

NEZAVAŘTE SI TĚLO, HLAVNÍ JE HODNĚ PÍT

NEDOSTATEK TEKUTIN MŮŽE SKONČIT AŽ BEZVĚDOMÍM STRANA 13



metro



PRAHA

Úterý, 26. července 2016

Č. 143, www.metro.cz
Svátek slaví: Anna/Anita

Min. 25°
Max. 29°

Nejčtenější noviny v Praze

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 4



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 7

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 15

INZERCE



o k n a a d v e ř e

Slovaktual®

A leading brand of  AFG

www.slovaktual.cz

Umělci proti vandalům. Kříž na mostě je opět kompletní

Turisté s fotoaparáty mají na Karlově mostě nový cíl.

Jako magnet přitahuje turisty opravená zlatá orlice, ve slunci zářící reliéf na Kalvárii, nejstarší soše mostu. „Všichni se fotí, láká je zlato svítící do dálky,“ popisuje Roman Kotrč, šéf Sdružení výtvarníků Karlova mostu.

Nejstarší sousoší na Karlově mostě je opět kompletní. Zlatý orel, kdysi ulomený vandaly, se na ně vrátil po dvaceti letech. „Socha je častým místem, kde útočí vandalo- vé,“ říká Kotrč. Před několika lety hledali zlaté ulámané části sousoší pod hladinou řeky potápěči, barokní bronzové kartuše s nápisy si zase připravili ke krádeži zloději kovů. „Postupně je odsroubovali a chystali se je z mostu

ukrást,“ popisuje Kotrč. Krádeži se podařilo zbránit, restaurátoři je sejmuli a pořídili sádrové odlitky a kartuše přišroubovali zpět. Teď nechali výtvarníky podle odlitků udělat kopie. Obnova sochy přišla výtvarníky, kteří mají most v nájmu, zhruba na 550 tisíc korun. Originály jsou v depozitáři a uvažuje se o jejich vystavení.

Obnova díla bude pokračovat. „Proběhl průzkum podstavce pomocí ultrazvuku a chystáme se očistit sochy sv. Jana Evangelisty a Panny Marie, soch, které stojí vedle kříže,“ popisuje kurátorka oddělení venkovní plastiky Galerie hl. města Marie Foltýnová.

Kříž zdobí most od 14. století. Sousoší kříže s Kristem vznikalo postupně, nejdříve zde stával jen dřevěný kříž, na který byla v 17. století umístěna socha Krista. Dřevěný kříž nahradil v 18. století bronzový. **ROBERT OPPELT**



Nejstarší sochou na Karlově mostě je Kalvárie. 3x ROMAN KOTRČ



Zlatá orlice opět září.



Socha během oprav

Zprávy krátce

LETNÍ KINO

K létu patří promítání pod širým nebem. Každé úterý se promítá ve Zlutech lázních to nejlepší z české i zahraniční klasiky. Dnes večer po setmění se můžete těšit na film s legendárním Jeanem Paulem Belmondem Muž z Acapulca (1973). Vstup je zdarma. Pokud se chcete podívat raději na nějaký český film, v Letňanech v ulici Tvrdého promítá Kinobus dopravního podniku české drama Kobry a užovky. Vstup je také



zdarma, začíná se už ve 21 hodin.

KONCERT

Okouzující jedenatřicetiletá americká zpěvačka, kytaristka a klavíristka s charizmatickým hlasem přijíždí na festival Prague Proms. Melody Gardot (na snímku vlevo) vystoupí ve Smetanově síni Obecního domu od 19 hodin. Na koncertě zazní písně z její prozatím poslední desky z roku 2015 „Currency of Man“. **MET**

Pouta? Žena s deseti pivy nebyla proti

Strážníci zadrželi opilou ženu, která v Jeseniově ulici na Žižkově nabourala auto. V něm přítomně byla dvě malé děti, údajně potomky její kamarádky. Případem se nyní zabývá policie.

