Tajemství 2. světové války Starověký Řím (5/6)
- 14:40 Mýtus jménem Rommel
- 15:25 Příběhy zvědavých přírodovědců (4/10)
- 15:45 Derren Brown (7, 8/12)
- 16:35 Jaguáři zrozeni pro svobodu
- 17:25 Království oceánů
- 18:20 Zapomenuté výpravy
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Cestománie
- 19:25 Paměť stromů
- 19:45 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



20:00 **To je vražda, napsala: Cestou na jihozápad**  
Detektivka (USA, 1997). Spisovatelka Jessica Fletcherová řeší záhadu zmizelé ženy z jídelního vozu. Hrají: A. Lansburyová, M. Harrisová, R. Baker, C. Bemis, H. S. Harrisová

- 21:30 Čtyři slunce
- 23:10 Komedialní drama (ČR, 2012)
- 23:10 Sestřička Jackie V (8/10)
- 23:40 Gangster z Manchesteru
- 01:20 Piráti od Černého moře
- 02:15 Uchem jehly
- 02:45 Dobrá káva v dobrém designu
- 03:05 Pouť důvěry
- 03:35 Folklorika
- 03:55 Venkov 2022

**NOVA**

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:40 Tescoma s chutí
- 12:45 Vražedná čísla V (17)
- 13:40 Dr. House VIII (8, 9)
- 15:35 Ordinace v růžové zahradě 2 (5/1)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:20 Námořní vyšetřovací služba X (20)
- 18:20 Dva a půl chlapa VI (20)
- 18:50 Hospoda (22)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



20:20 **Kriminálka Anděl II (16)**  
Krimiseriál (ČR, 2010). Komu patří kostra nalezená ve starém hrobě na Malvazinkách? Kdo vystřelil sedm kulek, které roztržily žebra a lebku sotva dvacetiletého mladíka? Je vůbec možné vypátrat pachatele deset let starého zločinu? Hrají: M. Stropnický, D. Švehlík, M. Taclík, H. Dvořáková, M. Novotný

- 21:35 Noc klavíristy
- 23:20 Zákona a pořádek: Útvar pro zvláštní oběti XIV (24)
- 00:20 Dr. House VIII (8, 9)
- 02:15 Áčko
- 03:05 Redakce II (7)

**PRIMA**

- 12:05 Komisař Rex III (11)
- Krimiseriál (N/Rak., 1996)
- 13:10 Castle na zabítí III (20)
- Krimiseriál (USA, 2011)
- 14:10 Julie Lescautová II (10)
- Krimiseriál (Fr., 1993)
- 16:10 Přístav (28)
- Mobilofilmové. Komedialní seriál (ČR, 2015)
- 17:30 Odpolední zprávy
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 TOP STAR



20:15 **Inspektor se vrací**  
Mysteriózní drama (VB, 2015). Anglický průmyslník pořádá večeri u příležitosti zasnoubení dcery s perspektivním mladým mužem. V domě se však neočekávaně ohlásí policijní inspektor s tím, že před třemi hodinami zemřela v nemocnici dívka, kterou všichni znali a mohli mít na její smrti podíl. Hrají: D. Thewlis, M. Richardsonová, K. Scott

- 22:05 Češi na cestách
- 22:55 Prostřeno!
- 23:55 Místo činu: Mnichov (5)
- Krimiseriál (N, 2005-2013)
- 01:45 Policie Hamburg VIII (2)
- Krimiseriál (N, 2013)
- 02:30 Komisař Rex III (11)

**PRIMA COOL**

- 12:20 Top Gear IV (4)
- 13:25 Simpsonovi XXI (1-4)
- 15:25 Teorie velkého třesku IX (18)
- Rozčarování z patentové smlouvy. Sitcom (USA, 2016)
- 15:55 Futurama X (7)
- Kalkulon 2.0: Animovaný seriál (USA, 2013)
- 16:25 Hvězdná brána VI (15)
- Ztracený ráj. Seriál (USA, 2002)
- 17:20 Alias III (17)
- 18:20 Simpsonovi XXI (5-8)



