pátek 31. července 2026 metro.cz

metro

& 5plus2

%ČTK

Mezi Babou a Pannou praskaly nervy

Po **laně** upevněném ve výšce **50 metrů** přecházeli **slacklineři** vzdálenost 100 metrů mezi věžemi **Baba a Panna** zříceniny hradu Trosky. Své umění předváděli v rámci desátého ročníku akce **Lanochodci na Troskách**. „Lajna“ natažená na Troskách patří mezi nejdelší i nejhezčí v Česku a nese název **Grand Virgin Line**.

NEWS

ZPRÁVY Z OKRESŮ NA METRO.CZ – VYFOŤTE QR KÓD

Staredown L. Pudilové (vlevo) a L. Szabové, nejúspěšnějších bojovnic česko-slovenské scény MMA. Střetnou se v sobotu 1. srpna. 4x PETERSULIC.SK

Zápasy se nevyhrávají na papíře, ujišťuje bojovnice

Lucie Pudilová před bojem

Ženské MMA přestává stát ve stínu mužských zápasů. Tento trend potvrzují také fanoušci, kteří rozhodli, že hlavním duelem turnaje OKTAGON 92 na pražské Štvanici bude dlouho očekávaný střet Lucie Pudilové a Lucie Szabové. Souboj dvou nejúspěšnějších bojovnic česko-slovenské scény dostal přednost dokonce před titulovou obhajobou Willa Fleuryho. Turnaj proběhne 1. srpna.

Duel, o němž se mluví jako o „ženském zápase století“, se měl uskutečnit už dvakrát. Poprvé jej překazila nemoc Szabové, podruhé vážné zranění kolena Pudilové. Mezitím slovenská zápasnice získala dva mistrovské pásy a do třetího pokusu vstupuje jako favoritka. Česká veteránka UFC se však do role outsiderky stavět odmítá. V rozhovoru mluví o náročném návratu, vyhroceném staredownu i o tom, proč podle ní nerozhodují tituly ani bilance.

Fanoušci váš zápas zvolili jako hlavní duel večera před titulovým soubojem mužů. Co pro vás tento výsledek hlasování znamená?

Moc si toho vážím. Je to pro mě signál, že fanoušky náš zápas opravdu zajímá a že se pohled na ženské MMA mění. Jsem ráda, že toho mohu být součástí.

Se Szabovou jste se měly utkat už dvakrát, pokaždé ale zápas překazily zdravotní komplikace. Jak těžké bylo po vážném zranění kolena znovu uvěřit, že se tento duel opravdu uskuteční?

Bylo to těžké. Po zranění jsem měla chvíle, kdy jsem nevěděla, jak dlouho bude návrat trvat a zda se dokážu vrátit ve stejné formě. Věřila jsem ale, tvrdě pracovala na rehabilitaci a teď jsem hlavně ráda, že ten zápas konečně přijde.

Lucia Szabová mezitím získala dva tituly a do zápasu vstupuje jako výrazná favoritka. V čem podle vás mohou lidé její převahu přeceňovat a kde naopak vidíte svou největší výhodu?

Je to dobrá zápasnice a to, co dokázala, si zaslouží respekt. Zápasy se ale nevyhrávají na papíře. Myslím, že lidé někdy až příliš řeší bilanci nebo mistrovské pásy. Já se soustředím sama na sebe a věřím, že rozhodnou moje odhodlání, příprava a schopnosti.

Při staredownu v Bratislavě jste do soupeřky strčila a ona to označila za projev nervozity. Co se v tu chvíli odehrálo a jak osobní pro vás vzájemná rivalita vlastně je?

Nebyla v tom žádná nervozita. Byly tam emoce, a když do mě v tu chvíli tlačila, navíc s pásy, rozhodně jsem si to nechtěla nechat líbit. Takové věci ke staredownům někdy patří. Pro mě je to ale především sportovní rivalita.

O vašem duelu se mluví jako o „ženském zápase století“. Není takové označení spíše tlakem, nebo ho berete jako příležitost ukázat, že ženské MMA už nemusí stát ve stínu mužských zápasů?

Beru to spíše jako příležitost. Samozřejmě to přináší větší pozornost, ale tlak je součástí každého velkého zápasu. Pokud díky tomu náš duel přitáhne více lidí a ukáže, že ženské MMA dokáže nabídnout stejně atraktivní po-

Szabová (v modro-bílém outfitu) získala dva tituly a do zápasu s Pudilovou (vlevo) vstupuje jako favoritka.

Šrámy a modřiny, to je MMA.

INZERCE

Denní dávka pohybu bez vstávání z křesla?

Můžete cvičit *bez námahy!*

Cítíte ztuhlost v kolenou a ramenou? Nemáte chuť chodit na procházky, protože se rychle unavíte? Nebo snad toužíte po větší pohyblivosti, ale cvičení vás nebaví?

TRÉNINKOVÝ ROTOR

vám pomůže postarat se o každodenní pohybovou aktivitu! Můžete ho postavit na podlahu nebo na stůl a cvičit při sledování televize i čtení novin. Ani si nevšimnete, že právě trénujete!

V RÁMCI TÉTO NABÍDKY **POUZE 999 KČ**

- ✓ ***Pomáhá předcházet*** **ztuhlosti kloubů a svalovým kontrakturám**
- ✓ ***Zlepšuje krevní oběh,*** **klíčový při žilní stagnaci**
- ✓ **Pomáhá *posilovat svaly i klouby***
- ✓ **Díky každodennímu *pohybu se budete cítit lépe***

Specialisté WHO doporučují alespoň 20 minut denního pohybu (150–300 minut týdně) pro zdraví svalů, kloubů a správný krevní oběh. To je obzvlášť důležité zejména pro seniory – silné svaly nohou a paží jim pomáhají zůstat samostatní při každodenních činnostech. Když se hýbeme méně, začínáme pociťovat ztuhlost kloubů a postupem času i bolest. Každodenní pohyb pomáhá tyto potíže zmírnit a podporuje pružnost i lepší kondici. Fyzická aktivita navíc stimuluje krevní oběh, a tím pomáhá předcházet křečovým žilám a otokům dolních končetin. Seniorům se proto doporučuje pohyb bez zbytečného zatěžování kloubů (rotoped, rotor, plavání).

