



TRENÉRE, JSEM NA TOM ŠPATNĚ

DVOŘÁK POČÍTÁ OMLUVENKY OD ATLETŮ STRANA 16



metro

Největší deník v ČR

Pátek, 27. července 2018
Č. 143, www.metro.cz
Volný prodej 6 Kč
/ ostatní distribuce
Svátek slaví: Věroslav

INZERCE

Občanku nosit všude s sebou? To je mýtus

Prokažte se, občane! Z generace na generaci se šíří nepravdy o tom, kdy musíte mít občanský průkaz u sebe a komu ho ukazovat. **Povinnosti.** Víte například, že vás legitimovat může i myslivec? STRANA 2



U Těchlovic na Děčínsku kvůli suchu z Labe vykoukl takzvaný hladový kámen. To dříve předznamenávalo špatnou úrodu. ČTK

Kominíci a angličtina

Proč se dnes kominíci bez jazyků neobejdou a proč ti čeští na rozdíl od kominíků z jiných zemích nepoužívají slavnostní uniformy s cylindrem? V rozhovoru pro deník Metro se o tom rozprávěl Jiří Souček z Pražské jednoty kominíků. STRANA 7

Upozornění pro čtenáře

Deník Metro v příštím týdnu od pondělí 30. července do pátku 3. srpna jako každoročně v půlce léta nevychází. Zpátky bude opět v pondělí 6. srpna. Na distribučních místech však od pondělí můžete najít speciální vydání Metro Léto.

INZERCE



NOVÁ ČESKÁ KOMEDIE

V KINECH OD 26. 7.

CHATA NA PRODEJ

Zprávy krátce

Omezení neplatí

Městský soud v Praze zrušil opatření Prahy 1 omezující pohyb cyklistů v pěších zónách v centru. Žalobu podalo sdružení AutoMat a další dva žalobci, podle nichž se úřad dosta-

tečně nevypořádal s připomínkami, které dorazily. Omezení kol mezi 10.00 a 17.00 se mělo týkat hlavně oblasti kolem spodní části Václavského, Staroměstského náměstí a náměstí Republiky. Rozsudek je pravomocný. **ČTK**

Občanku po vás může chtít třeba i myslivec

Prokazování totožnosti je v Česku opředeno řadou různých mýtů.

Povinností každého je mít u sebe občanský průkaz, ale jen tehdy, nachází-li se dále než pět set metrů od svého bydliště. Této pověře podle pražských strážníků v dnešní době věří mnoho obyvatel hlavního města.

„Problematika prokazování totožnosti je opředena různými mýty a legendami. Některé se šíří úspěšně bez ohledu na generaci, dosaženou úroveň vzdělání, sociální postavení nebo společenské poměry,“ uvádějí pražští strážníci na svém Facebooku.

Pod termínem prokázání totožnosti se rozumí zjištění jména, příjmení, data narození, rodného čísla a bydliště. Všechny tyto údaje na jednom místě obsahuje opravdu jen a pouze občanský průkaz. Na řidičáku totiž není například uveden trvalý pobyt, na zbrojním průkazu chybí rodné číslo i trvalý pobyt. Pokud ale občanku zapomenete doma, především vám nehrozí žádná pokuta.

„Povinnost mít občanský průkaz, kterou mají osoby nad 15 let s trvalým pobytem na území Česka, neznamená mít ho neustále u sebe. Existuje povinnost prokázat totožnost, nikoli předložit občanský průkaz. Jeho předložení je však nejrychlejší způsob, jak to udělat,“ dodávají strážníci a vysvětlují, že každá obstrukce nebo záměrné protahování celé záležitosti zdržuje především samotnou osobu, která byla k prokázání totožnosti vyzvána.

Tím, kdo vás může prakticky kdekoli požádat o legitimaci, nejsou zdaleka jen policisté a strážníci. Že člověka nemůže k předložení občanky či jiných dokladů donutit nikdo jiný, je další rozšířený mýtus. Stejně oprávnění mají další subjekty jako příslušníci lesní stráže, rybářské stráže nebo myslivci.

O doklad totožnosti mohou požádat také celníci nebo justiční stráž. „Důvod ke zjišťování totožnosti určuje míru spolehlivosti, s níž se zjištění provádí. Jestliže například strážník řeší přestupek formou ‚napomenutí‘ (dříve ‚domluva‘), který se nezapisuje do Registru přestupků, postačí jen ústní sdělení nebo třeba Doklad o studiu. V ostatních případech je ale nezbytné spolehlivě zjistit všechny údaje,“ ozřejmují strážníci.

Co se ale stane, když se někdo rozhodne výzvě k prokázání totožnosti nevyhovět? Zákon strážníkům ukládá předvést dotyčného na policii. „Lze zahrnout jak situaci, kdy osoba strážníkovi nesdělí své osobní údaje, tak případy, kdy strážník nabude důvodné podezření, že údaje sdělené osobou nejsou pravdivé,“ doplňu-

jí strážníci. Existuje sedm důvodů, proč vás může strážník vyzvat k prokázání totožnosti. Mezi nejčastější patří například vaše podoba s hledanou osobou či žádost o podání vysvětlení. Jsou samozřejmě situace, kdy se člověk bez dokladů neobejde: například řídí-li auto, je předvolán k soudu, při vyřizování různých záležitostí na úřadech či při sjednávání půjčky. **FILIP JAROŠEVSKÝ**



Občanku prosím MP PRAHA

Doklady s sebou?

Starší generace má ještě zažité povinné nošení občanských průkazů, tento zákon už ale 18 let neplatí.

- Za to, že u sebe nemáte doklady, nemůžete dostat pokutu. Můžete ale strávit čas na policejní stanici, pokud si strážníci, policie či další pověřené osoby nebudou jistě uvedenými údaji.



ZAZ přidává další koncert

Pro velký zájem přidává francouzská zpěvačka ZAZ v Praze další koncert, který proběhne 19. února, opět ve Foru Karlín. Vstupenky půjdou do prodeje dnes v 10 hodin v sítích Ticketportal, Ticketmaster a GoOut. Na původní termín 17. února zbyvají v těchto předprodejích poslední vstupenky. **MAFRA**

INZERCE

**Jste zdravá žena po přechodu?
Chcete se zúčastnit klinického výzkumu?
A tuto účast mít finančně ohodnocenou?
TAK HLEDÁME PRÁVĚ VÁS!**

Společnost Quinta - Analytica chystá studii u žen po přechodu, které neberou žádnou hormonální léčbu. V rámci studie budou provedena krevní vyšetření, oční či vyšetření na řídnutí kostí. Finanční kompenzace za Vaši účast ve studii **55.000 – 68.000 Kč+ jednorázový příspěvek na cestovní náklady 3.000 Kč**. Pokud se chcete studie zúčastnit přihlaste se již nyní na stránce

<http://www.quinta.cz/dobrovolnici-7/>
nebo na telefonním čísle: 242 454 429

VÝKUP

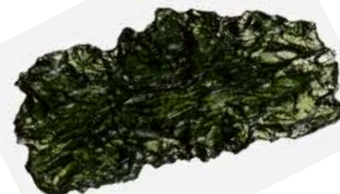
vltavínů, zlata a stříbra
za výhodné ceny bez poplatků
(šperky, mince, dentální zlato,
technické stříbro)

Prodejna Granát, d.u.v.
Dr. Stejskala 9
370 01 České Budějovice
tel.: +420 386 358 068
e-mail: prodej-budejovice@granat.cz

Otevřeno: Po - Pá 9 - 17 hod.
So 9 - 12 hod.

www.granat.cz | www.granat-shop.cz

Granát
Turnov



Tradiční výrobce originálních šperků s českými granáty

ŠKODA PLUS

MĚNÍME MINUSY
OJETÝCH VOZŮ
NA PLUSY



ŠKODA
SIMPLY CLEVER



Díky programu ŠKODA Plus se už nemusíte bát pořídit si ojetý vůz.

- + Více než 6 000 prověřených ojetých vozů s historií.
- + Přes 120 certifikovaných prodejních míst.
- + Flexibilní značkové financování s povinným ručením za 1 000 Kč/rok.

ŠKODA Financial Services

Úvěr. Leasing. Pojištění. Mobilita.

skodaplus.cz



/skodacz



/skodacz



/skodacz



/skodacr

Tato indikativní nabídka není nabídkou ve smyslu § 1732 zákona č. 89/2012 Sb., občanského zákoníku, a jejím přijetím nevzniká mezi společností ŠkoFIN s.r.o. a druhou stranou závazkový vztah.

Helena Vondráčková se chce podělit o své tajemství, díky kterému zůstává stále mladá

To, že se léta na Heleně téměř nijak nepodepsala, sama připisuje především úžasnému koktejlu na bázi 13 silných účinných látek, které údajně mají překvapivou moc zastavit nebo oddálit neblahé důsledky stárnutí.

Již několik měsíců slyšíme o zcela novém ozdravném elixíru, který nejspíš Helena užívá na ochranu proti přibývajcímu věku. Její skvělá forma i postava jsou skutečnou záhadou. Není divu, že jsme se chtěli dozvědět více o jejím neuvěřitelně věčném mládí a o slavném elixíru, a proto jsme se zašli zeptat za Helenou do jejího domu v Řitce.

Dobrý den, Heleno, realita předčila fantazii a kdybych si na internetu nedohledal váš věk, opravdu bych vám teď klidně typoval o 20 let méně. Všude se mluví o vašem tajemství a o tom, že nejspíš používáte nějaký zázračný elixír.

Helena Vondráčková:

Děkuji za kompliment, ale musím vám říct, že o nic zázračného tu nejde. Nejlíp to pochopíte, až vám řeknu, jak mi jedno úžasné setkání před více než 3 lety ukázalo cestu, jak zlepšit svůj vzhled a doplnit energii.

Otázka: Tak povídejte...

Helena Vondráčková:

Určitě si dovedete představit, jak moc je pro umělce v showbiznysu důležitý vzhled a zevnějšek. Jednoho dne jsem se asi po 10 letech znovu setkala se svou známou jen



Všichni ti paparazzi, kteří nepřestávají Helenu fotit ve velmi sexy bikinách, ignorují, že fotí 71letou ženu.

o malinko mladší než já. Nejen že se nezměnila, ale vypadala jako by omládlá. Popravdě řečeno trochu jsem

byla překvapena, jak skvěle vypadala a v jak úžasné formě byla.

Takže jsem si v duchu říkala, jestli nepodstoupila nějaký chirurgický zákrok, protože výsledek byl úchvatný. Proto mě zajímalo, co se za tím skrývá.

Víte stejně dobře jako já, že mezi námi umělci jsou plastické operace a hormonové injekce naprosto samozřejmostí. Takže jsem si prostě myslela, že „na tom byla“. Protože výsledek byl super!

Chtěla jsem hned vědět, jak to je s tím tajemstvím znovunalezeného mládí mé kamarádky.

Otázka: A co to tedy bylo za tajemství?

Helena Vondráčková:

Bylo to úplně prosté. Před společnou večerí vyndala z kabelky plastovou ampulku a celou ji naráz vypila jedním douškem. Samozřejmě jsem se jí zeptala: „Co to je za ampulku?“ Ona na to, že to je její elixír mládí. Prozradila mi, že tuhle novinku objevila ve Spojených státech asi před rokem a že jí užívá jako pravidelnou dvoutměsíční kúru. Dál mi pak řekla,



Helena je formální: tajemství její trvalé krásy a neuvěřitelné formy je v této jedinečné ampuli.

že tenhle elixír má stejné výhody jako injekce růstového hormonu a DHEA, ale bez všech těch nevýhod, a hlavně bez vedlejších účinků a že v USA z toho vypuklo úplné šílenství, a dokonce bylo obtížné ho sehnat. Zkrátka tuhle slavnou ampulku **JUVENSHOT HG3** 100% přírodní by nevyměnila za nic na světě.