20:15 **Top Gear speciál: James May a lidové autíčko (3)**

- 21:25 Teorie velkého třesku IX (19)
- Sitcom (USA, 2016)
- 21:55 Partička
- 22:45 Moucha II
- Thriller (USA, 1989)
- 00:55 Partička
- 01:35 American Horror Story: Asylum (5)
- Hororový seriál (USA, 2012)
- 02:20 Ospalá díra (12)
- Mysteriózní seriál (USA, 2013)
- 03:00 American Horror Story: Asylum (5)
- Hororový seriál (USA, 2012)
- 03:45 Ospalá díra (12)

**ÓČKO**

- 06:00 Ranní fresh
- Vstávání s muzikou
- 09:00 Moje desítka
- Top 10 klipů podle diváka Óčka
- 10:00 Óčko hity
- Hity, které musíš slyšet... a hlavně vidět! Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube
- 14:00 Užít Chorvatsko
- Letní párty s Óčkem
- 14:05 Óčko hity



- 17:00 Užít Chorvatsko
- Letní párty s Óčkem
- 17:05 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 19:00 Užít Chorvatsko
- Letní párty s Óčkem
- 19:05 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 20:00 CZ & SK
- České a slovenské klipy
- 21:00 Zpátečka
- Nej hity a pořady na Óčku před x lety
- 22:00 Užít Chorvatsko
- Letní párty s Óčkem
- 22:05 Party ride
- Playlist vhodný do klubu i na podkreslení domácích párty!
- 00:00 Óčko flirt
- Průd klipů se vzkazy diváků Óčka

## Sloupek

## JAKUB KOHÁK

SYN PREZIDENTA



## OHLÉDNUTÍ

Jaký byl letošní karlovarský filmový festival takto z odstupe? Báječný! Lidé, počasí, akce, filmy, nálada... to vše bylo skvělé, každý den byl jedinečný, kam jste se podívali – všude zářily úsměvy... zkrátka svátek. Pro mě osobně byl letošní 51. ročník speciální, jelikož jsem ve filmu Teorie tygra vytvořil postavu Josefa, což samo o sobě není tak zajímavé, ale když dodám, že Josef je syn Jana, kterého hraje Jiří Bartoška, tak jsme doma!!! Bystřejším jistě došlo, že jsem byl/dělal na letošním 51. KVIFF syna pana prezidenta! Kdo to náhodou nevěděl (třeba protože onen film neviděl), tak tomu jsem to taktně prozradil a bylo vymalováno! Hohó! To, co mi bylo léta odpíráno, mne najednou samo zvalo k sobě na návštěvu. Ke všem pramenům jsem měl volný přístup – mohl jsem si načepovat léčivých vod, co hrdlo ráčí. Nejruznější slovně podniky mě laskavě vítaly ve svém náruživém náručí a nechaly mě křepčit až

## Citát

**Klokot kolonád ustal, nadšený potlesk odezněl, červené koberece byly srolovány.**

do aleluja! Jedinou zamračenou tvář jsem nepotkal, byl jsem zahrnován pozorností a vlídností – dokonce paní Jiřina Bohdalová mě chválila... a na závěr našeho tetelého rozhovoru mi vysekla poklonu, u čehož jsem se tedy tetelil blahem – jako študák! A vrcholem všeho byl golfový turnaj! Tato honosná, sportovně-společenská akce s mnohaletou tradicí má takový význam, že o jejím průběhu chce být informována i britská královna! Utraprestížní první flight, který jako jediný začíná samozřejmě na jamce číslo 1, měl toto složení: prezident Jiří Bartoška, paní prezidentová Andrea Bartošková a Jakub Kohák, takový jakoby syn prezidenta. Sestava jak brus!!! Hráli jsme tak dobře, že jsme si připočítávali rány, abychom náhodou nevyhráli! Tak opět za rok, v plné síle, lakýrky vyleštěny, smokas vyvoněn, košile naškrobeny... a hurá na festival!