Domáci trēninkový rotor je ideálni pro všechny, kteří chtějí:

- ☞ Zachovat si kondici
- ☞ Užít si větší volnost pohybu
- ☞ Cvičit snadno a bezpečně doma
- ☞ Pečovat o své klouby, svaly a krevní oběh

Rotory jsou využívány fyzioterapeuty při terapii osob s omezenou pohyblivostí. Teď můžete toto zařízení využít i vy pro domácí cvičení. Domácí tréninkový rotor je snadný a příjemný způsob, jak si dopřát každodenní dávku pohybu. Cvičení připomíná jízdu na rotopedu. Stačí zařízení umístit na podlahu a šlapat – snadno to zvládnete i při sledování televize. Už po 10 minutách pocítíte, jak se vaše svaly přirozeně posilují!

CVIČENÍ BEZ NÁMAHY

DÍKY CVIČENÍ NA ROTORU:

- ► posílíte nohy a zvládnete schody bez pomoci
- ► každý váš krok bude jistější
- ► posílíte paže a podpoříte svou nezávislost

DOMÁCÍ TRÉNINKOVÝ ROTOR

- ☑ Pro cvičení rukou i nohou
- ☑ Nastavitelný odpor – vestavěné kolečko umožňuje přizpůsobit intenzitu tréninku
- ☑ Kompaktní konstrukce – lehký a skladný design pro snadné uložení
- ☑ Vybaven protiskluzovými podložkami a bezpečnostními pásky

LETNÍ NABÍDKA!

Teď můžete získat tréninkový rotor za pouhých 999 Kč!
Zavolejte a objednejte si ještě dnes – kurýr vám zařízení doručí až ke dveřím.

226 207 228

Po–Pá 8:00–20:00, So–Ne 9:00–19:00
Cena hovoru jako za běžné volání na pevnou linku.

Nabídka platí do vyprodání zásob.

Řidiči podceňují maličkosti

Proč nás po dlouhé cestě autem bolí záda? Chybu dělá většina řidičů ještě před nastartováním.

Před odjezdem na dovolenou většina řidičů pečlivě kontroluje tlak v pneumatikách, stav kapalin nebo povinnou výbavu. Jen málokdo ale věnuje stejnou pozornost vlastnímu tělu. Přitom právě několikahodinová cesta autem představuje pro pohybový aparát výraznou zátěž. Bolesti zad, ztuhlý krk nebo únava nohou po dlouhé jízdě přitom nemusí být nevyhnutelnou součástí cestování.

Lidé často hledají příčinu těchto obtíží v nepohodlné sedačce, špatném odpružení auta či klimatizaci. Ve skutečnosti ale bývá problém mnohem komplexnější. Roli hraje nastavení sedadla, poloha rukou na volantu, délka nepřerušené jízdy, ale také způsob, jakým řidič pracuje s nohama a pedály.

Jak sedíme za volantem?

Řízení automobilu je specifické tím, že tělo zůstává dlouhou dobu téměř bez pohybu, zatímco některé svalové skupiny pracují nepřetržitě. Pravá noha opakovaně ovládá pedály, levá zůstává většinu času v jedné poloze a páteř je vystavena dlouhodobému statickému zatížení. „Největší riziko představují právě několikahodinové cesty bez pravidelných přestávek. Svaly postupně tuhnou, zhoršuje se prokrvení dolních končetin a únava se může projevit nejen bolestmi, ale i pomalejšími reakcemi za volantem," upozorňuje fyzioterapeutka Klára Vomáčková.

Bolest zad často začíná mnohem níže

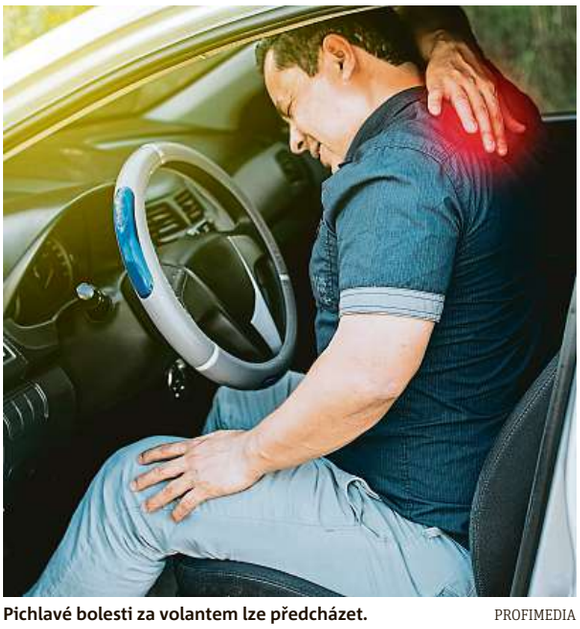
Podle fyzioterapeutů bývá překvapivě častým zdrojem obtíží oblast chodidel a kotníků. Při řízení zůstávají dlouhou dobu v nepřirozené poloze a opakovaně ovládají pedály stejným pohybem. Pokud jsou navíc omezeny nevhodnou obuví, může se změnit způsob zatížení celé dolní končetiny. „Lidé přicházejí s bolestmi zad nebo kyčlí a domnívají se, že problém vzniká v oblasti páteře. Často ale začíná už u chodidel. Ta tvoří základ celého pohybového aparátu a jejich dlouhodobé přetížení nebo omezený pohyb můžou ovlivnit postavení kotníků, kolen, pánve i páteře. Dlouhá cesta autem je typickým příkladem situace, kdy se jednotlivé drobné faktory začnou sčítat," říká Klára Vomáčková. Podle ní je proto důležité nejen správné nastavení sedadla, ale také pravidelné přestávky, během kterých se řidič projde a rozhýbe celé tělo.

Obuv může ovlivnit pohodlí, bezpečnost i řešení nehody

O vhodné obuvi se nejčastěji mluví ve spojení s turistikou nebo prací. Méně známé je, že může hrát roli také při řízení. Příliš robustní podrážka může snižovat cit při ovládání pedálů, naopak volná obuv bez pevné paty může během jízdy sklouzávat nebo zhoršovat stabilitu chodidla. Ideální nejsou u žen také ani lodičky.