Otázka: A co vy na to ?

Helena Vondráčková:

I když mi přítelkyně říkala, že díky tomuto úžasnému elixíru zhubla, nabrala zpátky svalovou hmotu, vrásky se jí vyhladily, její pokožka byla znovu pevná a zářivá a navrch ještě měla skvělý pocit, že je zase ženou plnou energie, v naprosto skvělé kondici i ve svých 65 letech, přesto jsem pochybovala o účincích nějaké obyčejné ampulky, kterou máte každý den vypít.

Otázka: A dál?

Helena Vondráčková:

Chtěla jsem se dozvědět více a tak jsem jako každý šla na internet a o tomto slavném elixíru jsem si vyhledala další informace.

Otázka: A co jste tedy zjistila?

Helena Vondráčková:

Pochopila jsem, proč přítelkyně dosáhla takových výsledků. V podstatě tato ampule obsahuje 13 účinných látek s anti-age efektem a mezi nimi je i proslulý L-karnosin vázaný na vysoce koncentrované antioxidanty a aminokyseliny, které povzbuzují celý hormonální systém, a to bez vedlejších účinků.

Otázka: Co je to ten L-karnosin?

Helena Vondráčková:

Dozvěděla jsem se, že L-karnosin působí v několika rovinách a brání glykaci, která dokáže v organizmu napáchat mnoho škod (zejména ochabování svalů, přibývání na váze a další poškozování pokožky, vlasů a vitálních funkcí, jako třeba i libida). Zaujalo mě to natolik, že jsem se rozhodla to taky zkusit.

A asi tak před dvěma a půl lety jsem si na jednom francouzském webu objednala svou první kúru (teď už se dá sehnat kdekoli v Evropě).

Otázka: A výsledky?

Helena Vondráčková: Zrovna na ně koukáte.

Po první dvouměsíční kúře byly výsledky neuvěřitelné.

I když jsem si ani předtím nemohla stěžovat na svoji váhu, zhubla jsem pár kilo, aniž bych si to uvědomila. Jak můžete vidět a konstatovat na této fotce v bikinách. Zmizely mi některé vrásky, zjemnila se kontura tváře a pokožka byla pevnější a zářivější. I vlasy byly lesklejší a rostly rychleji. Během několika týdnů zmizely také bolesti kloubů. Cítila jsem se skvěle a mnohem míň unavená. Vidím i v očích svého muže jak je pyšný, když se po mně obdivně

dívají muži i ženy na ulicích. Bylo mi tedy jasné, proč je moje přítelkyně v tak skvělé formě. Po pouhých dvou týdnech od začátku kúry se mi spalo lépe, vstávala jsem plná energie a vůbec nic mě nebolelo. To se výrazně projevilo i na mých koncertech a televizních vystoupeních. Dokonce se mě řada kolegů ptala, jestli jsem se třeba nepodrobila nějakému méně přírodnímu řešení – jestli mi rozumíte, co mám na mysli...

Otázka: A právě proto, že se jedná o přírodní cestu, člověk touží to vyzkoušet...

Helena Vondráčková:

Není důvod otálet. Za sebe můžu říct, že mi to dodává životní elán. Věřte, že začít můžete v jakémkoliv věku. Cítím se opravdu výrazně lépe (nebudu zabíhat do přílišných podrobností, ale povím vám, že spousta mých

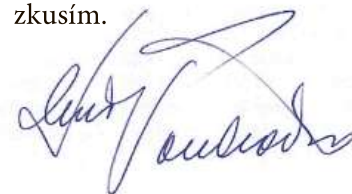
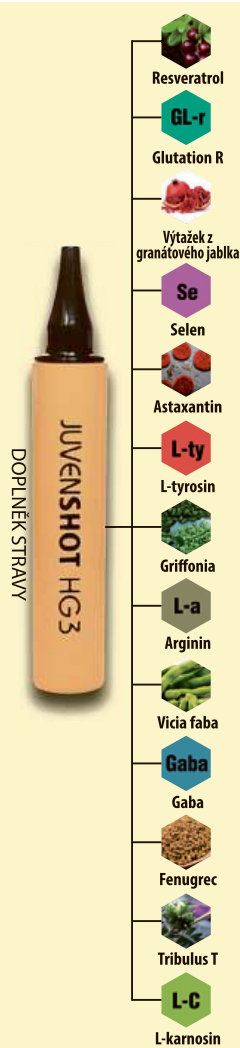
drobných starostí se zdravím zmizela jako mávnutím kouzelného proutku). Takže pravidelně si dávám dvou nebo tříměsíční kúru.

Otázka: Tato kúra prý není nijak levná záležitost.

Helena Vondráčková:

Ano, to máte pravdu. Ale když si vezmete cenu za 1 gram L-karnosinu nebo 1 gram resveratrolu nebo dokonce astaxantinu, snadno pochopíte, proč tomu tak je. Každá z těchto ingrediencí je mnohem dražší než třeba kaviár!! Ale věřte, že výsledek za to stojí. Ostatně, kdo by nechtěl vypadat o 10 neli 20 let mladší?

Otázka: Ještě jednou vám, Heleno, děkuji. Teď když už je tento elixír k sehnání v České republice, hned ho zkusím.

Doktor Jean Paul Parisot připravil tento recept, který bojuje proti času.

Jak těchto 13 účinných látek s anti-age efektem (z toho 7 hormonových stimulátorů) v JUVENSHOT HG3 zvrátí neblahé účinky stárnutí, vrásky, nadváhu, únavu, slábnoucí zrak a sluch a znovu vám dodá vytrácející se "šťávu" a libido.

A také jak díky tomuto skutečnému prameni mládí dokážete mládnout před očima a prodloužit si život o 10 i více let a zároveň pečovat o své srdce a klouby.

JUVENSHOT HG3 je výsledkem mnoha výzkumů provedených v posledních 20 letech o příčinách stárnutí a především vývoje přípravku, který zneutralizuje tři příčiny, které stárnutí způsobují.

Těmito třemi příčinami jsou oxidace, pokles hladiny hormonů a přeměna proteinů (zejména těch obsažených v krvi) na cukry.

1. Oxidace

Při oxidaci našich buněk pomalu dochází k jejich poškozování a to má dopad na kůži, srdce nebo i svaly. Do boje proti oxidaci jsme nasadili resveratrol, výtazek

z granátového jablka, redukováný glutathion, astaxantin a selen. Klinické výsledky těchto pěti antioxidantů jsou neotřesitelné. Umožňují zahladit vrásky nebo zpomalit jejich tvorbu, chrání vaše srdce a přináší vám ochranu před onemocněním.

2. Hormonální deficit

Od 30 let věku, pokud nic neděláme, začíná naše tělo stárnout. A samozřejmě produkce šesti hormonů, které určují náš reálný věk (dopamin, serotonin, inzulin, kortizol a také pohlavní hormony a růstový hormon), se dříve či později začne rychle snižovat. Je známo, že injekce hormonů pomáhají rozpouštět tuk, zvrátit vypadávání vlasů, zlepšit náladu, vyřešit nespavost, zvýšit libido i každodenní aktivitu. Pro podporu těchto šesti hormonů jsme vsadili na tyto účinné látky:

L-tyrosin, griffonia, vicia faba, fenugrec, arginin, gaba, tribulus terrestris. Těchto sedm přírodních hormonálních prekurzorů, které jsou zastoupeny, avšak v nedostatečném množství, v našem těle, hrají pro naše hormony roli paliva. Samozřejmě už nejsou potřeba žádné injekce, abyste dosáhli hormonální hladiny svého mládí. Pozorované účinky, jako úbytek tuku, zisk svalové hmoty, zvýšení sexuální aktivity, pružnost pokožky, nárůst energie i dobré nálady, byly klinicky prokázány.

3. Přeměna proteinů na cukry

Vaše tělo s přibývajícím věkem už nedokáže správně metabolizovat krevní proteiny. Dá se říct, že vaše tělo tyto proteiny karamelizuje. Neblahými důsledky toho jsou pak zvýšení koncentrace glukózy v krvi se vším, co to obnáší, včetně

nárůstu hmotnosti, predispozice k cukrovce a s tím souvisejících komplikací, ale i nesprávná výživa našich svalů a jejich ochabování. Před těmito projevy je možné se chránit, a proto jsme zvolili L-karnosin, re-

voluční objev učiněný v posledních pěti letech na ochranu proti stárnutí, proti úbytku svalové hmoty, ztrátě zraku a dalším příznakům souvisejícím s věkem. Není možné účinně bojovat proti procesu

stárnutí, neodstraníme-li tyto jeho tři příčiny. Soustředili jsme do jedné dávky (plastová ampule o objemu 15 ml) celkem 13 přírodních látek bez kontraindikací, které dokáží tato tři posláni splnit.

Helena Vondráčková



Udělejte si rychle tento test. Může změnit váš život.

- | | | |
|---|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Bolí vás záda? | <input checked="" type="checkbox"/> Slábne vám zrak? | <input checked="" type="checkbox"/> močových cest? |
| <input checked="" type="checkbox"/> Špatně se vám usíná? | <input checked="" type="checkbox"/> Máte vrásky? | <input checked="" type="checkbox"/> Špatně se vám dýchá? |
| <input checked="" type="checkbox"/> Bolí vás hlava? | <input checked="" type="checkbox"/> Trpíte úbytkem svalové hmoty? | <input checked="" type="checkbox"/> Jste neustále unavení? |
| <input checked="" type="checkbox"/> Zapomínáte často? | <input checked="" type="checkbox"/> Nejste spokojeni se svým libidem? | <input checked="" type="checkbox"/> Ztrácíte chuť? |
| <input checked="" type="checkbox"/> Vypadávají vám vlasy? | <input checked="" type="checkbox"/> Máte sklony k tloustnutí, i když nejíte více? | <input checked="" type="checkbox"/> Ztrácíte čich? |
| <input checked="" type="checkbox"/> Trápí vás pomalý růst vašich vlasů a nehtů? | <input checked="" type="checkbox"/> Máte problémy | <input checked="" type="checkbox"/> Nemíváte často pocit žízně? |
| | | <input checked="" type="checkbox"/> Slábne vám sluch? |
| | | <input checked="" type="checkbox"/> Roste vám tlak? |

Pokud alespoň třikrát odpovíte ano, tak jako většina osob starších 40 let, probíhá u vás proces stárnutí ještě urychlovaný tempem života moderní doby.

Chcete-li tento proces stárnutí zvrátit nebo získat roky života navíc, tím že zneutralizujete jeho účinky, pak tedy rozhodně musíte vyzkoušet JUVENSHOT HG3.

Jak užívat JUVENSHOT HG3

JUVENSHOT HG3 je k dostání v plastových ampulích, které jsou velmi praktické a jsou určeny k vypití obsahu jedné ampule každý den ráno nalačno. Jejich broskvová chuť je velmi příjemná.

V čem je JUVENSHOT HG3 tak jiný

JUVENSHOT HG3 je jediným přípravkem bez kontraindikací, který bojuje proti všem třem příčinám stárnutí současně. Odstranit jednu nebo třeba i dvě příčiny stárnutí by k ničemu nevedlo. JUVENSHOT HG3 provede kompletní a hloubkovou revizi vašeho organismu.



Klaudivie, 73 let. K tomu abych přípravek JUVENSHOT HG3 vyzkoušela mě přimělo časté zapomínání a neustálá únava. Zapátrala jsem na internetu a objevila jsem JUVENSHOT HG3.

Po pouhých dvou měsících jsem už pocítovala obrovský rozdíl. Dokázala jsem si pamatovat skoro celý televizní program, zatímco dřív jsem se do něj musela dívat snad každých 10 minut.