## Dopisy a vzkazy

## Nedostatky

V Praze 6 vede tramvajová trať od Střešovické vozovny, která byla v loňském roce velkoryse rekonstruována, na Petřiny. Při každodenním používání lze vidět nedostatky, které ovlivňují komfort cestujících, jsou výrazně proti ekologii i proti zdravému rozumu. Nyní konkrétně – na několika zastávkách je přístřešek chránící před deštěm pouze v jednom směru, přístřešek je malý a nemá boční stěny. V druhém směru není ani tento malý přístřešek. Měli autoři projektu představu, že přijíždí jen na jedné straně ulice a pouze kolmo? Dále – na této trati je několik stanic, kde tramvaj zastaví pouze na znamení. Je zajímavé, že na této trati jezdí i tramvaje, které tlačítko „na znamení“ nemají. Na této trati jsou k vidění (vede totiž misty, kde je okolo pouze přírodní scenerie) dvojice sloupů, jeden s osvětlením a druhý nesoucí tramvajové vodiče. Při představě, kolik zbytečného železa na sloupky bylo spotřebováno, kolik stála stavba těchto smutných dvojic sloupů a jejich údržba, je asi něco špatného s ekologií.

Petr Egert, Praha

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

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

## Výrok dne



**„Kdyby celý český tým dopoval a já ne, tak kdyby mě vyloučili, zkazili by mi sny.“**

JIŘÍ PRSKAVEC, VODNÍ SLALOMÁŘ

Jeden z kandidátů na medaili se při odletu do Ria vyjádřil také k aféře kolem ruského dopingu.

## Slovo dne

## ALELUJA

(ze sloupku Jakuba Koháka na této straně)

V tomto kontextu (do aleluja): nadměrně nebo do úplného nabažení.

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



## INZERCE

## HOROSKOP

na úterý 26. 7.



Astroložka Helga

## SROVNÁNÍ PARTNERŮ!

Jste si souzeni? Chcete vědět jaká je vaše společná budoucnost? Nabízím preciznost! Zavolejte 906 70 30 35 nebo napište SMS na číslo 904 30 55 s kódem 38CZC a vaše data narození!



**Beran** 21/3–20/4

Pokud se rozhodnete něco ve vašem životě změnit k lepšímu, nemusíte ještě začínat se vším naráz. Protějšek vás podpoří.



**Váhy** 23/9–23/10

Netrapte se pro to, že jste dnes něco řekli nebo ne. Všechno má svůj čas a vy si zaslužíte užívat si s protějškem přítomnost.



**Byk** 21/4–21/5

Čeká vás těžké rozhodování, co se týče volného času. I když budete toužit být s vašim milovaným a jediným, váháte.



**Štír** 24/10–22/11

Budou vás bavit překvapivě i společné nákupy, zvláště, když vykoumáte, čím si udělat vzájemně radost. A bude to skvělý nápad!



**Blíženci** 22/5–21/6

Dobrá nálada vám vydrží celý den, takže budete brát jako samozřejmost, že se budete večer loučit velmi ohnivě a soukromě.



**Střelec** 23/11–21/12

Nesnažte se dnes všechno vaší drahé polovičce rozmlouvat. Mohlo by to skončit hádkou, kterou si rozhodně ani jeden nepřejete.



**Rak** 22/6–22/7

Nebudete si jisti, zda to mezi vámi je pořád stejně intenzivní jako na začátku, ale budete ochotni se nechat přesvědčovat.



**Kozoroh** 22/12–20/1

Budete mít dnes tendenci trochu vyhrožovat, jenomže váš protějšek našťastí vezme všechno s humorem a nedá se vyprovokovat.



**Lev** 23/7–22/8

Bude vás bavit užívat si po boku vašeho jediného všeho, co vám léto nabízí. Koupání bez plavek, opalování nebo dovádění v trávě.



**Vodňář** 21/1–20/2

Všechny vztahy nemůžete házet do jednoho pytle a jestli vám zatím něco nesedlo, tak není nikdy pozdě začít s novými a nově.