Čeští řidiči často řeší, zda mají v autě povinnou výbavu nebo správně uzavřené pojištění. Méně známé je, že při dopravní nehodě mohou policie i pojišťovna zkoumat také okolnosti samotného řízení. Pokud by bylo prokázáno, že řidič měl obuv, jež mohla přispět ke ztrátě kontroly nad vozidlem – třeba volné pantofle, žabky či jinou nestabilní obuv – může být tato skutečnost jedním z faktorů při posuzování příčin nehody.

Právě během letních měsíců přitom lidé častěji usedají za volant v žabkách, pantoflích nebo zcela bosí po odchodu z pláže či koupaliště. Přestože české předpisy konkrétní typ obuvi řidičům nenařizují, z hlediska bezpečnosti jde o zbytečné riziko, kterému lze snadno předejít.



Pichlavé bolesti za volantem lze předcházet. PROFIMEDIA

Chodidla během řízení

Při běžné chůzi se do pohybu zapojují desítky svalů, šlach a vazů chodidla, které průběžně reagují na změny povrchu a rozkládají zatížení celého těla. Při řízení je situace odlišná. Chodidlo zůstává dlouhou dobu v téměř stejné poloze a opakovaně vykonává pouze omezený pohyb při ovládání pedálů. Právě tato jednostranná zátěž může přispívat k únavě svalů i přetížení dalších částí pohybového aparátu.

Přestávka každé dvě hodiny

Dopravní odborníci i fyzioterapeuti se shodují, že pravidelné zastávky mají význam nejen z hlediska bezpečnosti silničního provozu, ale také prevence zdravotních obtíží. Stačí několik minut chůze, protažení lýtek, stehen či zad a tělo se znovu lépe prokrví.

Řada řidičů se snaží dorazit do cíle co nejrychleji a přestávky odkládá. Ve výsledku ale může být únava natolik výrazná, že ovlivní pozornost i rychlost reakcí. Několikaminutová zastávka tak může být nejen příjemným odpočinkem, ale i důležitým bezpečnostním prvkem.

Řidiči podceňují i zdánlivé maličkosti

„Mnoho lidí například jezdí s peněženkou v zadní kapse kalhot, což při několikahodinovém sezení vytváří nerovnoměrné zatížení pánve. Další častou chybou je opírání levé nohy o podlahu v nepřirozené poloze nebo řízení s příliš pokrčenými koleny. Tyto zdánlivé detaily mohou během dlouhé cesty zvyšovat únavu svalů a přispívat k bolestem zad či kyčlí," dodává fyzioterapeutka Vomáčková.

Jedinečný design a také maximální jednoduchost

Ikonická značka glo uvádí na trh svou dosud nejvyspělejší řadu zařízení pro dospělé příznivce nikotinových alternativ. Pod názvem glo HILO přináší nový koncept zahřívání, který spojuje výrazný design, moderní technologie a uživatelský komfort. Řadu tvoří kompaktní all-in-one model HILO a univerzálnější modulární HILO Plus s odnímatelným nahřívacím perem. Tato verze je navíc vybavena dotykovým displejem EasyView. Obě verze jsou k dispozici ve čtyřech barvách – Onyx, Emerald, Ruby a Coral.

Vedle designu sází HILO na jednoduchost a rychlost: náplň je na jeden dotyk připravena k užívání za pouhých 5 vteřin. Zařízení nevyžaduje čištění, má vyjímatelnou baterii s rychlým dobíjením přes USB-C a nově ho lze propojit s mobilní aplikací myglo. Spolu s HILO přichází i nový formát náplní v různých intenzitách a příchutích, a to včetně variant bez obsahu tabáku s názvem rivo.

Jelen. Příběhy hitů

Jak vznikly songy Magdaléna, Klidná jako voda nebo Nebe nad Prahou? Co předcházelo písním, které si získaly srdce tisíců fanoušků?

Frontman kapely Jelen Jindra Polák otevírá ve své nové knize Jelen – Příběhy písní svět, který posluchači dosud znali jen z koncertních pódií. Nabízí 48 autentických příběhů o vzniku jednotlivých skladeb a zároveň osobní vzpomínky na okamžiky, které formovaly nejen samotné písně, ale i cestu jedné z nejoblíbenějších českých kapel současnosti. Jednotlivé kapitoly jsou rozděleny podle pěti studiových alb a provázejí čtenáře vývojem kapely od jejích začátků až po současnost.

„Často se nás novináři i fanoušci ptají, podle čeho poznáme, že písnička bude hit. Odpověď je jednoduchá – nepoznáme," píše Jindra Polák v kapitole věnované skladbě Magdaléna. Právě ta se stala jedním z největších hitů kapely, přestože zpočátku věřila spíše jiným singlům. Dnes nechybí na žádném koncertě a patří k písním, které fanoušci zpívají od prvního do posledního tónu.

Kapela Jelen PETR KOZLÍK

Kniha ale není jen o hudbě. Je především o příbězích, emocích, inspiraci i životních okamžicích, které se do

Zapeklité platby na dovolené

Jedna karta v peněžence, druhá v mobilu a pár bankovek do zálohy. Tak vypadá podle odborníků ideální výbava na dovolenou.

Zaplatíte i na pláži. PROFIMEDIA

Při pobytu u moře můžete přijít nejen o stovky korun na nevýhodném kurzu, ale též o úspory nebo přístup k penězům. Stačí zablokovaná karta, vybitý telefon nebo porucha terminálu.

Opatrnost nadevše

Podle Tomáše Krásného, šéfa marketingu Skip Pay, je první pravidlo bezpečného placení mimo domov jednoduché: nespoléhat pouze na jeden způsob platby. Ideální je mít dvě karty uložené odděleně, jednu z nich také v mobilní peněžence a k tomu menší hotovostní rezervu. Důležité je podle Krásného nepoužívat na dovolené kartu, na které cestovatel nemá uložené všechny své úspory. Při ztrátě, krádeži nebo zneužití tak případný problém neohrozí celý rodinný rozpočet.

Jak se připravit?

Ještě před odjezdem se vyplatí zkontrolovat poplatky za zahraniční výběry a platby, nastavit si přiměřené limity a zapnout okamžité notifikace o každé transakci. Případné zneužití karty tak cestovatel odhalí rychleji.

Nedílnou součástí dovolenkového mixu je i drobná hotovost. I když se může zdát, že v celé Evropě si dnes vystačíte pouze s platební kartou, není to tak zcela pravda. Zatímco na severu – ve Švédsku, Dánsku nebo Finsku – už některé podniky hotovost vůbec nepřijímají, v Německu či Rakousku se bez bankovek naopak neobejdete. Hotovost se hodí hlavně v menších restauracích.