Poté, co žena nabourala do betonové zábrany u přechodu pro chodce, z auta vylezla a smála se. „K tomu, že řídila vozidlo, se žena s úsměvem přiznala, a pak dodala, že se nic neděje a chce jít spát.“ popsala mluvčí strážníků Irena

Seifertová. Na otázku, zda něco vypila, žena odpověděla znovu se smíchem, že asi deset piv. Pak se pokusila nasednout do auta a z místa nehody odjet. Strážníci jí v tom zabránili a upozornili ji, že by mohla skončit v poutech. Na to však od řidičky dostali odpověď, že by vůbec nebyla proti. Dechové zkoušce se ale jedenatřicetiletá žena odmítla podrobit. Škoda byla strážníky vyčištěna přibližně na 80 tisíc korun. **MET**

INZERCE

OPTAGLIO s.r.o.

Naše společnost má nové výrobní prostory blízko Prahy. Pokud máte dobré vysokoškolské technické vzdělání a chcete dělat kariéru v mezinárodní společnosti, kontaktujte nás.

- vedoucí výrobního procesu
- finanční ředitel
- projektový manažer
- obchodně technický manažer
- výrobní technologové v různých oblastech (chemie, fyzika, matematika, polygrafie atd.)
- patentový zástupce
- grafici s VŠ technického směru
- facility manažer
- novinář technického zaměření s výborným AJ
- účetní, administrátorky, asistentky s VŠ, operátory strojního zařízení a další různé pozice
- absolventy vysokých škol technického směru

Další informace na www.optaglio.cz/kariera

NÁSTUPNÍ ZÁKLADNÍ PLAT 50 000 AŽ 100 000 Kč

Zprávy krátce

Krejčířovu vilu nikdo nechce koupit

Do dražby menší z vil uprchlého podnikatele Radovana Krejčíře v Černošicích se nepřihlásil žádný zájemce. Dražba se měla uskutečnit včera, vyvolávací cena byla 17,2 milionu korun. „Dražební jednání se sice uskutečnilo, ale bylo ukončeno. Další vývoj bude takový, že exekutor nařídí novou dražbu, kde stanoví nižší cenu,“ řekl mluvčí Exekutorské komory David Sahula. Předmětem dražby byla dvoupatrová vila v Karlštejnské ulici se zastavěnou plochou 252 metrů čtverečních. Vila byla postavena jako rodinné sídlo ve 30. letech 20. století.

Přes Čechův most nepojedou tramvaje

Z důvodu opravy tramvajové trati bude od středy 27. července do soboty 6. srpna obousměrně přerušena provoz tramvají v úseku Staroměstská – Čechův most. Tramvajové linky č. 17 a 53 budou mezi zastávkami Staroměstská a Čechův most odkloněny přes zastávku Malostranská. Náhradní doprava nebude zavedena. Kvůli opravě se přemístí i zastávka autobusu Právnická fakulta. Mezi zastávkami Staroměstská a Právnická fakulta se zřizuje zastávka Malostranská na nábřeží Edvarda Beneše. **ČTK**

Splnil si sen a přijel do Prahy

Snil o studiu historie na Karlově univerzitě, ale nastoupit nemohl.

Roku 1952 měl mnoho přátel v české komunitě žijící v Šanghaji. Češtinu ho naučila paní Voltrová, manželka tehdejšího konzula, která ho také doporučila ke studiu na Karlově univerzitě. „Bohužel v té době nebyla politická situace ideální, tak jsem propásl svou šanci,“ vypráví pan Wu Ben-li, třiaosmdesátiletý Číňan.

„O víkendech pořádali Voltrovi pravidelná setkání české komunity. Tam jsem se seznámil s jazykem a spřátelil se s mnoha Čechy. Někteří z nich byli Židé, kteří prchli před 2. světovou válkou,“ vzpomíná Wu Ben-li, který se snaží Voltrovu v Praze najít.