Pavel, 62 let: Od svých 52 let jsem opravdu cítil rozdíl. Začal jsem nosit brýle, špatně jsme spal a vrcholem všeho bylo, když jsem obtěžoval ostatní členy domácnosti příliš hlasitou televizí. Udělal jsem si test JUVENSHOT HG3 a vyzkoušel jsem ho. Nemohl jsem tomu uvěřit, bylo to jako by mi udělali generální opravu celého metabolismu. Teď spím jako nemluvně, na počítači dělám bez brýlí a nikoho už televizí neruším. A navíc naprosto stoupl moje libido. Má žena to rozhodně může potvrdit. I ona se rozhodla pro kúru JUVENSHOT HG3.



Erik, 69 let: Byl jsem přeborníkem v užívání protizánětlivých léků. Bral jsem je na cokoli: když mě bolela záda, na migrénu nebo na akutní bolesti kvůli

artróze. Pak mi kamarád řekl o přípravku JUVENSHOT HG3. Moc jsem tomu nevěřil, ale hledal jsem na internetu a pochopil jsem, že to je seriózní řešení. Právě kvůli složení přípravku jsem se rozhodl ho vyzkoušet. A rozhodně nelituji. Jsem teď zase jako zamlada, chytil jsem druhý dech. Žáda mě už vůbec nebolí a artróza mě přestala trápit. Cítím se tak skvěle, že jsem znovu začal hrát tenis, i když už jsem dávno věřil, že je s tím navždy konec.



Martina, 69 let: Všechno nabralo spád v 55 letech. Každým rokem mi přibývaly nové a nové vrásky, ztratila jsem svou postavu,

tuk se mi ukládal tam, kde jsem nechtěla a vytrácela se ze mě energie. Zkrátka jsem očividně stárnula. Kamarádka mi řekla o přípravku JUVENSHOT HG3. Popravdě řečeno připadal mi dost drahý. Ale protože existuje nabídka spokojenosti nebo vrácení peněz, rozhodla jsem se, že do toho půjdu. Teď rozhodně nelituji. Výsledky se dostavily: moje pleť už není suchá, mé vrásky se vyrovnaly, nabrala jsem svaly a mám pevnější tělo. Prostě omládlá jsem o 20 let, jak říkají mé kamarádky. Dneska vám klidně řeknu, že kdybych tenkrát věděla, že výsledky budou takové, klidně bych zaplatila i stokrát víc.

Záruka spokojenosti nebo vrácení peněz

Nenesete žádné finanční riziko. Pokud jasně nevidíte skutečné zlepšení ve svém každodenním životě, máte tři měsíce po ukončení kúry na to, abyste nám zaslali zpět načatá nebo i prázdná balení vašich ampulí. Jakmile je obdržíme, vrátíme vám zpět vaše peníze, které jste na kúru vynaložili, a to prostřednictvím poštovní poukázky zasláné na vaše jméno.

Kupón na zkoušku přípravku JUVENSHOT HG3 bez jakéhokoliv finančního rizika

Adresa pro zaslání objednávky: HOME PACK SHOPPING s.r.o., P.O.BOX 4, 755 08 Depo Vsetín 70

Ano, odpověď/a jsem ano na více než 3 otázky v testu a přiji si vyzkoušet bez rizika přípravku JUVENSHOT HG3. Stejně jako Helena chci omládnout, vypadat o 10let mladší a zastavit stopy stárnutí.

Je jasné, že neriskuji ani korunu a mám 90 dní po skončení méj kúry na konstatování pozitivních vlivů JUVENSHOT HG3 (zmenšení vrásek, ztráta hmotnosti, silueta a zpevněné tělo, celkové zlepšení zdraví). Když se všechny tyto vlastnosti přípravku neprokážou, tak postačí, že odešlu načaté, nebo i prázdné balení a po jeho obdržení se zavazujete mi bez diskuse vrátit okamžitě celou částku za moji kúru poštovní poukázku na mé jméno.

Na základě těchto podmínek si objednávám následující kúru:

ZKUŠEBNÍ KÚRA na 1 měsíc, 1 krabička s 15 ampulemi + zdarma 1 krabička s 15 ampulemi

990 Kč namísto 1.490 Kč ušetříte 500 Kč

ÚTOČNÁ KÚRA na 2 měsíce, 2 krabičky s 15 ampulemi

+ zdarma 2 krabičky s 15 ampulemi

1.690 Kč namísto 2.690 Kč ušetříte 1.000 Kč

KÚRA KOMFORT na 3 měsíce, 3 krabičky s 15 ampulemi

+ zdarma 3 krabičky s 15 ampulemi

2.990 Kč namísto 4.990 Kč ušetříte 2.000 Kč

KÚRA ABSOLUTNÍ KOMFORT na 4 měsíce,

4 krabičky s 15 ampulemi + zdarma 4 krabičky s 15 ampulemi

3.990 Kč namísto 6.990 Kč ušetříte 3.000 Kč

Částku za svou objednávku zaplatím přímo na poště nebo poštákovu při doručení zásilky (+ poštovné a balné v hodnotě 149 Kč).

Dále uvádím:

Jméno _____
Příjmení _____
Adresa _____
PSČ _____
Město _____
Podpis _____
Tel./E-mail _____

Objednávat můžete i na naší webové stránce:
www.juvenshot.cz

Něsle výrobky nejsou léky, ale doplňky stravy. Nemohou nahradit konzultaci s vaším lékařem nebo jakoukoliv lékařskou léčbu. Uvádíme-li si, že společnost HOME PACK SHOPPING s.r.o., se sídlem Revoluční 1403/28, Naše Město, 110 00 Praha 1, IČO: 044 12 842, jako správců, zpracováváme vaše osobní údaje – titul, jméno, příjmení, datum narození, adresu bydliště, telefonní číslo a e-mail za účelem bezproblémového vyřízení objednávky a poskytnutí kvalitního zákaznického servisu. Svéjm podpisem souhlasíte se zpracováním vašich osobních údajů pro účely přímého marketingu, zejména oslovování ve věci informací o společnosti HOME PACK SHOPPING s.r.o., nabídkách svých produktů a služeb, zaslání nabídek a katalogů a jiných elektronických sdělení mě osobně formou dopisu, elektronického kontaktu, SMS a e-mailu. Beru na vědomí, že společnost HOME PACK SHOPPING s.r.o., jako správce může zpracovávat mé osobní údaje i prostřednictvím zpracovatelů a mé osobní údaje mohou být poskytnuty nebo zpřístupněny orgánům veřejné moci. Doporučuji buďto zpracovávajícímu subjektu rozhodným pro naplnění účelu zpracování. Měm práve se přísluší k osobním údajům, na opravu, resp. doplnění údajů, na výmazaí údajů, na omezení rozsahu údajů, na omezení zpracování údajů, jakož i jiná práva vyplývající z nařízení EP a Rady (EU) č. 2016/679 o ochraně fyzických osob při zpracování osobních údajů, na voreném pohybu těchto údajů. Souhlasím se zpracováním svých osobních údajů udební na výše uvedený účel na dobu 15 let ode dne jejich poskytnutí. Pro případ uplatnění mých práv souvisejících s mými osobními údaji se vyzývám, že postupuji vždy práve uplatním písemně, uvedením svého jména, příjmení a adresy, na adrese: HOME PACK SHOPPING s.r.o., P.O.BOX 4, 755 08 Depo Vsetín 70 nebo na emailové adrese: homepackshopping@gmail.com.

Kominíci musí umět cizí řeč

Pražská jednota kominíků nedávno oslavila 150 let. Deník Metro proto vyzpovídal předsedu jejího správního výboru Jiřího Součka. V rozhovoru se například dozvíte, proč jsou černí muži na svém webu seřazení podle bodů.

Mám pocit, že v poslední době už nevidím tolik kominíků. Chodíte ještě v tradičních mundúrech?

Chodíme, ale máte pravdu, že se to omezilo. Ti, co začali „řemeslo“ vykonávat později, nemají takovou úctu k řemeslu a tradiční pracovní uniformu nepoužívají, spíš chodí v montérkách.

Kominíci ale nemají jen pracovní úbor. Při nedávných oslavách jsem viděl uniformy.

Ty jsou slavnostní. Hlavní dominantou je bílá čepička. Ta se používá v českých zemích. V okolních státech se nosí cylindry. Uniformy máme na valných hromadách, jednáních a tak dále.

Žení se v nich kominíci?

Ano, i pohřbívají.

Platí ještě, že si k vám lidé chodí pro štěstí sáhnout na knoflík?

To se děje dost často. Hlavně v období maturit.

Jak se změnilo kominictví za posledních dvacet let?

Změnily se zdroje tepla. Dříve se používala více kamna na uhlí a dřevo. Dnes se přešlo na plyn. Je snaha šetřit, a tak se vymýšlí nové technologie, nové spotřebiče. Tomu musí odpovídat kominíci.

Četl jsem, že je v Praze milion kominů, ale používá se sotva polovina, právě proto, že se více topí plynem. Je to tak?

Ano, Praha je tím specifická. Mnohem více než jinde v Česku se zde používají plynové spotřebiče. V Praze hrozí spíš otrava než požár.

Loni začala platit novela, která říká, že úředník může zkontrolovat, čím lidé topí. Co si o novele myslíte?

Novela není dotazovaná. Je to o vstupu do obydlení, o zákazu topení určitými druhy paliv a následně i o ceně za revizi, která má být stanovena ministerskou vyhláškou. Na druhou stranu to asi pomůže v tom, že lidé omezí topení nevhodným palivem a přestanou zamořovat obce.

Kominík pozná, když lidé topí něčím nevhodným. Co může udělat jiného než dotyčně pokárat?

On nemůže ani pokárat, jen je na to může upozornit. Proces spalování se odráží i na tom, co v komině je, čili když spalujete, co nemáte, komin trpí a může být poničen.

Dobře, ale kominík musí přece pokárat, když je něco špatně.

Na to existují kontroly. Spalovací proces a tak dále řeší technici od výrobců spotřebičů.

Takže nekáráte, ale jen občas doporučujete?

Přesně tak. To je tak všechno, co můžeme dělat.

A když zjistíte, že někdo topí něčím totálně nevhodným, hlásíte to?

Když může hrozit nebezpečí požáru, jsme povinni to hlásit hasičům. A stavební závady na stavební úřad.

Na vašem webu jsou kominíci seřazení podle bodů. Co to znamená?

Když si zákazník chce vybrat kominíka v okolí, body mu napoví něco o jeho kvalifi-

INZERCE

DOMOV PRO SENIORY

SLUNCE

Francouzská 16, Brno



ZAVOLEJTE! volná místa!
přijímáme žádosti o umístění v tomto domově

Nabízíme:

- bydlení v novém domě
- v jednolůžkových a dvoul. pokojích
- kvalitní a chutnou celodenní stravu
- pečovatelskou službu nepřetržitě 24hod
- odborný zdravotnický personál

Kontakty:

Bc. Eliška Koutníková, DiS., soc. pracovnice

Tel.: 545 213 641, 8.00–15.30 h

koutnikova@pravonazivot.cz

www.pravonazivot.cz

kaci. Body se udělují za účasti a proškolení v programu celoživotního vzdělávání.

Jaká je náplň školení?

Všechno možné – od nauky počítačové po znalost angličtiny nebo němčiny. Samozřejmě informace o nových materiálech, spotřebičích a tak dále.

Proč se učíte i cizí řeči?

V současnosti jsou v Praze bytové domy, kde žijí jen cizinci.

Jak se vlastně zaškoluje mladý kominík po svém vyučení?