**Panna** 23/8–22/9

Podarí se vám na konto společných zážitků připsat další takové, na něž budete ještě dlouho oba dva s úsměvem vzpomínat.



**Ryby** 21/2–20/3

S dětmi budete mít dnes poměrně těžké pořízení, a o to více oceníte, pokud byste na to byli dva, nikoliv jenom vy samotní.

## Řešení sudoku

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

## Anketa Víte, co dělá horská služba v létě?



**Zdeněk Karásek**

Zachraňuje pěší turisty, když je problém...



**Vladimír Cekota**

Hledá zatoulané houbáře.



**Antonín Mareš**

Práce je stejná, jen na ni mají lepší počasí.

## Komiks



## ČAS NA ZMĚNU!

Láska, práce, budoucnost!  
Je ten pravý čas? Zeptejte se karet!

Pište SMS ve tvaru 59FJE a svoje 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.biz, www.platmobilem.cz

# MARATHON

**Get ready for the Summer Olympic Games with our series and learn about different Olympic and Paralympic sports.**



What do you know about one of the most famous events in the Olympics?

**Questions and answers**

**Isn't there an ancient Greek legend about Pheidippides and the marathon? Was he a Greek god of speed or victory?**

No, that was Nike. The legend says Pheidippides was the Greek messenger who ran all the way from Marathon to Athens to tell people that Athens had defeated the great Persian army.

**Did he get a reward?**

No, actually he dropped dead as soon as he delivered the news. It was a distance of 26 miles (41 km), after all...

**Lesson No. 21**



**... so that's the distance of the modern marathon!**

Err, no. No, it's 42.195 km or 26 miles and 385 yards.

**Why the difference?**

Well, one story is that, in the 1908 London Olympics, the Royal Box – where the King sat – couldn't be opposite the finishing line. So they extended the race a bit.

**That's not fair – it's already long enough!**

Exactly. The winner, Dorando Pietri from Italy, was so exhausted that people helped him across the finishing line.

**Isn't that illegal?**

It is, and he was disqualified, with Johnny Hayes (US) being made the winner. But you can see why some people might want some help.

**Activity**

Decide if the following statements about the text are true or false.

- 1. 'Marathon' was the name of a Greek god.
- 2. Pheidippides died after his long run.
- 3. The Royal Box was moved so the King could watch the end of the race.
- 4. The 1908 marathon was

the first one to be 26 miles 385 yards long.

- 5. The winner of the 1908 marathon was American.
- 6. Gold medallist Thomas Hicks crossed the winning line second.
- 7. The organisers gave Fred Lorz the gold medal.
- 8. Zatopek took three gold medals home in 1952.

**Help?**

Yes, in 1900, American Fred Lorz used a car for part of the race, ran for the last part and crossed the winning line first. The organisers found out and made another American, Thomas Hicks, the winner.

then won the 5,000 m in another Olympic record time. Then he ran his first ever marathon...

**... and he won that too, in a new Olympic record time**

Yes! How did you know?

**Luck guess.**

**Answers**

- 1. False; 2. True; 3. False;
- 4. True; 5. True; 6. True;
- 7. False; 8. True

**Rules for Marathon**

- The marathon is a road race over 26 miles and 385 yards or 42.195 km. The course must be quite flat, with a maximum of one metre up or down per kilometre.
- Before the Olympics, there are many 'trials' qualifying events, where runners must meet standards before they can enter the Olympic marathon.
- After a five minute warning, the race starts.
- Runners have a transponder or 'chip' in their shoe which means that the exact time between the runner crossing the starting and finishing lines is measured electronically.
- The race normally finishes in the Olympic stadium, but often starts outside.
- On the route there are signs telling the runners how far they have run.
- Every 5 km there are official refreshment stations where the runners can eat or drink. In between the refreshment stations there are drinking or sponging stations, where they can get water or a wet sponge.
- If somebody helps a runner, or if a runner leaves the course without permission, the runner is out of the race. They must also leave the race if one of the official medical team tells them to.