Aby ho na univerzitu přijali, musel napsat historické odborné články a poslat je do Československa. „A dokonce jsem na ně dostal i odpovědi,“ vzpomíná. Proč chtěl studovat v Praze? „Četl jsem hodně o Praze a moc se mi líbí bohatá historie Čechů. A nadchl mě hudebníci, jako je Smet-



Wu Ben-li s manželkou hledá v Praze pana Voltra. METRO

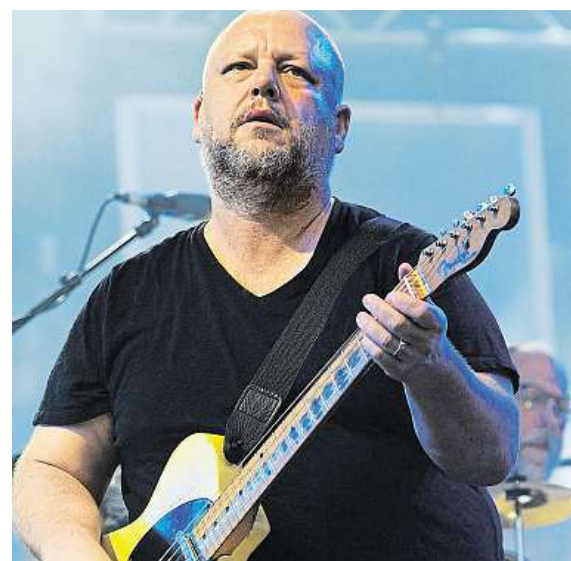
na a Dvořák. Navíc mi čeští Židé vyprávěli příběhy z druhé světové války,“ říká Wu Ben-li o Čechách, kteří úspěšně podnikají v Šanghaji.

První, co chtěl v Praze vidět, byla Karlova univerzita. „Když jsem nemohl na univerzitě studovat, rád bych, aby alespoň měli mou knihu v knihovně,“ usmívá se Wu Ben-li a ukazuje nám anglicky psanou publikaci Nezlomné pouto, která líčí příběh rodové linie Wu. „Můj předek byl vůdcem sátu Wu ve starověké Číně, tedy asi před 3000 lety. Pak se přesunuli do Siamu, dnešního Thajska,“ popisuje knihu, která vyšla také v Kanadě. Pomáháme ji předat ve spolupráci s hotelem General.

Líbila se mu atmosféra Prahy. „Jak řekl německý filozof Nietzsche. Když chceš použít jedno slovo pro vyjádření významu slova tajemství, byla by to Praha,“ zasnul se. „Není těžké ověřit si jeho tvrzení při prohlídce kostelů, hradů, divadel, muzeí, umění, hudebních sálů a nádherných zahrad na obou březích řeky Vltavy, mezi nimiž zvláště vyniká tajemný Karlův most a mystický Vyšehrad se Slavinem,“ uzavírá. Ačkoliv jsme si povídali anglicky, některá česká slova jako třeba „Má vlast“ mu utkvěla v paměti.



LUCIE MOTTLOVÁ
lucie.postolkova@metro.cz



Pixies dorazí i do Prahy

Legenda rocku Pixies ohlašuje nové album a vítá v kapele novou hráčku na basovou kytaru Paz Lenchantin. V rámci svého turné kapela Franka Blacka (na fotce) zavítá do Prahy, vystoupí 17. listopadu ve Foru Karlín.

PROFIMEDIA.CZ

ANGLIČTINA ZA 12

› 14denní kurzy v době letních prázdnin
možnost dopolední i odpolední výuky
› úrovně začátečník - více pokročilý

› Cena: 1 200/1 440 Kč
při 100% docházce vracíme 80%
při 80% docházce vracíme 50%



akcent@akcent.cz
tel: 261 261 638
www.akcent.cz

INZERCE

NOVÁ TOYOTA COROLLA! SVĚTOVÁ JEDNIČKA JIŽ V PRODEJI



VŽDY
LEPŠÍ CESTA



Limitovaná nabídka EDICE 50
Corolla | Verso | Auris | Yaris | Aygo

• 250 vozů se zvýhodněním až 63 000 Kč
• Bonus až 30 000 Kč za váš starý vůz

TOYOTA EMIL FREY ČERNÝ MOST Skorkovská 1585, Praha 9, tel.: 281 000 511 www.toyota-emilfrey.cz