Když ukončí učební poměr, dostane výuční list a nastoupí u nějaké firmy jako zaměstnanec nebo může dělat sám na sebe. Mířtři totiž neradi berou cizí učně. Protože učené přebere mistrovi práci, neboť je to on, kdo chodí po stálých zakázkách. Také proto je kominictví rodinné řemeslo a předává se z generace na generaci. Syn vám práci nesebere. **MAREK HÝŘ**

INZERCE

Restaurace VENUŠE

hledá do svého týmu

Dr. Martinka 1295, Ostrava Hrabůvka • Areál zábavního centra Venuše.

KUČAŘE

Pracovní úvazek: Hlavní pracovní poměr

Náplň práce:

- Příprava moderní gastronomie - odborně zaučíme
- Příprava rautů

Požadavky:

- vyučení a praxe v oboru vítána
- zájem o moderní gastronomii
- spolehlivost, samostatnost, flexibilitu, pracovitost, bezúhonnost
- zdravotní průkaz

PIZZAŘE

Pracovní úvazek: Hlavní pracovní poměr

Náplň práce:

- Příprava pizzy a domácího pečiva
- Výpomoc při přípravě rautů

Požadavky:

- spolehlivost, samostatnost, flexibilitu, pracovitost, bezúhonnost
 - zdravotní průkaz
- V případě zájmu volejte +420 605 946 814, David Kravčík**

POMOCNOU SÍLU DO KUCHYNĚ

Pracovní úvazek: Hlavní pracovní poměr

Náplň práce:

- Úklid kuchyně, mytí nádobí
- Výpomoc kuchařům

Požadavky:

- spolehlivost, samostatnost, flexibilitu, pracovitost, bezúhonnost
- zdravotní průkaz

V případě zájmu volejte +420 605 946 814, David Kravčík

ČÍŠNÍKA, BARMANA

Pracovní úvazek: Hlavní pracovní poměr

Náplň práce:

- odpovědnost za kvalitní a pečlivou obsluhu hostů restaurace
- péče o hosty, aktivní přístup, podávání informací o menu
- servírování pokrmů a nápojů, prezentace vín

Požadavky:

- výuční list v oboru výhodou
- praxe v oboru minimálně 2 roky
- spolehlivost, samostatnost, flexibilitu, pracovitost, bezúhonnost
- zdravotní průkaz

V případě zájmu volejte +420 770 155 446, Iva Zdražilová

Nabízíme:

práce pod velkou stabilní společností, výborné platové ohodnocení, firemní benefity, práci v mladém dynamickém kolektivu

Termín nástupu: Ihned nebo dle dohody



Jiří Souček je i cechmistr Společenstva kominíků.

ARCHIV J. S.

KOUPALIŠTĚ KRAVÍ HORA



REALIZACE

VISUALOVE



Hvězdárna
a planetárium
Brno

MĚSÍČNÍ NOC NA KRAVÍ HOŘE

Více informací na
www.hvezdarna.cz

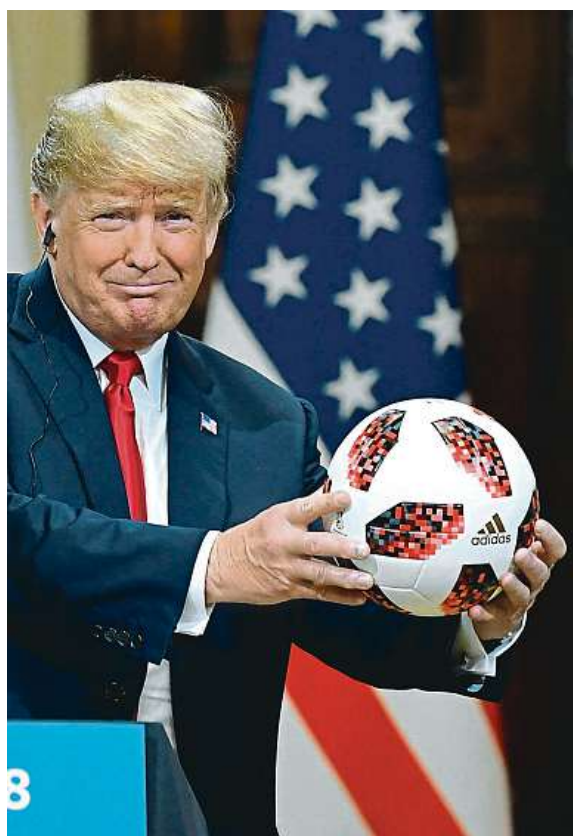


DNES VEČER | 20:50–00:20
PODÍVEJTE SE NA NEJDELŠÍ ZATMĚNÍ MĚSÍCE



Jihomoravský kraj

Akce Měsíční noc je součástí projektu Jihomoravský kraj fandí vědě, který podporuje Jihomoravský kraj.



V míči od Putina byl čip

Když americký prezident Donald Trump dostal na summitu v Helsinkách od svého ruského protějšku Vladimira Putina fotbalový míč s emblémem mistrovství světa, mnozí v žertu, ale i vážně prohlašovali, že v něm může být odposlouchávací zařízení. A nebyli daleko od pravdy, neboť výrobce, kterou je společnost Adidas, do míče zabudoval čip pro bezdrátovou komunikaci. Nejde však o žádnou špiónážní techniku, nýbrž podle Adidasu o rozšíření uživatelského zážitku.

AP

Exploze u ambasády

Na velvyslanectví USA v Číně útočil muž s bombou z rachejtlí.

Před americkým velvyslanectvím v Pekingu včera explodovalo malé výbušné zařízení, které měl u sebe 26letý muž. Ten byl při incidentu zraněn. Oznamovala to čínská policie. Podle policie se podezřelý pocházející z čínské autonomní oblasti Vnitřní Mongolsko pokusil odpálit malou, podomácku vyrobenou výbušninu. Utrpěl přitom zranění ruky, nikdo jiný k úhoně nepřišel. Muž zřejmě výbušni-

nu vyrobil ze zábavní pyrotechniky, dodala čínská policie. Motiv jeho činu zatím není známý. Americká ambasáda ve svém prohlášení explozi potvrdila, výbušninu přitom označila za bombu. Na fotografiích a videích zveřejněných na Twitteru je vidět hustý kouř a policejní vozidla v oblasti kolem velvyslanectví. Čínský list Global Times před vydáním prohlášení čínské policie a amerického velvyslanectví napsal, že policisté rovněž u ambasády zadrželi ženu, která se polila hořlavinou v pravděpodobném pokusu o sebeupálení. Deník nicméně upozornil, že není známo, zda spolu oba incidenty souvisejí. **ČTK**

Zebra. Místo ní byl v zoo osel s pruhy

Zoologická zahrada v egyptském hlavním městě Káhiře pomalovala osla černými pruhy a vydávala ho za zebra. Fotografie zvířete pořídil osmáctiletý student. Není to přitom poprvé, co se něco po-

dobného stalo. V roce 2009 zoo v Gaze přiznala, že když zebry během ozbrojeného konfliktu uhynuly hladem, nahradila je dvěma pomalovanými osly. V Číně zas místo lva ukazovali psa. **ČTK**

Zprávy krátce

Oběti přibývá

Záchranáři v Řecku pokračují v pátrání po obětech i možných přeživších ničivého požáru, který vypukl v pondělí východně od Atén. Bilance katastrofy vzrostla po nalezení dalšího těla na 82 mrtvých a 187 zraněných, desítky lidí se stále pohřešují.

Vyhrál sportovec

Pákistánská kriketová legenda a vůdce strany Hnutí za spravedlnost Imran Chán se ještě před sečtením všech hlasů prohlásil vítězem středečních parlamentních voleb. Dosavadní vládní strana Pákistánská muslimská liga ale již ve středu odmítla uznat výsledky a tvrdí, že hlasování bylo zmanipulované.

Násilnosti v Ceutě

Více než 600 migrantům se včera podařilo proniknout z Maroka do severoafrické španělské enklávy Ceuta. Při potyčkách provázejících násilné překonání plotu utrpělo zranění 15 španělských policistů a 30 migrantů. Informoval o tom web thelocal.es s odvoláním na místní úřady. **ČTK**

INZERCE

Perný víkend. Evropští řidiči se připravují na zácpy

Německo, ale i řidiče směřující z Česka na jih Evropy čeká jeden z dopravně nejnáročnějších víkendů roku. Ve dvojici velkých spolkových zemí, v Bavorsku a v Bádensku-Württembersku, totiž začínají školní prázdniny. Největší komplikace německý autoklub ADAC očekává v odpoledních hodinách, a to ve všechny tři dny od pátku až do neděle.

„Kdo tento víkend musí na dálnici, potřebuje enormní trpělivost,“ varuje ADAC. Ve víkendovém provozu na sebe totiž narazí lidé mířící na dovolenou z dvojice jižních spolkových zemí i cestující ze spolkových zemí, jako je Sasko, Hesensko nebo Dolní Sasko, kteří se naopak budou vracet zpět, protože tam brzy začne škola.

Autoklub proto doporučuje s cestou vyčkat až na úterý nebo středu. **ČTK**

■ Češi umí na všechno vymyslet fór, pobavit dokážeme i Číňany.

JIŘÍ LÁBUS

PRÁVĚ VYCHÁZÍ

TÝDENÍK 5 PLUS 2

každý pátek ZDARMA na jednom ze 6 000 distribučních míst

SOUTĚŽ PRO ČTENÁŘE DENÍKU METRO

VYHRAJTE

DÁRKOVÝ BALÍČEK K FILMU **CHATA NA PRODEJ!**

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA

Kdo je režisérem filmu?

- Jan Hřebejk
- Petr Jarchovský
- Tomáš Pavlíček



NOVÁ ČESKÁ KOMEDIE V KINECH OD 26. 7.
CHATA NA PRODEJ

Instrukce k soutěži:

Své odpovědi zasílejte do dnešní půlnoci na adresu vyhraj@metro.cz ve tvaru JMÉNO, PŘÍJMENÍ, ADRESA, TELEFON, SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ (A, B, nebo C), do předmětu e-mailu uveďte CHATA NA PRODEJ.

Tři soutěžící se správnou odpovědí vyhrávají dárkový balíček k filmu Chata na prodej. Výherci budou kontaktováni e-mailem do 3 pracovních dnů. Více informací o pravidlech soutěže a vyzvednutí cen najdete na www.metro.cz

metro

MOJE MĚSTO, MOJE METRO

Před 42 lety se na Zlaté piesky zřítilo letadlo, mrtví přibývali



Dopravní letoun Iljušin Il-18 na rampě letiště v pražské Ruzyni. Snímek je z roku 1968.

PROFIMEDIA.CZ

Pavol Hammel měl krušnou noc, slavilo se, pilo. Teď je kolem osm ráno a on vláčně klímá v hale pražské Ruzyně.

Pár kolemdoucích ho poznává, je to frontman bigbítové kapely Prúdy, v roce 1976 dost populární. V osm hodin 27 minut se zvedá dopravní letoun Iljušin Il 18-B z ruzyňské rampy, bez rockera na palubě. Alkoholové kóma mu právě zachránilo život.

Krvavá čtyřletka

Do 70. let vstoupily Československé aerolinie ukrutně smolně, během čtyř let došlo k pěti pádům dopravních letadel. Začalo to 26. ledna 1972 u severočeské Srbské Kamenice s 24 mrtvými, následovalo 19. února 1973, kdy se na Ruzyni vzňal letoun Tupolev – zahynulo všech 66 pasažérů.

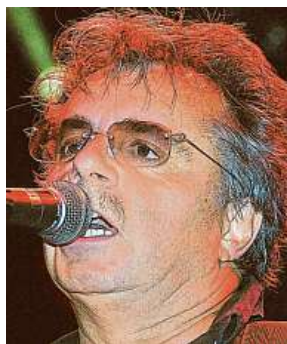
Do třetice 20. srpna 1975 havaroval československý stroj Il-62 u letiště v syrském Damašku, důsledkem bylo rekordních 126 obětí. Asi nejznámější havárii, volně ztvárněnou i v seriálu Sanitka, přinesl poslední říjnový den roku 1975 – v pražském Suchdole zemřelo 75 cestujících. K tomu nejhoršímu na našem území se však teprve schylovalo. Blížil se let ČSA 001 z Prahy do Bratislavy, letenku měl i Pavol Hammel.