**Wordsearch**

Q	U	A	L	I	F	Y	I	N	G
S	W	Y	Z	C	U	Y	H	A	N
T	P	U	H	P	Y	O	X	N	S
F	R	O	T	U	N	V	W	D	T
U	H	I	N	M	I	L	E	S	A
I	V	R	A	G	E	C	C	C	T
X	M	X	K	L	E	K	Q	H	I
F	L	A	T	A	S	N	G	I	O
B	C	O	K	D	M	Z	P	P	N
U	V	S	T	A	D	I	U	M	S

**Find these words in the grid:** miles, flat, trials, chip, stadium, stations, sponge, qualifying



Marathon runners

PROFIMEDIA.CZ



# Ovoce a zelenina, to je obrovská škála vitaminů

**Barevným koktejlem z ovoce či zeleniny uděláte tělu dobře.**

Tři kousky jablka, k tomu jahody, meruňku a banán. To vše rozmixovat a máte úžasný letní ovocný koktejl plný vitaminů. Podobně to je možné udělat také se zeleninou. Ať ve formě šťáv, nebo v celých plodech. Ovoce a zelenina jsou pro tělo důležité. „Poskytují našemu tělu nejrůznější prospěšné látky – vitaminy, minerální látky a vlákninu. Navíc jsou z velké části tvořeny vodou a obsahují tedy většinou v hmotnostně velkém množství jen malé množství energie,“ říká nutriční terapeutka Thomayerovy nemocnice Jitka Tomešová.

## Jak je ideální ovoce a zeleninu konzumovat?

Lze je konzumovat jak čerstvě, tak tepelně upravené. Nemyslím tím ale slazené výrobky jako kompoty nebo džemy. Některé látky, například beta-karoten, se snadněji uvolňují až po tepelné úpravě, navíc třeba papriky nebo rajčata jsou po krátké tepelné úpravě celkově snadněji stravitelné. Naopak napří-



Ovoce poskytuje tělu prospěšné látky – vitaminy, minerální látky a vlákninu. PROFIMEDIA.CZ

klad kyselina listová obsažená v listové zelenině se velice rychle ničí jakoukoli manipulací, zejména tepelnou úpravou.

## Které látky konkrétně jsou obsažené v zelenině a ovoci?

Každý druh obsahuje něco trochu jiného a pouze v co nejširší škále se mohou vzájemně vhodně doplňovat. Zjednodušeně je možné uvést následující příklady: ořechy a avokádo jsou bohaté

na nenasycené mastné kyseliny, tmavé druhy zeleniny a bobulovité ovoce obsahují hodně vitamínu C, žlutá, oranžová a červená zelenina zase beta-karoten.

## A jak je to s vlákninou?

Ta je obsažena ve všech druzích ovoce a zeleniny, průměrně čtyři gramy v jednom větším kusu ovoce nebo v jedné přibližně 200gramové porci zeleninového salátu. To znamená, že k pokrytí doporučeného denního množství

vlákniny bychom museli sníst sedm větších kusů ovoce nebo misek salátu.

## Dají se zeleninou a ovocem i léčit nemoci? Nebo jim předcházet?

Často jsou v lidové medicíně zmiňovány například antibakteriální účinky cibule či česneku. Obecně rozhodně můžeme říci, že dostatečná konzumace ovoce a zeleniny může přispívat k prevenci zácpy, a to právě díky vláknině, a také podporovat imunit-



Jitka Tomešová

ní systém různými vitaminy a dalšími látkami s antioxidantními vlastnostmi.