Vyobrazení vozu je pouze ilustrativní. Veškerá data, údaje a vyobrazení jsou určeny pouze k informačnímu účelu a tato prezentace není nabídkou, resp. návrhem na uzavření smlouvy. Kombinovaná spotřeba a emise CO₂: 3,8–6,6 l/100 km, 99–157 g/km. Údaje o spotřebě pohonných hmot a o emisích CO₂, odpovídají závěrem měření dle příslušných směrnic a nařízení EU nebo předpisů EHK. Tato reprezentativní nabídka není nabídkou k uzavření smlouvy dle § 1732 zák. č. 89/2012 Sb., občanského zákoníku. Toyota Corolla, celosvětově nejprodávanější vozidlo. Zdroj: www.focus2move.com



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 loni 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 kvalitou 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 dovolenkaře 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 HYR

marek.hyr@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. Zvláště 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

FOKUS[®]
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

Zprávy krátce

Český herní úspěch

Společenská hra Krycí jména českého autora Vlaadi Chvátila zvítězila v Berlíně v hlavní kategorii soutěže Spiel des Jahres, nej-

prestižnější 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**

INZERCE

SLEVA
100 Kč

STUDIO DVA DIVADLO
metropolitní léto hereckých osobností

Studio DVA divadlo
8.–11. 8.

MICHELE RIML
SEX
PRO
POKROČILÉ



WWW.STUDIODVA.CZ

Čtenářům deníku METRO bude po předložení tohoto inzerátu poskytnuta sleva 100 Kč z ceny vstupného na jakémkoliv představení uváděné na Letní scéně Vyšehrad a divadle Studio DVA v rámci METROPOLITNÍHO LÉTA hereckých osobností ve dnech 23. 6.–31. 8. 2016. Zvýhodněné vstupné je možné získat přímo na místě před představením nebo v pokladně divadla Studio DVA (Václavské nám. 56, Praha 1, tel. 222 222 598, po–ne 11.00–19.00 hod). Platí do vyčerpání kapacity míst a všechny cenové kategorie s výjimkou VIP.

metro
NOVINY K NEZAPLACENÍ

Děti v létě řeší otázky o sexu

O prázdninách se každý čtvrtý hovor na Linku 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 obrazejí. 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 tematikou 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 můžou otestovat, kolik toho o sexu vědí, a odpovědět na otázky týkající se témat, kvůli kterým se na ně obrazejí 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

Proč o sexu s dětmi mluvit?

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

- Přílišné tabuizování tématu dětem spíše škodí.
- Ne zkušenost, 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, posílujeme tím vzájemnou důvěru a otvíráme cestu k rozhovoru o dalších důvěrných a závažných tématech do budoucna.

jsou také jejich nejběžnějším zdrojem informací, rodičům v pouhých sedmi procentech. Odborníci 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 zkrlesleně či vulgarizovaně,“ říká Kateřina Schmidová, vedoucí Rodičovské linky, na kterou se obrazejí například rodiče zaskočení předčasným sexuálním chováním dětí či komunikací se sexuálním nádechem přes internet a sociální síť. **IBE**

www.ptc.cz



~~RAKOVINA~~ PRSU

PROTONOVÁ LÉČBA

MYSLÍME NA VAŠE SRDCE I V LÉTĚ

Protonová léčba zasáhne cíleně pouze nádor a tím chrání srdce, plíce, míchu i druhý prs.

Významně tak snižuje riziko vzniku sekundárních nádorů.

**POKUD MÁ BÝT SOUČÁSTÍ LÉČBY
OZAŘOVÁNÍ, PTEJTE SE NA PROTONY.
KONZULTACE ZDARMA.**

PROTON
THERAPY
CENTER

RAKOVINA
PROSTATY PRSU MOZKU LYMFOMY
HELVY AKRUK PLIC U DĚTÍ SLINIVKY

**VOLEJTE: 222 999 000
PIŠTE: pacient@ptc.cz**

IS se hlásí k útoku u brány festivalu

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

Deset mrtvých a přes 50 zraněných je bilance tří útoků, kterým Německo čelilo v minulých dnech. Za tím nejtragičtějším v Mnichově, stojí osmnáctiletý Němec íránskému původu. Policie zadržela jeho kamaráda, u kterého nevyklučuje, 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 večera 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 v mobilu útočníka našlo video, na němž sliboval odplatu za zabijení muslimů a tvrdí, že jedná ve jménu Alláha. V počítáči 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 všude 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 čínského 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 zaslány 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, zákaz se ale všeobecně porušuje. Agentura Basij New oznámila, že zničen byl materiál, který občané odevzdali dobrovolně.