Oblíbená Boženka

Neblahého 28. července 1976 vládlo od rána dusné horko, v letištní hale pražské Ruzyně bylo nedýchatelno k zalknutí. Zmožený Pavol Hammel spal jako nemluvně. Mejdán z předchozího dne měl takové grády, že jej nyní

neprobudí ani patero výzev k „odbavení letu ČSA 001 na lince Praha–Bratislava, s pravidelnou dobou odletu v 8:52. Let se přesně v 9:37:30 navždy odmlčí. Ale nepředběhje.

Vraťme se do nebe. Na palubu „Boženky“, tak čtyřmotorovému Iljušinu Il-18B něžně přezdívali, se včera posádka vrátila z náročného letu z libyjského Tripolisu. Let byl klidný, kapitán zaznamenal jen banální problém: těsně před přistáním v Praze se roz-



Pavol Hammel MAFRA

blikala červená kontrolka pravého vnějšího motoru č. 4, vytékal z něj olej.

Vše bylo přes noc rutinně napraveno, ale pro všechny případy byl na druhý den povolán k letu do Bratislavy mladý mechanik, jehož úkolem bude monitoring onoho motoru. Na palubě se sejde čtyřčlenná posádka, čtyřčlenný tým mechaniků a obsluhy, dvě letušky a 69 platících cestujících – celkem 79 osob.

80, nebo 90?

Vše probíhá celkem normálně až do času 9:35:10. „Klesáme do letové hladiny 90,“ ohlašuje se letoun z Prahy, dispečer z bratislavského letiště zareaguje: „Rozumím, udržujte hladinu 80.“ Moment – 90 (2750 metrů), nebo 80 (2350 metrů)? Zkrátka a dobře, kapitán s dispečer-

rem jsou „každý jinde“, na vině je možná nesoustředěnost, možná špatná artikulace – to už se nedozvíme. Každopádně právě v této chvíli se rozehrál řetězec omylů a nepřesností, které za pár desítek sekund stočí letoun do vývrtky.

V 9:36:15 byl nešťastný letoun stále o tři sta metrů výše (a o padesát kilometrů za hodinu rychlejší) než podle dispečera, což by samo o sobě nebylo fatální; jen kdyby dispečer, který později absolvuje negativní test na alkohol v krvi, nevyvočetl nesprávně vzdálenost letadla ČSA 001 od bratislavského letiště. Splete se o zásadních 15 kilometrech.

Zlaté piesky na dohled

V čase 9:36:35 piloti konečně zjišťují, že něco nehraje, evidentně jsou už takřka nad Bratislavou a mají na vybranou – buď zvolí hodně střemhlavý přistávací manévry, nebo to vezmou pozvolnou zatáčkou. Bude to strmý manévry, rozhoduje kapitán.

Během 100 sekund by již Boženka měla dosedat na rampě bratislavského letiště. Posádka je ve stresu, musí totiž odpojit autopilota a přejít na manuální ovládání.

To sice klapne, jenže zároveň s tím, jak letoun nabírá rychlost, zhasne vnitřní pravý motor č. 3. V čase 9:36:55 okamžitě přidá ruku k dílu bezpečnostní mechanik, který měl za úkol haprující motor sledovat. Jenže to šlo o vedlejší motor č. 4! Vystresovaný technik, fixovaný na „svůj“ motor, nepochopitelně vypne ten nesprávný. Na jednu stranu letadlo táhnou jen dva motory na levé straně, stroji teď reálně hrozí, že padne do vývrtky.

V 9:37:20 iljušin pluje v zanedbatelné výšce 100 metrů a jen těsně míjí řídicí věž bratislavského letiště. Bratislava-

ne, kteří se v té době pomalu scházejí na pláž jezera Zlaté piesky, nevěří svým očím. Od letiště, které s rekreačním areálem přímo sousedí, se na ně řítí letoun přecházející do vývrtky. Na útěk není čas. Poslední, co z komunikace v letadle odešlo, bylo zděšené: „Ona to byla čtyřka, ano?“

V 9:37:30 škrtne o hladinu jezera křídlo, které se rázem odlomí, trupem letadla ořeše mocný náraz – v tu ránu je už odhadem dvacet pasažérů mrtvých. Další rychle přibývají, tonou – letoun se totiž noří pod hladinu jezera. Na pláži ani v modravé vodě Zlatých piesků jen šťastnou náhodou nezahyne žádný z reaktantů. Desítky z nich posléze pohnutě vylíčí, jak se z vnitřku trupu ozývala bouchání a volání, která postupně utichala,

jak se stroj nořil pod hladinu a plnil se vodou.

Zachránili se jen tři šťastlivci, kteří seděli na samém chvostu letounu, kde se vytvořila vzduchová bublina. Více podrobností známo není, režim vydal na neštěstí informační embargo.

Jistá jsou jen dvě následná fakta: Zlaté piesky byly až do roku 1979 uzavřeny pro veřejnost, údajně proto, že bylo třeba odčerpát 6,5 tuny leteckého benzínu. Další, skrznaskrz dobrou okolností havárie pak bylo zpřísnění letové bezpečnosti – od 28. července 1976 nespadne na území Československa a později Česka žádné dopravní letadlo.



DAVID HALATKA

david.halatka@metro.cz

Týdeník Téma. Jak zdravě usínat, co spánku pomáhá?



Nespavost je fenomén moderní doby. Dlouhé bezesné povalování v posteli s přáním rychle usnout, počítání oveček, které nepřináší žádný

efekt, i černé myšlenky, jež nelze zahnat. To jsou nejčastější průvodní jevy nespavosti. S tou se někdy v životě setkal téměř každý dospělý člověk. A nejde jen o to, že se v noci v letních vedrech huře usíná. Lékaři uvádějí, že aktuální formou nespavosti trpí kolem 35 procent dospělé populace, chronickou téměř patnáct procent všech potíží je psychického původu. Kolik hodin by tedy měl člověk denně prospat? „Statistiky uvádějí, že zdravotně a výkonnostně nejlépe na tom jsou lidé, kteří spí sedm hodin,“ tvrdí docentka Iva Příhodová z Neurologické kliniky VFN v Praze.

Sudoku

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

Počasí

DNES	ZÍTRA	NEDELE	PONDĚLÍ
Min. 27 Max. 31	Min. 28 Max. 32	Min. 28 Max. 32	Min. 28 Max. 32

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 2

Střední zátěž. Rizikové skupiny by se měly vyvarovat zvýšené fyzické a psychické zátěže a věnovat pozornost svému zdravotnímu stavu.

Teplotní rekord: 37,8 °C

Rok výskytu: 1983

Napište svou bublinu



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



Kvíz

- Král Václav IV. byl synem slavného otce Karla IV. a jeho třetí manželky, kterou byla:
 - Anna Svidnická
 - Alžběta Pomořanská
 - Anna Falcká
- Uruguayská metropole Montevideo byla založena Španěly jako opevněné město roku:
 - 1524
 - 1624
 - 1724
- Herec Roberto Benigni se narodil v italském Toskánsku a má Oscara z roku 1997 za film:
 - Život Ježíše
 - Život Briana
 - Život je krásný
- Korejský průliv spojuje Východočínské a Japonské moře. Jeho celková délka je zhruba:
 - 100 km
 - 200 km
 - 300 km
- Moderátor pořadů pro kutily a zahrádkáře Přemek Podlah zemřel roku 2014, narodil se:
 - 1938
 - 1948
 - 1959

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

ČT1

- 14:55 Příběhy slavných... Jan Bonaventura
- 15:50 Jsou hvězdy, které nehasnou
- 16:55 Cestomanie
- 17:30 AZ-kvíz
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Toulavá kamera – Za rodinným stříbrem (3/8)
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny
- 19:59 Losování Mimořádné Sportky a Sance



- 20:05 Dešťová víla Pohádka (ČR, 2011). Výpravná filmová pohádková pouť za láskou a odpuštěním. Přesvědčí Květuška nadpozemské bytosti, mocné živly i samo Slunce a vrátí svému kraji vodu? Dokáže uhájit svou lásku k Ondrovi? Hrají: L. Vlasáková, V. Kerekesová, J. Gottwald, M. Donutil a další. Režie M. Cieslar

- 21:45 Všechnopárty
- 22:39 Výsledky losování Šťastných 10
- 22:40 Já a moji synové...
- 23:50 Taggart
- 02:00 AZ-kvíz
- 02:05 Dobré ráno
- 05:00 V kondici
- 05:15 Etiketa
- 05:30 Události v regionech

ČT2

- 14:05 Šílený svět studené války
- 14:55 Velká vlastenecká válka: Obrana Sevastopolu
- 15:50 Dokud nás víra nerozdělí (3/6)
- 16:15 Podivnosti světa: Nezvyklá povolání (4/8)
- 17:05 Majestátní Alpy (2/5)
- 18:00 Je váš pes geniús? (3/3)
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Putování za vínem: Lazio, Umbria, Emilia-Romagna
- 19:25 Náboženství světa
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 Zázračná planeta: Život na Zemi (5/10) Nejpodivuhodnější triky operenců, které se u jednotlivých druhů vyvinuly s cílem přežít. Dokumentární projekt BBC

- 21:00 Objevování pravdy II: Sodoma a Gomora
- 21:45 Případ Kettering (4/8)
- 22:35 Sherlock IV (1/3)
- Krimifilm (VB, 2016)
- 00:05 Most III (4/10)
- 01:05 Pepsi versus Coca Cola, nesmiřitelní rivalové
- 02:00 Čaj pro třetího
- 02:30 Uprchlíci
- 03:25 Oživená muzea
- 03:45 Věřím a tvořím
- 04:00 Ta naša kapela
- 04:30 Farnost uprostřed města
- 04:50 Případ pro ombudsmana

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:30 Krok za krokem (1)
- 12:50 Ordínace v růžové zahradě 2 (255)
- 14:05 Můj přítel Monk III (11, 12)
- 16:00 Námořní vyšetřovací služba XIII (14)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:20 Co na to Češi
- 18:15 Helena (23)
- 18:50 Hospoda (25)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 Pretty Woman Romantická komedie (USA, 1990). Dny naplněné štěstím a láskou nečekané prožívá bohatý obchodník a jeho krásná prostitutka... Hrají: R. Gere, J. Robertsová, R. Bellamy, J. Alexander, H. Elizondo a další. Režie G. Marshall

- 22:40 Smrtonosná zbraň Akční film (USA, 1987)
- 00:50 Můj přítel Monk III (11)
- Krimiseriál (USA, 2004)
- 01:45 Můj přítel Monk III (12)
- Krimiseriál (USA, 2004)
- 02:25 Námořní vyšetřovací služba XIII (14)
- 03:15 Co na to Češi
- 03:55 Ordínace v růžové zahradě 2 (255)
- 04:55 Novashopping

PRIMA

- 12:20 Polední zprávy
- 12:30 Jake a Tlusťoch IV (16)
- 13:30 Poslední polda II (9)
- 14:30 Komisař Rex na stopě II (9)
- Karanténa
- 15:30 Komisař Rex na stopě II (10)
- Pokoj 110
- 16:35 Odpolední zprávy
- 16:50 Policie v akci
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Velké zprávy
- 19:40 Divočky
- 19:55 TOP STAR



- 20:20 Dnes neumírej Akční film (VB/USA, 2002). James Bond musí tentokrát zabránit mocnému miliardáři, aby odpálil zbraň, která může zničit celý vesmír. Hrají: P. Brosnan, H. Berryová, T. Stephens, R. Pikeová, R. Yune a další. Režie L. Tamahori

- 23:05 Nepoučitelní Krimikomédie (USA, 2013)
- 01:05 3 + 1 z Jetelina (23)
- 01:25 Komisař Rex na stopě II (9)
- Krimiseriál (It., 2015)
- 02:20 Komisař Rex na stopě II (10)
- Krimiseriál (It., 2015)
- 03:15 Poslední polda II (9)
- 04:10 Ano, šéfe!