## Existuje naopak zelenina nebo ovoce, které se při určitých zdravotních problémech nedoporučují?

Ano, například osobám s nemocí žaludku či žlučníku obvykle nedělá dobře cibule a česnek, papriky, rajčata či okurky – zejména pokud jsou v syrovém stavu. Z ovoce potom mohou problém způsobit veškeré druhy, které obsahují tvrdé slupky a zrníčka. U některých onemocnění střev, zejména v jejich akutním stavu, důsledně omezujeme nejen zrníčka a slupky, ale také hrubou vlákninu jako takovou. Vše ale závisí na individuální snášenlivosti a nelze paušálně všem říci, že při tom či jiném onemocnění platí pro některý druh v jakékoli podobě absolutní zákaz konzumace. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

**MEXIKÁDO**  
avokádo, špenát, jablko, limetka, bazalka

**MELOUNITTO**  
meloun vodní, meloun žlutý, jahody, pomeranč



**Fruitissimo.**  
**20% SLEVA**

Sleva platí po předložení tohoto vouchera a vztahuje se na 1 ks 0,5l sezónního drinku. Slevu je možné uplatnit do 31. 7. 2016 ve všech ovocných barech Fruitissimo. Slevy se nesčítají.



# Pozor na dehydrataci, nechod'te na přímé slunce

**Dehydratace neboli nedostatek tekutin v tělesných tkáních může skončit i bezvědomím.**

važnější dehydrataci hrozí křeče a bezvědomí.

V horkých dnech proto omezte fyzickou zátěž, nechod'te na přímé slunce, noste pokrývku hlavy a vyvarujte se kofeinu a alkoholu.

Voda tvoří hlavní složku lidského organismu, u dospělých je to asi 60 procent hmotnosti.

„K dehydrataci dochází, pokud ztráty převyšují příjem tekutin. Nejčastěji z důvodu průjmů, déletrvajících zvracení, nadměrného pocení, horečnatého onemocnění, nadměrného vylučování tekutin při cukrovce či při onemocnění ledvin,“ říká lékařka Kateřina Pišecká z Centra primární a individuální péče Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.

Při dehydrataci zhoustne krev, čímž se zvyšuje riziko srdečních infarktů a mozko-



V horku je nutné doplňovat tekutiny.

PROFIMEDIA.CZ

Vysoké letní teploty, více pohybu a nedostatek tekutin může znamenat, že se tělo „zaváří“.

V létě je potřeba dostatečně pít. A to i když nepocítujete žízeň – stačí po malých doušcích, ale často. Pokud nebudete přijímat dostatek tekutin, začnete být dehydratováni. Zpočátku pocítujete suchost sliznic dásně a jazyka, pocit žízně, zrychlený pulz, následuje celková slabost, únava, motání hlavy, závrať, u starších osob bývá často příznakem i zmatenost. Při zá-

vých příhod. Krev má vyšší tendenci se srážet, což může vést ke vzniku žilní trombózy a následné plicní embolie. Protože se také snižuje průtok krve ledvinami, tvoří se ledvinové kameny.

„Při nedostatečném průtoku krve mozgovými tepnami

hrozí kolaps. Ztráty minerálních látek mohou vést k srdeční nepravidelnosti. Při ztrátě kolem dvaceti procent tělesných tekutin nastupuje bezvědomí a smrt,“ vyjmenovává Kateřina Pišecká.

Velkým rizikem pro dehydrataci je průjem. Pokud vás

přepadne, mějte na paměti, že musíte pít. Ideální jsou neslazené minerální vody, které dodávají tělu důležité ionty.

„Světová zdravotnická organizace doporučuje takzvaný rehydratační roztok, který připravíte z jednoho litru převařené vody, z osmi čajových lžiček cukru, jedné lžičky soli a jednoho šálku neslazeného ovocného džusu, třeba ze dvou pomerančů,“ radí lékařka.

Pokud kromě průjmu i zvracíte, snažte se do sebe dostat tekutiny po malých doušcích každých pět až deset minut.