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



Požár v Kalifornii donutil tisíce lidí opustit domovy

Severně od Los Angeles se šíří už od pátku lesní požár, který přinutil k evakuaci už přes deset tisíc domácností. Včera se rozšířil až na třináct tisíc hektarů půdy. Některé domy už shořely a další jsou ohroženy. Hasiči se k ohni dostávají jen těžko a označují ho za bezpříkladný. Oheň se totiž šíří několika směry podle větru. Evakuovaní zatím setrvávají v náhradních ubytovacích prostorách, jako je například střední škola v Santa Claritě (na snímku vpravo). **2x AP**

Zprávy krátce

Mikrocefalie v Evropě

Ve Španělsku zaznamenali první případ v Evropě, kdy se narodilo dítě s mikrocefalií, nedostatečně vyvinutým mozkem, způsobenou virem zika.

Útěk nevyšel

Přítelkyně Radovana Krejčíře, Marissa Christopherová, byla zatčena společně s jedním z dozorců z věznic v Jihoafrické republice, kde je Krejčíř nyní vězněn. Údajně připravovali Krejčířův útěk z vězení.





Mayský tunel

Na mayské lokalitě Palenque na jihu Mexika objevili archeologové podzemní vodní tunel vybudovaný pod Chrámem nápisů, ve kterém je i hrobka mayského vladaře Pakala. **ČTK**

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

DNES  Min. 25 Max. 29	ZÍTRA  Min. 25 Max. 29	ČTVRTEK  Min. 23 Max. 27	PÁTEK  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



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



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
 - Středomoří
 - 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 Suchbátově 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 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 vystříštil 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 Detektivní film (ČR, 1976)
- 23:20 Zákon 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 zabiti III (20) Krimiseriál (USA, 2011)
- 14:10 Julie Lescautová II (10) Krimiseriál (Fr., 1993)
- 16:10 Přístav (28) Mobilofilm. 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
- 09:00 Vstávání s muzikou
- 09:00 Moje desítka
- 09:00 Top 10 klipů podle diváka Óčka
- 10:00 Óčko hity
- 10:00 Hity, které musíš slyšet... a hlavně vidět! Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube
- 14:00 Užít Chorvatsko
- 14:05 Letní párty s Óčkem
- 14:05 Óčko hity



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



36 % = 305

K 30. červnu 2016 činil provozní stav nízkopodlažních tramvají 305 vozů z celkového počtu 837 provozních vozů, to znamená 36 %.

3/4 = 100 %

K 30. červnu 2016 bylo z celkového počtu 639 tramvajových zastávek a nástupních ostrůvků 3/4 přístupných (478), to znamená 121 přístupných úplně a 357 částečně.

41 % = 100 %

V červnu 2016 bylo z celkového počtu 386 tramvajových spojů vypravovaných ve špičce pracovního dne 159 garantovaně nízkopodlažních, tedy 41 %.

Více informací na www.dpp.cz/bezbarier

www.facebook.com/DopravniPodnikPraha



lítačka

lítejte po Praze svobodně

Jsem vaše Lítačka!

Chcete mě místo Opencard? Skvělý nápad, moc se na vás těším.

Nově si mě můžete vyzvednout nejen ve Škodově paláci, ale i na 3 dalších výdejních místech:

- Centrální dispečink DPP, Na Bojišti 5
- Hradčanská ↴
- Roztyly ↴

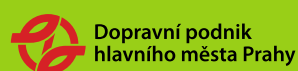
Již od 1. srpna si mě za svou končící Opencard vyměníte i na internetu. A zdarma.

Pálí vás na jazyku otázka?

Využijte informační telefonní linky **236 003 090** nebo **236 003 091**.