PRIMA COOL

- 12:10 Futurama III (6)
- 12:40 Simpsonovi VII (19, 20)
- 13:35 COOLfeed
- 13:45 Simpsonovi VII (21)
- 14:15 Simpsonovi VII (22)
- 14:45 Teorie velkého třesku VI (9, 10)
- 15:40 Futurama III (7)
- 16:00 Americký chopper IX (2)
- 17:00 Top Gear VII
- 18:15 Simpsonovi VII (23)
- 18:45 Simpsonovi VII (24)
- 19:15 Simpsonovi VII (25)
- 19:45 Simpsonovi VIII (1)
- 20:05 COOLfeed



- 20:15 Dračí kletba Dobrodružný film (USA, 2006). Hrají: F. Castelluccio, A. Hendry, D. Basco a další. Režie M. Codd

- 22:10 Běženky a kapři Horor (USA, 2016)
- 23:55 Americký chopper IX (2) Komedialní seriál (USA, 2012)
- 00:50 Satan přichází (8) Hororový seriál (USA, 2016)
- 01:45 Nejsem do tebe blázen (10) Komedialní seriál (USA, 2014)
- 02:10 Satan přichází (8)
- 02:55 Nejsem do tebe blázen (10) Komedialní seriál (USA, 2014)
- 03:20 Bylo nebylo V (23)

ÓČKO

- 06:00 Ranní fresh Šťavnatý, lahodný a osvěžující, takový je Ranní fresh na Óčko!
- 09:00 Moje desítka Top 10 klipů podle diváka Óčka
- 10:00 Muser chart To nejlepší z Musically
- 10:10 Óčko trendy Aktuální klipy
- 12:00 Mixxxer Show
- 14:00 Óčko hity
- 15:00 Vlak'n'Roll Přijmi výzvu youtuberů



- 15:05 Óčko hity Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z Youtube

- 18:00 Zpátečka Co jsme hráli na Óčko tento den v roce 2005
- 19:00 CZ & SK Česká a slovenské klipy
- 20:00 Party ride Dance music pro všechny na páteční mejdan
- 22:00 Digital Love Letní novinky ze světa EDM
- 22:30 Party ride Dance music pro všechny na páteční mejdan
- 01:00 Óčko flirt Proud klipů se vzkyazy diváků Óčka

Sloupek

ALEŠ VAVŘINEC

KOUČ A PRŮVODCE VNITŘNÍ TRANSFORMACÍ



MALÝ UČITEL

Před časem se nám se ženou narodil syn. Moment, kdy jsem ho poprvé držel v náručí, je jeden z nejsilnějších, které jsem zažil. Netrvalo dlouho a Saul se stal mým velkým duchovním učitelem. Každý den mne učí něco nového o životě nebo mi připomíná to, co důležitého jsem o něm zapomněl. Chci se s vámi o naše lekce podělit. 1. Je totálně bezprostřední. Autentický do morku kostí. Je absolutně pravdivý. Co cítí, to jde ven. Není to obchodník typu – budu sám sebou, pouze když to je bezpečné, nebo budu sám sebou, jen když je to pro mne výhodné. On je sám sebou vždy a všude. Tím mi dává příležitost se k této ryzí pravdivosti vrátet a napravovat všechny situace, kdy plně sám sebou nejsem. 2. Fascinuje ho svět. Každou minutu je fascinovaný vším, co se okolo děje. Život pozoruje čistým a nezastřeným pohledem. Jaký kontrast s námi dospělými, kteří považujeme většinu toho, co máme kolem sebe, za známé a nezajímavé. Často i nudné. Hledáme poté pořád nové a nové podněty, které jsou po čase opět známé a nezajímavé. Můj syn mne učí odkládat vnitřní brýle a dívat se na svět bez mentálních komentářů. Učí mne nesoudit, jen vnímat a pozorovat. 3. Dokáže být v opravdovém a nefalšovaném klidu. Umí se totálně uvolnit. Je krásné ho pozorovat, jak jen leží a vyzařuje z něj až posvátný klid. Ukazuje mi tím můj vlastní vnitřní neklid a stres, se kterým se někdy potýkám. Ba co víc, učí mne, že je možné se uvolnit plně. Nechat napětí zcela odejít, jen být a relaxovat. A tak když se přistihnu, že chvátám nebo se stresuji, vzpomenu si na něj. Na moment se vnitřně zastavím a ztiším. Vnímám svůj dech, svoje tělo a zklidňuji se. Učme se od dětí jejich čistotu bytí, vždyť umí být šťastnější než my.

Citát

Můj syn mne učí odkládat vnitřní brýle.

Před časem se nám se ženou narodil syn. Moment, kdy jsem ho poprvé držel v náručí, je jeden z nejsilnějších, které jsem zažil. Netrvalo dlouho a Saul se stal mým velkým duchovním učitelem. Každý den mne učí něco nového o životě nebo mi připomíná to, co důležitého jsem o něm zapomněl. Chci se s vámi o naše lekce podělit. 1. Je totálně bezprostřední. Autentický do morku kostí. Je absolutně pravdivý. Co cítí, to jde ven. Není to obchodník typu – budu sám sebou, pouze když to je bezpečné, nebo budu sám sebou, jen když je to pro mne výhodné. On je sám sebou vždy a všude. Tím mi dává příležitost se k této ryzí pravdivosti vrátet a napravovat všechny situace, kdy plně sám sebou nejsem. 2. Fascinuje ho svět. Každou minutu je fascinovaný vším, co se okolo děje. Život pozoruje čistým a nezastřeným pohledem. Jaký kontrast s námi dospělými, kteří považujeme většinu toho, co máme kolem sebe, za známé a nezajímavé. Často i nudné. Hledáme poté pořád nové a nové podněty, které jsou po čase opět známé a nezajímavé. Můj syn mne učí odkládat vnitřní brýle a dívat se na svět bez mentálních komentářů. Učí mne nesoudit, jen vnímat a pozorovat. 3. Dokáže být v opravdovém a nefalšovaném klidu. Umí se totálně uvolnit. Je krásné ho pozorovat, jak jen leží a vyzařuje z něj až posvátný klid. Ukazuje mi tím můj vlastní vnitřní neklid a stres, se kterým se někdy potýkám. Ba co víc, učí mne, že je možné se uvolnit plně. Nechat napětí zcela odejít, jen být a relaxovat. A tak když se přistihnu, že chvátám nebo se stresuji, vzpomenu si na něj. Na moment se vnitřně zastavím a ztiším. Vnímám svůj dech, svoje tělo a zklidňuji se. Učme se od dětí jejich čistotu bytí, vždyť umí být šťastnější než my.

Dopisy a vzkazy

Milý pán z metra

Drahé Metro, ač nepravdělně, jezdím každé ráno do práce přes stanici metra A Strašnická. Vždy od brzkých ranních hodin zde potkávám pána se širokým úsměvem rozdávajícího Metro. Netrpělivě vyčkává cestující a s přáním pěkného dne rozdává čerstvé výtisky. Myslím si, že svým přístupem a neuvěřitelně optimistickou náladou již zlepšil ráno nejednomu cestujícímu a to určitě stojí za zmínku. Tímto bych mu rovněž chtěla popřát pěkný den.

KAROLÍNA KALAŠOVÁ

Právni stát

Klienti H-Systemu dobře věděli, do čeho jdou. Většina z nich se chová dle zákona. Pouze družstvo Svatoptuk vyzaduje zvláštní jednání bez ohledu na to, že bylo několikrát upozorněno na nezákonné jednání. Můžeme s jeho členy soucítit, nicméně jsou občany tohoto státu a platí pro ně stejné zákony, které nelze z nějakých „citových pohnutek“ legitimně porušovat. Pokud si pan Babiš myslí něco jiného, ať je „odškodní“ ze zisků Agrofertu, nikoli z peněz daňových poplatníků.

LADISLAV ŠAFRÁNEK

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

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

Výrok dne



„Takové rasistické chování Němců vůči mladému muži kvůli jeho víře je nepřijatelné.“

RECEP TAYYIP ERDOGAN
PREZIDENT TURECKA

Mesut Özil, německý fotbalista s tureckými kořeny, má zastání.

Slovo dne

VTIP TÝDNE S DOBRÝM KORCEM

Nosič v hotelu se táhne s kufry až do pátého poschodí a čeká spropitné. Natáhne ruku a starší paní, které nesl kufry, se ho zeptá: „Kouříte?“

„Ano.“

„Tak s tím přestaňte, celou dobu jste funěl.“

Vtip Vlasty Korce poslouchajte každé všední ráno v 8.50 na Rádiu Impuls.

INZERCE

HOROSKOP

na pátek 27. 7.

POZNEJ SVOU BUDOUCNOST!
PROZRADÍM TI TEĎ HNED, CO TĚ ČEKÁ PŘÍŠTÍ MĚSÍC.
Zavolej mi na 906 70 30 35
nebo piš SMS na číslo 904 30 55
s kódem 99NMG a svým datem narození!

Kartářka Denisa

Beran 21/3–20/4	Váhy 23/9–23/10
Budete se snažit nastolit novou harmonii ve vztahu a rozhodnete se do toho zapojit všechno své úsilí. Rozhodně se vám to vyplatí!	Věnujte partnerovi svou veškerou pozornost a prožijte spolu příjemný páteční večer. Vesmírné energie jsou vám nyní nakloněny.
Býk 21/4–21/5	Štír 24/10–22/11
I když většinou držíte své city spíše v sobě, dnešek přinese situaci, kdy jim rádi dáte průchod. Měli byste to dělat častěji.	Společnost vašeho partnera způsobí, že z vás spadne veškeré napětí a bude vám hezky. Takových chvilek si dopřejte vždy co nejvíce.
Bliženci 22/5–21/6	Střelec 23/11–21/12
Manželské páry čeká poměrně náročný den i týden. Předzvěst hádek je cítit ve vzduchu. Vyhnete se jim jen pomocí sebeovládání.	Váš protějšek není v těchto dnech schopný vstřebet váš elán a hyperaktivitu. Šetřete jeho nervy a v jeho přítomnosti se mírněte.
Rak 22/6–22/7	Kozoroh 22/12–20/1
Pokud stále marně hledáte lásku, zamyslete se nad tím, zda se trošku nepodceňujete. Jestli o sobě smýšlíte takto, neďte se!	Hvězdné energie dnes vybilíží k tomu, abyste si vyrazili s partnerem za zábavou a pořádně se odreagovali po dlouhém pracovním týdnu.
Lev 23/7–22/8	Vodňář 21/1–20/2
Budete dnes hodně přemýšlet nad svým vztahem k partnerovi. Je vám jasné, že z vaší strany by se mnohé mělo změnit k lepšímu.	Pokuste se porozumět myšlenkovým pochodům svého partnera. Není to moc jednoduché, ale každý pokus se teď cení. Pomůžete mu!
Panna 23/8–22/9	Ryby 21/2–20/3
Chcete dát svému partnerovi jeden důležitý slib. Slova zní pěkně, ale důležitější je ho však potom také dodržet. Dokážete to?	Mnozí z těch, kteří jsou na počátku nového vztahu, budou pod vlivem hvězd přemýšlet, jak by s ním měli dále naložit a pokračovat.

Řešení sudoku

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

Anketa Budete pozorovat ztřeštější zatmění Měsíce?