U našich západních sousedů si ale musíte dát pozor i na to, jakou kartu použijete – například v menších podnicích nepochodíte s Visa ani Mastercard, ale pouze tamější Girocard kartou. Naopak u našich sousedů na Slovensku si vystačíte jen s telefonem. Od letošního května totiž zavedli povinnost nabídnout u nákupů nad jedno euro aspoň jednu bezhotovostní platební metodu, třeba prostřednictvím QR kódu.

Pár eur na tržiště i do plážového baru

Ve většině oblíbených evropských dovolenkových destinací – Itálii, Chorvatsku, Španělsku nebo Řecku – zaplatíte kartou bez problémů v hotelech, supermarketech i restauracích. Přesto se vyplatí mít u sebe několik eur na tržiště, plážové bary nebo menší ostrovy.

Pozor si ale dejte na „falešná“ pravidla. Například v Itálii mají obchodníci povinnost přijmout kartu bez ohledu na výši nákupu, i přesto někdy narazíte na cedule s minimální útratou pro platbu kartou. HAL

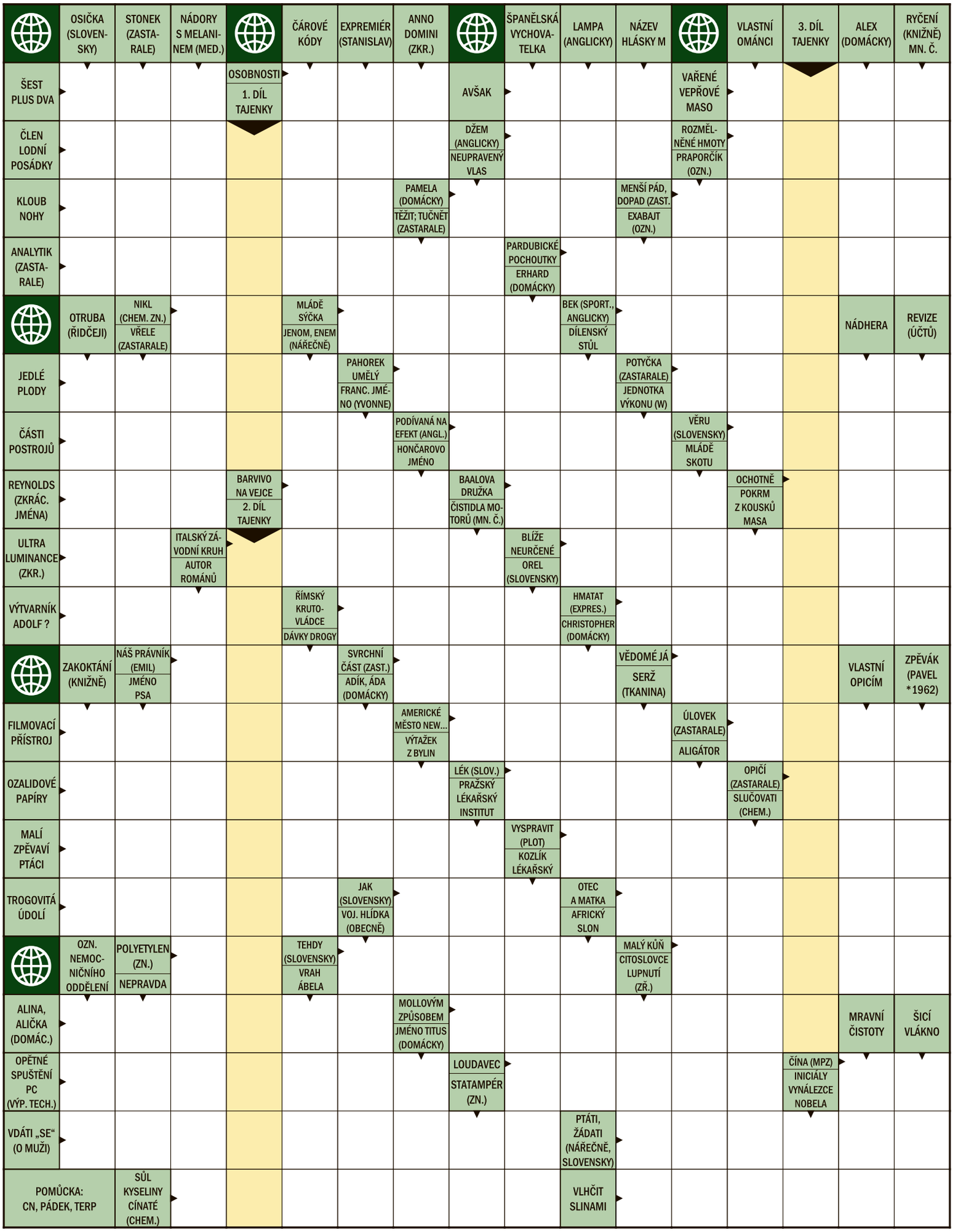
PĚT PRAKTICKÝCH TIPŮ

Co udělat před odjezdem na dovolenou?

- 1. Ověřte si denní limity pro platby v zahraničí i výběry z bankomatů a případně je upravte.
- 2. Pokud to vaše banka umožňuje, zablokujte službu Dynamic Currency Conversion (DCC), která může nákup nebo výběr výrazně prodražit.
- 3. Vezměte si i hotovost. Především po příletu nebo v méně turistických oblastech se může hodit na dopravu, drobné nákupy nebo místa, kde karty neberou.
- 4. Vezměte si alespoň dvě platební karty. Ideálně jednu běžnou debetní a druhou bez přímého napojení na hlavní účet (například kreditní kartu nebo kartu Skip Pay). Jednu z nich je dobré mít nahranou i v mobilní peněžence.
- 5. Zjistěte si PIN ke všem kartám. Nespoléhejte na to, že si ho vybavíte. V zahraničí ho můžete potřebovat při platbě nebo výběru z bankomatu. HAL

INZERCE

Irský dramatik George Bernard Shaw: „Inteligentní lidé vědí, že lze věřit jen polovině toho, co slyší. (Tajenka).“



Tajenka: Velice inteligentní vědí, které polovině.