	Expres do 31. 7.	Expres od 1. 8.	Standard* od 1. 8.	Online** od 1. 8.
První karta Lítačku si pořizujete poprvé a nemáte ani Opencard	100 Kč	200 Kč	100 Kč	50 Kč
Výměna z důvodu konce platnosti V období 2 měsíců před koncem a až 30 dní po konci platnosti Opencard	0 Kč	100 Kč	50 Kč	0 Kč
Výměna z jiného důvodu Ztráta, poškození, zničení, odoizení, změna údajů atd.	100 Kč	200 Kč	100 Kč	50 Kč



- Anonymní kartu lze získat pouze expresně. Cena osobní a anonymní karty je stejná.
 - S dokladem od PČR o odoizení lze vydat kartu expresně za 50 Kč.
 - V případě oprávněné reklamace je expresní výměna zdarma.
 *Cena platí při vyzvednutí na pobočce, zaslání poštou je za příplatek 50 Kč.
 **V případě objednání online a vyzvednutí v pobočce se cena řídí ceníkem Standard.

Sloupek

JAKUB KOHÁK

SYN PREZIDENTA



OHLÉDNUTÍ

Jaký byl letošní karlovarský filmový festival takto z odstupu? 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 Theorie 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. Nejrušnější slovnatníky mě laskavě vítaly ve svém náruživém náručí a nechaly mě křepčit až

Cítát

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 vřelého rozhovoru mi vysekla poklonu, u čehož jsem se tedy tetelil blahem – jako študák! A vrcholem všeho byl golfový turnaj! Tato honosná, sportovně-spoločenská akce s mnohaletou tradicí má takový význam, že o jejím průběhu chce být informována i britská královna! Utrapřestížní 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 naskrobeny... a hurá na festival!

Dopisy a vzkazy

Nedostatky

V Praze 6 vede tramvajová trať od Střešovicke 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 místy, kde je okolo pouze přírodní scenerie) dvojice sloupů, jeden s osvětlením a druhý nesoucí tramvajové vodiče. Při představě, kolik zbytečného železa na sloupy 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): nadměrné 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 zasloužíte užít si s protějškem přítomnost.



Býk 21/4–21/5

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



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 vaši drahé polovičce rozmouvat. 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 užít si po boku vašeho jediného všeho, co vám léto nabízí. Koupání bez plavků, 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

Podáří se vám na konto společných zážitků připisat 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, TSM5/55K vč. DPH, tmin/70K 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.

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

the first one to be 26 miles 385 yards long.

- The winner of the 1908 marathon was American.
- Gold medallist Thomas Hicks crossed the winning line second.
- The organisers gave Fred Lorz the gold medal.
- 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.

Who is the best Olympic marathon runner, then?

Difficult to say, but perhaps the most amazing was Emil Zatopek from Czechoslovakia. In 1952 he won the 10,000 m gold in a new Olympic record time,

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

- 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 vitamínů. 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 – vitamíny, 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 – vitamíny, 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 obsaženy 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

ni systém různými vitamíny a dalšími látkami s antioxidačními 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 vouchery 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, nechodte na přímé slunce

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

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

V létě je potřeba dostatečně pít. A to i když nepocítíte žízeň – stačí po malých doušcích, ale často. Pokud nebudete přijímat dostatek tekutin, začnete být dehydratováni. Zpočátku pocítíte 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-

važnější dehydrataci hrozí křeče a bezvědomí.

V horkých dnech proto omezte fyzickou zátěž, nechodte 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 Písecká 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

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 Písecká.

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 šéfa Ruského olympijského výboru Alexandra Žukova v minulosti dopingový nález. Podle nařízení MOV na hrách v Riu nesmějí startovat.

Listina rozhodčích má 18 nováčků

Nová komise rozhodčích Fotbalové asociace ČR pod vedením polského předsedy Michala Listkiewicze zařadila na listinu sudích pro nadcházející ročník 18 nováčků. **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**

Odmítají jít do vesnice

Deset dní před startem olympijských her se množí 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 elektrikaře, 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, praskajícího 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**



H+H otestují formu v Praze

Kolekci pro olympijské hry v Riu včera převzaly také tenistky Andrea Hlaváčková s Lucií 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**

INZERCE

MY JSME PRAHA

Nic jiného tu nepotřebujete

451 000 čtenářů



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 nebo volej 225 340 111