Trvá-li průjem déle než tři dny a provází ho horečky nebo není-li nemocný schopen přijímat žádné tekutiny, obraťte se určitě na lékaře. Pozor hlavně na děti a starší lidi. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

## STOP PRŮJMU

### RYCHLÝ HAPPY END

- ✓ rychlý nástup účinku
- ✓ zabraňuje nadměrným ztrátám vody a minerálů do střeva
- ✓ výbava pro cesty na dovolenou



Hidrased 100mg tvrdé tobolky působí výlučně ve střevě. Dávkování Hidrased 100mg tvrdé tobolky: 1 tobolka 3x denně. Pro kojence a děti jsou k dispozici zvláštní síly a lékové formy.

Před použitím přípravku si pečlivě přečtěte příbalovnou informaci. Hidrased 100mg tvrdé tobolky (POR CPS DUR 10x100mg) je volně prodejný humánní léčivý přípravek. Obsahuje racecadotril a je určen k vnitřnímu použití. O správném užívání, případných rizicích a nežádoucích účincích se poraďte se svým lékařem nebo lékárníkem.

## Zprávy krátce

## Třináct provinilců

Třináct sportovců z ruské nominace mělo podle šefa Ruského olympijského výboru Alexandra Žukova v minulosti dopingový nález. Podle nařízení Mezinárodního olympijského výboru tak na hrách v Riu nesmějí startovat. Žádná jména Žukov neuvědli. Mimo jiné se nařízení má dotknout běžkyně Julie Stěpanovové, která pomohla dopingový skandál odhalit.

## Listina rozhodčích má 18 nováčků

Nová komise rozhodčích Fotbalové asociace ČR pod vedením polského předsedy Michala Listkiewicze zařadila na listinu sudích pro nadcházející ročník osmnáct nováčků. Nechybí ani čtveřice rozhodčích z květnového utkání 29. kola mezi Příbramí a Slavií. Rozhodčí budou sami na sebe psát hodnocení. Komise tak hodlá zveřejňovat případné tresty. **ČTK**

## Krasobruslení. Lístky už zítra

Vstupenky na Mistrovství Evropy v krasobruslení 2017, které se uskuteční od 25. do 29. ledna v Ostravě, se začnou prodávat zítra. Zatím pouze takzvané All-Event Tickets za 2490 korun, od podzimu pak i denní vstupenky v cenách od 200 korun. **IBE**

INZERCE

## Odmítají jít do vesnice

**Deset dní před startem olympijských her se mnozí stížnosti na kvalitu ubytování v olympijské vesnici v Riu.**

Celkem 31 budov už je otevřených, ne všem se ale vesnice zamlouvá. Členové australského týmu do ní odmítli nastěhovat své sportovce, zklamání nad stavem ubytování vyjádřila také novozélandská výprava. Italové si najali elektrikáře, instalatéry a zedníky, aby uvedli byty pro účastníky her do přijatelného stavu.

Šéfka australské olympijské výpravy Kitty Chillerová upřesnila, že problémy se týkají „ucpaných toalet, prosakujícího potrubí, odkrytého elektrického vedení, tmavých schodišť, kde nebylo in-

stalováno osvětlení, a také špinavých podlah, které potřebují zevrubný úklid“.

Organizátoři připustili, že se vyskytly jisté problémy, a slíbili, že jejich zaměstnanci budou pracovat 24 hodin denně, dokud nebudou tyto záležitosti vyřešeny. Starosta města Eduardo Paes nicméně na australskou kritiku reagoval tvrzením, že vesnice je mnohem krásnější, než byla ta při olympiádě v australském Sydney v roce 2000.

Naopak americký olympijský tým se setkal ve vesnici pouze s drobnými problémy, které se nijak neliší od problémů na každých hrách. Zásadní stížnosti neměla ani britská výprava. „Zjistili jsme jisté údržbářské problémy, ale to není u nových budov tohoto typu neobvyklé. Nyní tvrdě pracujeme na tom, abychom vše dali do pořádku,“ řekl mluvčí. Potíže nehlásí ani první čeští sportovci. **ČTK**

## Liga mistrů. Do sezony vstupují Sparta a Plzeň

Dnes večer odstartují svou cestu Ligou mistrů české celky. V prvních duelech 3. předkola vítává Sparta od 20 hodin rumunskou Steau Bukurešť a o patnáct minut později začne utkání Plzně s ázerbájdžánským Karabachem.