Daniel Šebek
Ano. Vyjedu kvůli tomu až do 14. patra našeho paneláku.



Waldomiro Tarcisio
Chystám se sledovat s popcornem a sodou.



Honzik Rydl
Jestli najdu baterku, tak jo!

Komiks. Pokladna divadla S+H bude otevřena od 27. srpna 2018, www.spejbl-hurvinek.cz



LÁSKOTEST!

Miluje vás? Zjistěte to HNED!

Pište SMS ve tvaru 43GVS a vaše data narození na číslo 904 30 46

ANO
 NE

Tuto službu poskytuje: E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, technicky zajišťuje Materna, 1sms/55Kč vč. DPH, 1min/70Kč vč. DPH, max. délka hovoru 17 minut, www.ema.bz, www.platmobilem.cz

Ligu si podmaní novina, žluté brýle



Novinka zvýší přitažlivost FORTUNA:LIGY.

PAVEL JÍŘÍK ML.

Nejvyšší fotbalová soutěž chystá překvapení.

Kdo navštíví víkendové zápasy nejvyšší fotbalové soutěže, FORTUNA:LIGY, může být překvapen množstvím žlutých brýlí v hledišti, a to dokonce na stadionech klubů, jejichž klubové barvy žlutou vůbec neobsahují.

Není to náhoda, to jen hlavní partner ligy pokračuje v akci z minulého týdne, kdy hostesky fanouškům rozdávaly sluneční brýle. Jednak jako ochranu proti pálicímu sluníčku, ale také symbol toho, že odtěď můžete vidět český fotbal z jiné perspektivy.

„Brýle jsme na stadionech rozdávali již minulé kolo a akce se setkala s obrovským zájmem fanoušků. Tentokrát pojedeme na stadiony, jejichž týmy hrály v prvním

kole venkovní zápas. A nezapomínáme ani na Karvinou, kde celou akci ukončíme ve třetí ligové rundě,“ sdělil nám zástupce Fortuny, hlavního partnera FORTUNA:LIGY. „Je to jen začátek, akcí pro všechny fanoušky fotbalu máme připraveno určitě více,“ dodal. A na kterých stadionech se s lavinou brýlí setkáte? Již dnes v Mladé Boleslavi, o víkendu v Brně, na Slovácku, Slavii, v Teplicích, Jablonci nebo v Plzni.

Stallone. Má plán útěku

Včera dorazil do českých kin thriller s názvem Plán útěku 2, kde se v hlavní roli opět objeví americký svalovec Sylvester Stallone jako udatný Ray Breslin.

Ten je neustále na útěku – živí se totiž testováním nedostatků zabezpečovacích systémů ve věznicích.

Uplynulo už několik let, kdy se stal obětí zrady a musel sáhnout až na dno svých sil, aby unikl z nechvalně známé prosklené Hrobky.

Po tomto úspěchu mu prestiž ještě stoupla, získal množství nových zakázek a nyní čelí další velmi složité výzvě.

Jeden z členů jeho týmu zmizí a ocitne se v tajném technologickém zařízení s příznačným názvem Hádes. Tajemná organizace v něm



Premiéra FORUM FILM CZ

vězní unesené osoby, které disponují důležitými informacemi nevyčíslitelné hodnoty.

Bohatí obchodníci, tajní agenti, politici i mezinárodně hledaní zločinci – nikomu z nich se zatím nepodařilo dostat se ven.

Jediná cesta pro Raye Breslina tak znovu vede směrem dovnitř.

Na scénáři se podílel, stejně jako v předchozím díle, Miles Chapman, režie se tentokrát ujal Steven C. Miller.

Kromě svalovce Stallonea se můžete těšit na herce a proslulého wrestlingového závodníka zároveň Dava Bautistu.

Ten si již zahrál ve velkých filmech jako Spectre, Strážci Galaxie Vol.2 nebo v nejnovějších Avengersch.

Své místo má ve filmu i Curtis Jackson známý především jako americký rapper 50 Cent. **MET**

Dotace. Na chytré telefony Sony Xperia

Přemýšlíte právě nyní o nákupu nového smartphonu? Pak byste určitě neměli přehlédnout nabídku českého IT e-shopu Mironet. Protože právě tento obchod vám až do 31. srpna přispěje na nákup vybraných chytrých telefonů Sony Xperia částkou až 1000 korun.

Zásadní rozdíl od akcí typu cashback tkví v tom, že v tomto případě nemusíte vyplňovat žádnou zdlouhavou registraci nebo žádost pro uplatnění slevy a poté čekat několik týdnů na připsání peněz na účet. Jediné, co pro získání dotace musíte udělat, je zadat do vyhledávače e-shopu heslo „dotace“ a vložit smartphone do košíku. Dotace se vám zde aktivuje auto-

maticky a ihned se odečte z finální ceny telefonu. I to je důvod, proč si tato nabídka získala naši pozornost. Jak již bylo řečeno, příspěvek v hodnotě od 750 do 1000 korun se vztahuje na vybrané skvěle vybavené telefony Sony Xperia, a to včetně aktuálních vlajkových lodí XZ2 Dual, XZ2 Compact či XZ Premium Dual. Pokud se tedy například rozhodnete pro nákup špičkového modelu XZ2 Compact s běžnou cenou 14 990 korun, s dotací pro vás bude okamžitě k dostání za 13 990 korun.

A aby toho na závěr nebylo málo, v Mironetu ke každému z těchto telefonů obdržíte minimálně jeden hodnotný dárek navíc.



Modely Sony Xperia

MIRONET

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



Práce - nabídka

• Hledáme pracovnice na úklid v admin. budově v Brně, v ul. Trnitá, PO-PÁ, prac. úvazky: 9:00-13:00, 13:00-17:00, 18:00-21:00 (22:30 h.). T: 604785750

ZÍSKEJTE NOVOU PRÁCI V BRNĚ A OKOLÍ!

RŮZNÉ PROFESE ZAJÍMAVÉ MZDY STABILNÍ ZAMĚSTNÁNÍ

ZAVOLEJTE SI O NOVOU PRÁCI NA 725 876 789!

NOVÁ PRÁCE VE VÝROBĚ!

PRÁCE PRO MUŽE I ŽENY. RŮZNÉ LOKALITY - OSTRAVO.

VOLEJTE ZDARMA NA 800 14 16 18!

Intimní

E.M.A. Europe sro, PO Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zaj. Materna, od 18let, 15 sms/50Kč, 1min/80Kč vč DPH, max. délka hovoru 15 minut, www.ema.bz, www.platmobilem.cz



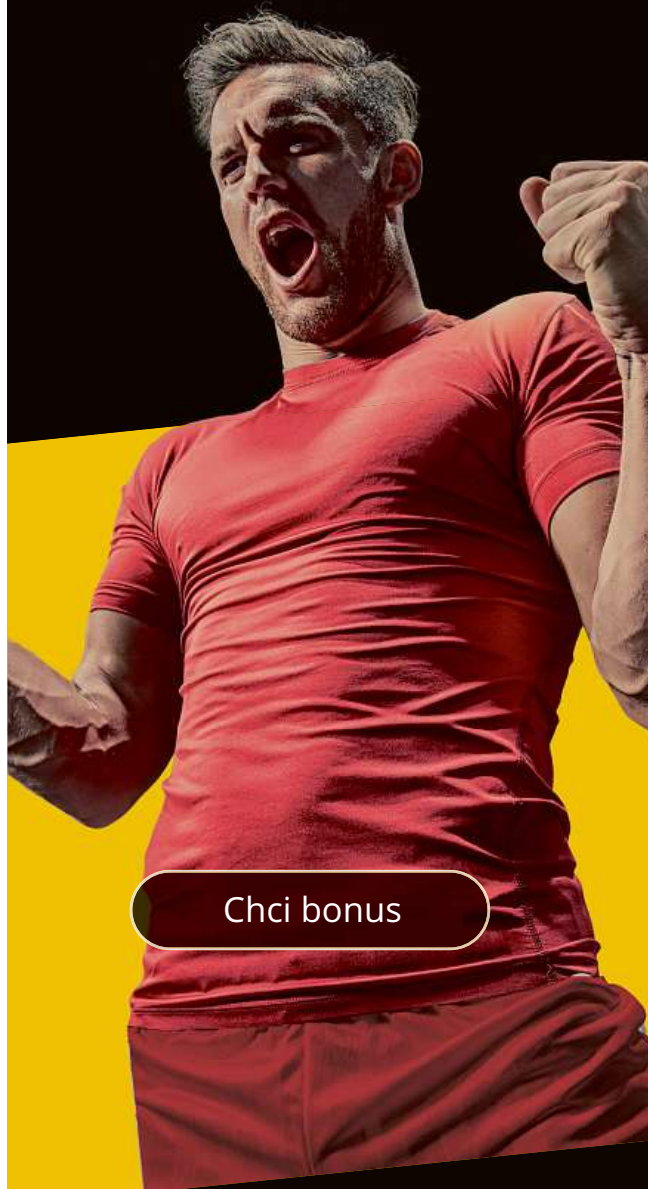
• SEXY FOTA odhalených amatérek z okolí! Pošli SMS ve tvaru 97PNN a text na 909 15 45



• Odkopnutá Blanka 58. Dostanu druhou šanci a zažiju ještě pořitek z kvalitního SEXU? Pro tu trochu něhy se rozkrájím. Zavolej mi na 909 801 801 nebo mi rovnou napiš SMS na 909 15 50 s kódem 22HDC a tvůj text!



BONUS AŽ 3000 Kč
PRO NOVÉ HRÁČE



Chci bonus

Stadion v Brně zůstal i ligový



Fanoušci Opavy by měli být ozdobou nejvyšší fotbalové soutěže. ČTK

Druhé kolo fotbalové Fortuna ligy nače dnešní přehrávka mezi Mladou Boleslaví a Olomoucí.

Fanoušci v Brně jsou sice zklamaní sestupem Zbrojovky do druhé ligy, kterou navíc začala porážkou 1:3 s Jihlavou, ale fotbalu si zde užijí až až. Kromě místního celku bude totiž na stadionu Srbská hrát své domácí zápasy v nejvyšší soutěži také Opava. Poprvé zítra od 17 hodin proti Zlínu. Fanoušci slezského nováčka byli v hojném počtu už na Spartě a hráči Opavy věří, že budou jezdit také do Brna. „Všichni vědí, že

Opava je fotbalové město, kde jsou lidé po fotbale hladoví. Teď je tady první liga, takže se zájem o fotbal ještě znásobí, což je jen dobře,“ komentuje situaci kapitán Pavel Zavadil.

Pro opavské vlajkonosce jsou na stadionu vyčleněny sektory R a S. Pro ostatní fanoušky, kteří navštíví zápas, a také pro držitele permanentních vstupenek na utkání Opavy i Zbrojovky jsou vyčleněny sektory J, K, L a M. Pro držitele permanentních vstupenek na hlavní tribunu A opavského stadionu jsou vyčleněny sektory A a B na hlavní tribuně stadionu Srbská.

Mladá Boleslav i Olomouc, které se utkají už dnes od 18.30 hodin, chtějí napravit nepovedený vstup do sezony. Středočeši ve Zlíně neudrželi dvou-

Výměna zápasů

4.

Vedení fotbalové ligy změnilo program 4. kola. Mladá Boleslav a Slavia se utkají v pátek 10. srpna od 18.30, původně měly hrát v sobotu. A to kvůli účasti Slavie ve 3. předkole Ligy mistrů. Duel Plzně a Zlína se bude hrát v sobotu.

brankové vedení a prohráli 2:3, tři góly na úvod inkasovala také Sigma, která doma podlehla Slavii 0:3.