AUTOR KŘÍŽOVKY: JAROSLAV VANĚČEK

KRÁTCE

Setkání obřích modelů

Na letišti v Místku Bahně budou zítra a v neděli k vidění obří modely letadel jednoplošníků, dvojplošníků a nejspíše i trojplošníků, různých kategorií – stroje historické, moderní, sportovní i speciální. Koná se tam totiž již 26. ročník Setkání obřích modelů letadel. Akci pořádá Pobeskydský aviatický klub Frýdek-Místek, který zve modelářské špičky – reprezentanty v leteckém modelářství, a to nejen z tuzemska, ale také ze sousedních zemí. Přijede i recesistická skupina Výzkumného ústavu valašského letectva, která předvede s téměř dvacítkou modelů svou parodii „Boj o pálenicu v Poličné“. V letu uvidíte rovněž moderní turbínami poháněné modely, které létají rychlostí i více než 300 km za hodinu. Zahájení setkání bude zítra v 9.30. Občerstvení je zajištěno přímo na ploše letiště.

Ostrava v plamenech

Soulfly, Korpiklaani, Bloodbound, The Night Flight Orchestra, Mushroomhead, Dalriada, Evolucija, Exit, Morphium a další kapely se zítra představí na festivalu Ostrava v plamenech. Přehlídka metalu se odehraje v průmyslovém areálu v Dolních Vítkovicích.

Veteráni v parku

Soutěž elegance historických vozidel, Memoriál Jiřího Vaňka, se vrací do Bohumína na Karvinsku. Uskuteční se zítra od 10.00 v bohumínském Hobbyparku. Každoročně se na soutěž sjíždí okolo 150 vozidel. Chybět nebude ani stylový doprovodný program.

Traktoriáda

Sbor dobrovolných hasičů z Guntramovic na Opavsku zve na 20. ročník Traktoriády. Závodníci se svými stroji se setkají u startu v pravé poledne, na závodní trať vyrazí o hodinu později.

Stará hudba na zámku

Zámek v Kuníně na Novojičínsku hostí v těchto dnech Letní kurz interpretace staré hudby. Je určen pro aktivní účastníky z řad profesionálů, studentů specializovaných hudebních škol i zkušenějších amatérů s předchozími zkušenostmi se starou hudbou, ale pasivně se může zúčastnit každý, kdo se zajímá o barokní a renesanční hudbu. Výuku lze sledovat v libovolných třídách, na koncerty je vstup zdarma.

Poslední vzdor

Hrad Sovinec v Jiříkově na Bruntálsku hostí o víkendu akci věnovanou třicetileté válce. Po oba dny se v poledne uskuteční divadelní rekonstrukce obléhání hradu švédskými oddíly v roce 1643. Součástí jsou i dobová vojenská ležení. (ova)

Foto: Radek Vebr, MAFRA

Ladná Čeladná

Již dnes startuje 11. ročník festivalu Ladná Čeladná. Dvoudenní program nabídne ve festivalovém areálu v Čeladné na Frýdecko-Místecku koncerty kapely Olympic, Anety Langerové (na snímku), Jany Kirschner, Kateřiny Marie Tiché & Bandjeez, Pavla Čadka a dalších interpretů. Bohatý program čeká i na děti, které se mohou těšit nejen na koncert Káji a Bambuláčka nebo taneční workshop s Jakubem Mazůchem, ale také spoustu dalších pohybových, herních i tvůrčích aktivit. V sobotu se pak uskuteční charitativní fotbalové utkání mezi čeladenskými fotbalisty a „starou gardou“ Baníku Ostrava. (ova)

INZERCE

FNR 2026

Festival na Rychtě

29.8.2026

SOBOTA OD 14 HODIN V ÚVALNĚ

MŇÁGA & ŽĎORP

ANNA K

LAKE MALAWI

VERONIKA VALOVÁ *** HELMUTOVA STŘÍKAČKA

CHILLOUT STAGE

AREÁL RYCHTY V ÚVALNĚ

VSTUP 390 (předprodej) / 490 (na místě)

předprodej TIC Krnov, kafÍČKO Úvalno,
Restaurace Zastávka Úvalno, OÚ Úvalno
online na www.kofolamusicclub.cz

CHILL ZONE VE STARÉ RYCHTĚ

Fyzik Albert Einstein: „Když jsem měl dvacet, myslel jsem na lásku. Pak už (tajenka).“

OPRAVNA LODÍ	SPODEK NÁDOBY	MAĎARSKÝ SÁH	FOTOPŘÍSTROJE (ZN.)	CITOSLOVCE MRSKNUTÍ / OKOLO	MILIRENTGEN (ZN.)	EDEN	CITOSLOVCE ZASYKNUTÍ (TÉŽ SST)	JAKÁ	ÚDER NOHOU	KAMSI, NĚKAM (BÁSNICKY)	OLIVER (DOMÁCKY)	SEMESTR	DRAVÝ PTÁK / NÁŠ VÝROBCE OBUVI	BĚLICÍ PŘÍPRAVEK	ULRIKA (DOMÁCKY)	OKVĚTNÍ PRÁŠEK
NEOLOUPIT									ALUMINIOVÉ FÓLIE / TWAINOVO JMÉNO							
OLDA, OLIN (SLOVENSKY)					ZAČÁTEK TAJENKY / VĚC											
	PROTIÚTOK V HOKEJI	ALPSKÝ SKŘÍTEK / MILÁNSKÝ FOTB. KLUB				SOPEČNÝ TUF / JINAM (SLOVENSKY)					MUŽSKÉ JMÉNO / NÁPADNÍCI (ZASTARALE)				BĚŽET CVALEM	FANTAZIJNÍ SKLADBA (HUD.)
JEZDCI NA BIKU							AR (SLOVENSKY) / KLOUZAVÉ POHYBY			ALABAMA (STARŠÍ OZN.) / PÍSEMNÉ OSVĚDČENÍ				TOMOGRAF (MED. OZN.) / JMÉNO KAČÍRKOVÉ		
RADON (CHEM. ZN.)			MYSL, CIT (LATINSKY) / EGYPTSKÝ BŮH (ANÚPEV)					MATERIÁL Z KAMENE / CHŮZÍ UNAVENĚ								
ZNAČKA VYSAVAČŮ				DIVADELNÍ VŠ (OZN.) / JMÉNO LITERÁTA PAVLA					TATARSKÝ BIFTEK / LÁTEŘIT (KNIŽNĚ)							
KONEC TAJENKY													VÝZVA U SKOKU (...HOP) / HLINÍK (ZN.)			
UKRUTNĚ						POKLÁDAT						BAALOVA DRUŽKA				
POMŮCKA: ANUP, INTER, OEL		KOLEGA MATA				SNĚŽNÝ MUŽ						JEDNODUCHÉ KVĚTENSTVÍ (J. Č.)				