Sparta by ráda navázala na tažení z minulé sezony, kdy dokráčela až do čtvrtfinále Evropské ligy.

Plzeň jde do boje s novým trenérem. Romanem Pivárníkem, a také navrátilcem Markem Bakošem. **PUR**



## H+H otestují formu v Praze

Kolekci pro olympijské hry v Riu včera převzaly také tenistky Andrea Hlaváčková s Lucíí Hradeckou. Tento týden si před cestou do Brazílie zahrají na turnaji Prague Open na Štvanici. „Bude dobrá možnost se zde rozehrát a dát si i pár zápasů spolu,“ řekla Hlaváčková a Hradecká ji doplnila: „Posledního debla jsme hrály v Londýně.“ **ČTK**

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

## Finance - nabídka

## • ANO, PŮJČKA NA COKOLIV!

Potřebujete peníze opravdu rychle? Nabízíme nebankovní půjčku pro zaměstnance, zaměstnance pracovních agentur, podnikatele, ženy na mateřské pro důchodce. Možnost odkladu splátek nebo předčasného splacení. Zavolejte na tel.: 777 758 405 nebo bližší informace a online formulář na [www.ano-pujcky.cz](http://www.ano-pujcky.cz).

## Intimní

E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zajišťuje Matema, jen pro starší 18let, 15sms/50Kč vč DPH; 1min/90Kč vč DPH, [www.ema.bz](http://www.ema.bz), [www.platmobilem.cz](http://www.platmobilem.cz)



• **PRAŽSKÉ BOHYNĚ SEXU!** Nebudeš litovat! Napiš SMS ve tvaru 36GBD a text na 909 15 50

• Nikola 32! Můj jazýček, tvoje rozkoš! Cinkni mi na 909 909 925 nebo mi napiš SMS na 909 15 40 s kódem 17ABK a tvůj text!

• Katka (43). Léto a sex patří k sobě! Pojdme si zpříjemnit horké letní dny! Zavolej mi na 909 801 801 kód DGF24



• Na veřejnosti distingovaná úřednice, v soukromí nezkrtná dračice Jitka (55). Zn.: DISKRÉTNÍ ZÁLET! Možnost dlouhodobě! Cinkni mi na 909 80 50 40 nebo písni SMS na 909 15 45 s kódem 27MZT a tvůj text!

## Práce - nabídka

**KÁVOVÉ KURZY PRO BARISTY ZDARMA!**

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

**LOH 2016**

• REPORTÁŽE • ROZHOVORY • INFORMACE ZE ZÁKULISÍ

Nenechte si ujít rozšířené olympijské zpravodajství od 4. 8. každý den v MF DNES.

**DNES** Předplatné na období 4. 8. – 22. 8. 2016 objednávejte na 225 555 522 nebo na [www.mfdnes.cz/sport](http://www.mfdnes.cz/sport)

**PŘEDPLATNÉ JEN ZA 260 KORUN**



# Týden slev na letní vybavení



-14 %

~~349,-~~  
**299,-**

### Coolar chladivý ručník

Chladí až 3 hodiny  
Nekape



-26 %

~~539,-~~  
**399,-**

### Spokey Picnic owl

Pikniková deka  
Rozměry: 180×210 cm



**339,-**

### Spokey Cefeusz zelená

Sada na potápění  
Brýle+ šnorchl



-18 %

~~379,-~~  
**309,-**

### Aerobie Superdisc

Protiskluzové frisbee  
Ideální do vody



-20 %

~~28 579,-~~  
**22 990,-**

### Red paddle Ride 2016

Nafukovací paddleboard  
Nosnost: 150 kg



-26 %

~~348,-~~  
**259,-**

### Sea to Summit

Nepromokavý vak  
Objem: 8L

Máme také vše pro:

✓ cyklistiku ✓ inline brusle ✓ turistiku ✓ míčové sporty ✓ vodní sporty

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