„Jsem přesvědčen, že mužstvo se z vysoké prohry proti Slavii nepoloží. Do Boleslaví jedeme s hlavami nahore a věřím, že od tamtud něco přivezeme,“ říká trenér Olomouce Václav Jílek. **PUR a ČTK**

VŠECHNY ZÁPASY
FORTUNA:LIGY
NOVĚ NA FORTUNA TV

FORTUNA:LIGA

Více na www.ifortuna.cz



Potvrdí favorité úspěšný vstup do nové sezony?

Komentátor stanice O2 TV Sport Jan Homolka glosuje 2. kolo fotbalové Fortuna ligy.



Jan Homolka ARCHIV

Tři největší adepti na ligový primát vstoupili do nové sezony Fortuna ligy triumfem a brali tři body. Ve druhém kole můžeme jak Spartu, Slavii, tak Plzeň vidět na obrazovkách O2 TV Sport.

Jako první vstoupí do hry z této trojice v sobotu Slavia. Premiéru na novém trávníku obstará souboj proti Karviné a do utkání půjdou sešívání v roli jasného favorita.

„Slavia zvládla těžký start na jedničku, vyhrála na horké olomoucké půdě a může jít do trháku. Nyní hraje dvakrát doma a klidně může mít devět bodů po třech kolech,“ vidí zápas jednoznačně komentátor O2 TV Sport Jan Homolka.

„Sešívání vhodně doplnili a Vladimír Coufal podal dobrý výkon, rychle zapadl. Svoji extratřídou by měl ukazovat Miroslav Stoch. Slavia ukázala kompaktní výkon a působila na mě v úvodním kole nejlépe z aspirantů na titul, zápas proti Karviné budu komentovat a očekávám výhru Slavie o dva až tři góly,“ doplňuje.

Těžký oříšek čeká na Spartu. Po vyděné výhře nad Opavou zavítá na horkou jablo-

neckou půdu. „Pro Spartu půjde o opravdový test. Zatím na mě nepůsobí sehrané a proti Opavě měla co dělat. Zápas v Jablonci už neurvete jen na individuální kvalitu. Bude třeba hrát pozorně a organizovaně. Jsem zvědavý na ligovou premiéru Uroše Radakoviče v dresu Sparty,“ těší se komentátor.

Jablonec podlehл v pondělí na ostravském trávníku, a má tedy co napravovat. „Severočeši nebudou chtít po dvou kolech být na nule. Otázkou je, jak si poradí stopaři. David Hovorka hrát nemůže a zaplnit místo po Ludku Pernicovi nebude jednoduché, očekávám vyrovnaný souboj s remízovým výsledkem, plichtu nakonec vezmou oba,“ odhaduje Homolka.

V pondělí bude druhé kolo uzavřeno hitem mezi Plzní a Libercem. „Slovan je týmem, který nejednou doká-

Program 2. kola

Osm zápasů ve čtyřech dnech.

- Pátek 27. 7. v 18.30 Mladá Boleslav–Olomouc
- Sobota 28. 7. v 17.00 Příbram–Bohemians 1905, Opava–Zlín, Slovácko–Ostrava, v 19.00 Slavia–Karviná
- Neděle 29. 7. v 15.00 Teplice–Dukla, v 18.00 Jablonec–Sparta
- Pondělí 30. 7. v 18.00 Plzeň–Liberec

zal Plzni zatopit. Zápas to bude skvělý, ve výborné kulisě. Plzeň musí přidat oproti duelu na Dukle. Bude mě zajímat, koho kouč Pavel Vrba postaví do zálohy. Sázka na Romana Procházkou nevyšla a do zápasu doma by mi asi lépe zapadal kreativnější Tomáš Hořava, po jehož nástupu Plzeň na Julisce duel otočila,“ vrací se k obratu v zahajovacím zápase ligy komentátor, kterého uslyšíte i při pondělní dohrávce.

„Liberec zase oslabil, ale vedlejší byl tříbodový start do ligy. Teď se může jet na západ Čech v klidnějším rozpoložení. Liberec musí hrát odvážně, okénka v plzeňské obraně byla a ani výkon brankáře Matúše Kozáčika nebyl nejistější. Pokud hosté přijdou s tím, že mohou uspět, pak je to reálné,“ uzavírá pozvánku ke šlágrům druhého kola Homolka. **MET**

Dvořákovi se množí omluvenky

Atletické mistrovství republiky se bude muset obejít bez velkých hvězd.

Oštěpař Jakub Vadlejch nebude kvůli problémům se zády startovat na víkendovém mistrovství republiky. Úřadující vicemistr světa se po tréninkovém výpadku šetří na mistrovství Evropy, které začne 6. srpna v Berlíně.

Informoval o tom reprezentační šéftrenér Tomáš Dvořák. Vadlejchovu omluvenku mu poslal reprezentační lékař Jiří Neumann. „Má nějaké problémy se zády. Aby se po týdenním tréninkovém výpadku nezrakvil před mistrovstvím Evropy, kde to bude asi hop, nebo trop, tak vynechává,“ řekl Dvořák.

Omluvenky předních českých atletů kvůli zdravotním problémům se mu v posledních dnech množí. V oštěpařském sektoru bude chybět i mistr světa z roku 2013 Vítězslav Veselý, který má od víkendů angínu. Kvůli vleklým

problémům s patou musel předčasně ukončit sezonu překážkář Petr Svoboda, bronzový medailista z loňského halového mistrovství Evropy. Po marné snaze o překonání limitu už nebude letos závodit ani koulař Ladislav Prášil, kterého trápí koleno a kyčel.

Naopak po více než měsíční závodní pauze zaviněné problémy s kolenem by měla znovu závodit dvojnásobná mistryně světa na 400 metrů překážek Zuzana Hejnová. Koulař Tomáš Staněk, který se od začátku sezony potýká se zdravotními problémy, zas nebude házet úplně naplno. Klíčové je pro něj vítězství. Riskovat chce až na mistrovství Evropy.

Mistrovství republiky se uskuteční 28. a 29. července na kladenském stadionu Sletišť. Pro tuzemskou elitu bude posledním testem formy před evropským šampionátem. Může se na něm ještě rozšířit výprava pro Berlín, která zatím čítá 48 závodníků. Je to totiž poslední závod, kde je možné plnit svazové limity. **ČTK**

Zprávy krátce

I se Satoranským

Čeští basketbalisté se v zářijovém pokračování kvalifikace mistrovství světa proti Rusku a Bosně budou moci spolehnout i na největší hvězdu Tomáše Satoranského. Rozehrávač Washingtonu Wizards v NBA potvrdil, že před odjezdem do zámoří národnímu týmu pomůže v klíčových zápasech.

Jaký rasismus?

Předseda německého fotbalového svazu Reinhard Grindel se ohradil proti nařčení z rasismu, z nějž ho obvinil bývalý reprezentant Mesut Özil. Devětatletý záložník skončil v národním týmu krátce po světovém šampionátu v Rusku po ostré kritice své květnové fotografie s autoritářským tureckým prezidentem Recepem Erdoganem.

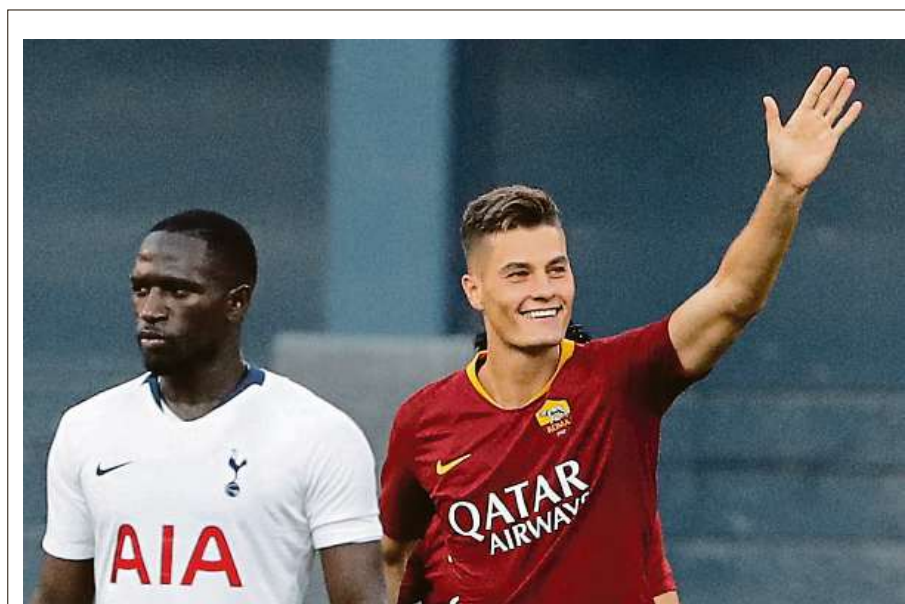
Posila z Kanady

Teprve sedmnáctiletý Alphonso Davies se stal nejdražším fotbalistou zámožské MLS. Bayern Mnichov za kanadského útočníka zaplatí 22 milionů dolarů, tedy 480 milionů korun. Davies se k německému týmu přidá v lednu. **ČTK**



Baumrtová a spol. na ME

Třináct českých plavců z patnáctky, která splnila kvalifikační limity, se představí na nadcházejícím mistrovství Evropy v Glasgow. V nominaci je sedm žen a šest mužů, přičemž nechybí největší domácí hvězdy Simona Baumrtová (na snímku) a Jan Micka. Do Skotska se naopak přes splněné limity nepodívají Barbora Seemanová a Jan Čejka. Boje o plavecké medaile se uskuteční od pátku 3. srpna do čtvrtka 9. srpna v rámci nového projektu společně pořádaných evropských šampionátů. **ČTK**



Schickovi se daří, gól dal i Tottenhamu

Český fotbalista Patrik Schick si v letní přípravě dál drží střeleckou formu. Dvaadvacetiletý reprezentační útočník dal jediný gól AS Řím při porážce 1:4 s Tottenhamem v San Diegu a skóroval i ve třetím přípravném duelu na novou sezonu. S pěti brankami je nejlepším střelcem italského klubu v přípravě. Schick proti Tottenhamu otevřel skóre už ve třetí minutě. Ve vápně převzal míč od Pastoreho, obtočil se kolem dvou obránců a střelou ke vzdálenější tyči překonal brankáře Vormu. **AP**

Doping. Ruská atletka medaili zpět nedostane

Ruské oštěpařce Marii Abakumovové nevrátilo stříbrnou olympijskou medaili z Pekingu 2008 ani odvolání k mezinárodní sportovní arbitráži CAS. Tribunál v Lausanne večera potvrdil rozhodnutí Mezinárodního olympijského vý-

bor, který soupeřku vítězně Barbory Špotákové předloni diskvalifikoval kvůli užití dopingu. U CAS neuspěly ani další ruské sportovkyně, které měly stejně jako Abakumovová při zpětném testování vzorků pozitivní nálezy. **ČTK**

Kouč. Japonce

Německý kouč Jürgen Klinsmann fotbalisty Japonska nepovede. Národní mužstvo po osmifinálové účasti na světovém šampionátu v Rusku převeze dosavadní trenér olympijského výběru Hadžime Morijasu, který na reprezentační lavičce nahradí Akiru Nišina. Devětatletý Morijasu odehrál za japonský národní celek v 90. letech 35 utkání a připsal si jeden vstřelený gól. Na klubové úrovni vedl v letech

2012 až 2017 Hirošimu a získal s ní tři domácí tituly. Podle agentury Reuters není jasné, zda zůstane u olympijského výběru, s nímž se chystá na hry v Tokiu v roce 2020. Nišino skončil u reprezentace navzdory tomu, že Japonci na mistrovství světa sahalí po čtvrtfinále. Nad Belgií v osmifinále vedli 2:0, ale gólem v nastavení prohráli 2:3. Podle spekulací médií měl Nišina nahradit bývalý slavný hráč Klinsmann. **ČTK**