AUTOR KŘÍŽOVKY: JAROSLAV VANĚČEK

Tajenka: jsem miloval jenom myšlení.

INZERCE

Veterináři každoročně ošetřují zvířata po požití kontaminované vody, přehřátí nebo nebezpečných úrazech při koupání. 2x PROFIMEDIA

Pozor na aport do vody

Léto se psem u vody? Veterináři upozorňují na chyby, které mohou skončit také na pohotovosti.

Horké dny a výlety k rybníku či řece jsou pro mnoho psů vrcholem léta. Jenže zatímco jejich majitelé řeší hlavně dostatek pití a stín, veterináři každoročně ošetřují zvířata po požití kontaminované vody, přehřátí nebo nebezpečných úrazech při koupání. Jak poznat, že už nejde jen o únavu, ale o stav vyžadující okamžitou pomoc?

„Lidé mají pocit, že když pes umí plavat, nemůže se mu ve vodě nic stát. Ve skutečnosti ale každé léto řešíme případy přehřátí, poranění, požití kontaminované vody nebo komplikace po vdechnutí vody. Dobrou zprávou je, že většině z nich lze správnou prevencí předejít," říká veterinářka Dominika Tomášová.

Sinice nejsou jediný problém

Stojaté rybníky mohou obsahovat sinice nebo bakterie, které mohou po požití vody způsobit zvracení, průjem, neurologické obtíže nebo poškození jater.

Rizikové jsou ale i zdánlivě čisté vodní plochy. Pes při aportování často spolyká velké množství vody, což může vést k takzvané vodní intoxikaci. Ta způsobuje narušení rovnováhy minerálů v organismu a v krajních případech může být život ohrožující.

„Pokud je pes po koupání malátný, zvrací, má problémy s koordinací nebo se chová nezvykle, rozhodně není vhodné čekat, jestli se jeho stav zlepší. Čas hraje v těchto případech zásadní roli," doplňuje veterinářka z projektu Sonda.cz.

Rizika zahradního bazénu

Vlastní bazén na zahradě může být pro psa příjemným ochlazením, zároveň ale přináší specifická rizika. Někteří psi se do vody bez problémů dostanou, mnohem hůř už ale hledají cestu ven. Kluzké stěny bazénu mohou způsobit, že zvíře ve vodě zbytečně panikaří a rychle se vyčerpá.

Veterináři zároveň upozorňují, že není vhodné, aby pes během koupání polykal větší množství chlorované vody. Ta může podráždit zažívací trakt a ve větším množství způsobit zvracení nebo průjem.

„Pokud se pes koupe v bazénu, měl by mít vždy možnost bezpečně vylézt ven, ideálně pomocí schůdků nebo speciální rampy. A stejně jako u lidí platí, že ani tady není dobré trávit ve vodě příliš dlouhou dobu bez přestávek," doporučuje Tomášová.

Nebezpečí po návratu domů

Vodní rizika neznamenají, že se projeví hned. Pokud se pes při skoku nebo plavání nadechne vody, může dojít k podráždění plic nebo jejich následnému zánětu. Varovnými příznaky jsou především kašel, obtížné dýchání, výrazná únava nebo neochota k pohybu v následujících hodinách po koupání. Stejně tak není dobré podceňovat poranění tlapek o střepy, mušle nebo ostré kameny ukryté pod hladinou.

Když rozhoduje každá minuta

V některých situacích není bezpečné převážet zvíře vlastními silami. Pokud má pes potíže s dýcháním, zkolabuje, přehřívá se nebo je po úrazu, je vhodné co nejrychleji kontaktovat veterináře. Právě pro podobné případy funguje také veterinární sanitka Sonda.cz, která dokáže zajistit bezpečný transport zvířete do ordinace a během převozu minimalizovat další stres i riziko zhoršení zdravotního stavu. Sanitka Sonda.cz je navíc plně vybavena takovými přístroji, jako je sono – ultrazvuk, přenosné RTG, mikroskop a mnoho dalšího.

„Řada majitelů ve stresu neví, jak psa bezpečně převézt. U větších plemen nebo zvířat, která se nemohou hýbat, bývá transport často největším proble-

BUĎTE OBEZŘETNÍ, VÁŠ MILÁČEK TO OCENÍ

Osm pravidel bezpečného koupání se psem.

- Sledujte kvalitu vody. Pokud je vyhlášeno riziko sinic, psa do vody nepouštějte.
- Nenechte psa pít z rybníků nebo stojatých vod.
- Nepřehánějte aportování. Dlouhé opakované aporty mohou vést k nadměrnému polykání vody i vyčerpání.
- Dávejte pozor na proud řeky a prudké břehy. Ne každý pes je zkušený plavec.
- Po koupání psa opláchněte čistou vodou. Zbavíte srst řas, bakterií i chemických látek.
- Sledujte psa i několik hodin po návratu. Kašel, malátnost nebo zvracení mohou být prvními příznaky komplikací.
- Nikdy nenechávejte psa po koupání na přímém slunci bez vody a možnosti odpočinku.
- Koupání v bazénu? Jen pod dohledem. Pes by měl mít vždy možnost bezpečně z vody vylézt. Nenechte ho pít chlorovanou vodu a po koupání ho opláchněte čistou vodou, aby se zbytky chloru nedostaly do srsti a na kůži.

MET

Nástrahy chlorovaného bazénu

TV PROGRAM NA 31. 7.

ČT1

14.20 Úsměvy Vlastimila Harapese
15.00 Vlak dětství a naděje (5/6)
16.00 Možná přijde i kouzelník
17.00 Na cestě po Calvadosu
17.30 AZ-kvíz
18.00 Události v regionech
18.25 Kde domov můj?
19.00 Události
19.56 Branky, body, vteřiny
20.05 Losování Sportky a Šance

20.15 Vyprávěj
Seriál (ČR, 2009-2013)
21.05 Všechnopárty
21.59 Výsledky losování Šťastných 10
22.00 Hercule Poirot
Seriál (VB, 1991)
23.45 Po stopách hvězd
0.15 AZ-kvíz

ČT2

15.30 Mistři starých řemesel (3/8)
16.00 Ghetta za holocaustu
16.55 Sousedé
17.20 Folklorika
17.50 Krajinou vína po Slovensku (5/6)
18.20 S kuchařem kolem světa
19.15 Hranice v srdci (14/16)
19.40 Postřehy odjinud
19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce

20.00 Nelítostný souboj
Krimidrama (Fr., 1975)
21.35 Vražda v Orient expresu
Detektivka (VB, 1974)
23.40 Ohněm a mečem (1/2)
Historické drama (Pol., 1999)
1.15 Křesťanský magazín
1.45 Rodinné křižovatky
Velmi intimní dialogy

Nova

12.25 Ordinace v růžové zahradě 2 (698)
13.40 Kriminálka Miami VIII (2, 3)
15.35 Výměna manželek VII
17.00 Odpolední Televizní noviny
17.25 Odpolední sport. noviny
17.50 Na lovu III
18.55 Hospoda (29)
19.30 Televizní noviny
20.10 Sportovní noviny
20.15 Počasí

20.20 Příběh kmotra
Krimidrama (ČR, 2013)
22.30 Farma Česko II (24)
23.45 Kriminálka Miami VIII (1)
Krimiseriál (USA, 2009)
0.35 Kriminálka Miami VIII (2)
1.15 Farma Česko II (24)
2.15 Kriminálka Las Vegas X
Krimiseriál (USA, 2009)

Prima

09.15 Ohnivý kuře II (57)
10.45 Mordparta II (4)
12.05 Námořní vyšetřovací služba XV (14, 15)
13.55 Máme rádi Česko
15.35 Inkognito
16.45 Ano, šéfe!
17.55 Prostřeno!
18.55 Hlavní zprávy
19.40 Krimi zprávy
19.55 Showtime

20.15 Máme rádi Česko
22.00 Máme rádi Česko
23.50 Ano, šéfe!
0.55 Policie v akci
1.45 Námořní vyšetřovací služba XV (14, 15)
Krimiseriál (USA, 2017)
3.20 Máme rádi Česko
4.50 Inkognito

Óčko

06.00 Ranní fresh
10.00 ANNET X WEEK
10.15 Óčko hity
11.00 Top 4 Óčko chart
11.20 Óčko hity
12.00 ANNET X WEEK
13.00 Soundtracky
14.00 ANNET X WEEK
14.15 Óčko hity
17.00 ANNET X WEEK
17.15 Óčko hity

18.00 CZ & SK
19.00 ANNET X WEEK
19.15 Óčko hity
20.00 Party ride
Dance music na večerní mejdan
22.00 O Black Party
Hip hop a RnB
23.00 PARTY RIDE D&B
0.00 Party ride

TV PROGRAM NA 1. 8.

ČT1

12.50 Postřehy odjinud
13.05 Zlatý copánek
13.45 Zlaté kapradí
14.50 Sedm žen Alfonse Karáska
15.30 Alfons Karásek v lázních
16.15 Hercule Poirot
17.05 Hercule Poirot
17.55 Nemocnice na kraji města (6/20)
19.00 Události
19.52 Branky, body, vteřiny

20.05 Zázraky přírody
21.20 Chalupáři (3/11)
Komediální seriál (ČR, 1975)
22.05 Všechnopárty
22.59 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromiliony
23.00 Komisař Montalbano
0.55 Plné hnízdo v Karlovarském kraji 2

ČT2

12.40 Norimberský proces
15.35 Starověké velmoci
16.30 Evropa z výšky
17.15 Zázračná planeta: Velké řeky světa
18.05 Divoké historky ze savany (3/3)
19.00 Zašlapané projekty
19.20 Sousedé
19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce

20.00 Hrbáč
Dobrodr. drama (Fr./It./N, 1997)
22.10 Mezi nebem a peklem
Válečné drama (USA, 1956)
23.40 Láska a sex v severní Africe
0.45 Záhady starého Egypta (5/10)
Brána do podsvětí
1.00 Starověké říše

Nova

08.05 Víkend
09.20 Na lovu: Hvězdný speciál IV
10.35 Dopisy pro Julii
12.35 Policejní akademie 5: Nasazení: Miami Beach
14.20 Lepší už to nebude
16.55 Znovu sedmnáctiletý
18.55 Hospoda (30)
19.30 Televizní noviny
20.10 Sportovní noviny
20.15 Počasí

20.20 Mumie
Dobrodr. komedie (USA, 1999)
22.40 Pacific Rim: Útok na Zemi
Akční film (USA, 2013)
1.05 Policejní akademie 5: Nasazení: Miami Beach
Komedie (USA, 1988)
2.30 Znovu sedmnáctiletý
Romantická komedie (USA, 2009)

Prima

08.00 Fotr na tripu IX
08.45 Autosalon.tv
09.50 Máme rádi Česko
11.40 Vybíjená
13.30 Cirkus bude
15.30 Dobrodružství kriminalistiky (7)
16.35 Léto s gentlemanem
18.55 Hlavní zprávy
19.40 Krimi zprávy
19.55 Showtime

20.15 Zákony vlka 2 (5)
Restart. Krimiseriál (ČR, 2023)
21.25 Mordparta II (5)
Krimiseriál (ČR, 2017)
22.45 Mezi vlky
Dobrodružný film (USA, 2011)
1.00 Ulička přízraků
Thriller (USA, 2021)
3.30 Vetřelec: Vzkříšení

Óčko

06.00 Ranní fresh
10.00 YouTube chart: Česko
12.00 ANNET X WEEK: Top 3 TIPY
12.15 Óčko hity
14.00 Óčko Chart
15.30 Óčko hity
16.00 Soundtracky
17.00 Óčko hity
18.00 CZ & SK
19.00 YouTube chart: Česko
19.20 Óčko hity

19.30 Top 4 Óčko chart
První čtyři místa v hitparádě diváků Óčka
19.50 Óčko hity
Klipy nonstop
20.00 SUMMER HITS
Letní mix hitů na sobotní večer
22.00 Party ride
Dance music na noční mejdan

TV PROGRAM NA 2. 8.

ČT1

11.05 Dynastie Nováků (10/13)
11.55 Možná přijde i kouzelník
13.05 Letní pohádka
14.00 Nezbedná pohádka
14.45 O zakleté princezně
15.30 Velká sázka o malé pivo
17.05 Vlak dětství a naděje (6/6)
18.05 Chalupáři (3/11)
19.00 Události
19.52 Branky, body, vteřiny
20.05 Losování Sportky a Šance

20.10 Docent (2/3)
Preso s mlíčkem. Krimisérie (2023)
21.40 Ztracená brána (2/3)
Krimifilm (ČR, 2012)
22.54 Výsledky losování Šťastných 10
22.55 Yellowstone II (1, 2/10)
0.30 Klub vyšetřovatelek z Marlow (1/2)

ČT2

13.05 Archie (2/4)
13.50 Mistři starých řemesel (4/8)
14.20 Hrbáč
16.25 Starověké říše
17.15 S kuchařem kolem světa
18.10 Putování po Jaderském moři (1/6)
19.05 Vzkaz Ludvíka Kundery
19.20 Zajímavosti z regionů
19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce

20.00 Tulák z horských plání
Western (USA, 1973)
21.50 Rocky 5
Sportovní drama (USA, 1990)
23.30 Mata Hari
0.25 Objevování chutí s Gordonem Ramsaym
Jižní Indie
1.10 Televizní klub neslyšících

Nova

09.40 Pohlreichův souboj restaurací
10.45 Čekuj Česko (5)
11.30 Dvojčata
13.35 Comeback III
14.05 Babovřesky 3
16.10 Případ mrtvého nebožtíka
18.10 Na lovu: Hvězdný speciál IV
19.30 Televizní noviny
20.10 Sportovní noviny
20.15 Počasí

20.20 Policie Modrava III (3)
Krimiseriál (ČR, 2019)
21.30 Kriminálka Anděl III (10)
Zámek. Krimiseriál (ČR, 2012)
22.40 Postradatelní 2
Akční film (USA, 2012)
0.30 Specialisté (161, 162)
Krimiseriál (ČR, 2022)
2.05 Kriminálka Miami VIII (3)

Prima

12.50 Libovky Pepy Libického
13.35 Zahradnice po ruce
14.15 Vychytávky Ládi Hrušky
15.25 Jak se staví sen – extra
16.30 Deník princezny 2: Královské povinnosti
18.55 Hlavní zprávy
19.32 Losování loterie Megamaxa
19.40 Krimi zprávy
19.55 Showtime

20.15 Bezva ženská na krku
Romantická komedie (ČR, 2016)
22.20 Vládce Paříže
Dobrodružné drama (Fr., 2018)
0.40 Vůle přežít
Dobrodružný film (Rus., 2022)
2.25 Ve spárech mořských hlubin
Dobrodružný film (N, 2023)

Óčko

06.00 Ranní fresh
10.00 Óčko Chart
11.30 Óčko hity
13.00 Soundtracky
14.00 Radio top 25
15.50 Óčko hity
16.00 Best of CHARLI XCX
16.30 Óčko hity
17.00 ANNET X WEEK: Top 3 TIPY
17.15 Óčko hity
18.00 CZ & SK

19.00 Top 4 Óčko chart
19.20 Óčko hity
20.00 O BLACK FRESH
Výběr z fresh novinek z O BLACK TV
20.30 Óčko hity
21.00 KOŤÁK LIVE
21.30 KOŤÁK LIVE
22.00 Óčko flirt

metro

Vydává: MAFRA, a. s., Karla Engliše 519/11, 150 00 Praha 5, IČ: 45313351, www.metro.cz. **Kontakty:** 225 065 111, dopisy@metro.cz, jmeno.prijmeni@metro.cz. **Redakce:** šéfredaktor - Petr Holeček, zástupce šéfredaktora - Šimon Merta. **Tištěný náklad** ověřuje ABC ČR, člen IF ABC. **Inzerce:** sales@metro.cz, inzerce@metro.cz, 225 065 120. **Tisk:** mafraprint – Praha a Olomouc
• Evidenční číslo MK ČR E 16400, ISSN 1211 - 7811. **Distribuce:** PNS, a. s. Vychází denně v pracovních dnech. © MAFRA, a. s., 2026 nebo uvedení dodavatelé obsahu. Jakékoli užití a šíření částí nebo celku obsahu deníku METRO (včetně jejich překladu) bez písemného svolení vydavatele je zakázáno.

TV PROGRAM NA 3. 8.

ČT1

20.10 **Místo zločinu Ostrava (5/13)**
Krimiseriál (ČR, 2019)
21.10 **Doktor Martin (11)**
TV seriál (ČR/SR, 2015)
22.05 **Svět pod hlavou (6/10)**
krimiseriál (ČR, 2017)
23.05 **Z Televarieté**
00.00 **AZ-kvíz**
00.30 **Jak se vede, sousede?**
01.20 **Z metropole, Regiony**

ČT2

20.00 **Fantomas kontra Scotland Yard**
Komedie (Fr./It., 1967)
21.45 **Dva misionáři**
Komedie (It./Fr., 1974)
23.15 **Vězeň (5/6)**
Seriál (Dán., 2023)
00.20 **Televizní klub neslyšících**
00.45 **Láska a sex v severní Africe**
01.50 **Tváře jsou zrcadla našich životů**

Nova

20.20 **Specialisté (163)**
Lehce nabyl.
Krimiseriál (ČR, 2022)
21.25 **Specialisté (164)**
Jáma. Krimiseriál (ČR, 2022)
22.35 **Kriminálka Las Vegas X (10)**
Krimiseriál (USA, 2009)
23.35 **Kriminálka Miami VIII (4)**
Krimiseriál (USA, 2009)
00.30 **Kriminálka Miami VIII (5)**
01.25 **Kriminálka Las Vegas X (10)**

Prima

20.15 **Polda V (13)**
Rána do zad.
Krimiseriál (ČR, 2021)
21.25 **Dobrodružství kriminalistiky (7)**
Rekonstrukce.
Krimiseriál (ČR, 1989)
22.30 **Kriminálka Kraj II (8)**
Krimiseriál (SR, 2024)
23.40 **Ano, šéfe!**
00.50 **Policie v akci**

Óčko

14.15 **Óčko hity**
17.00 **SOFIAN MEDJMEDJ WEEK**
17.15 **Óčko hity**
18.00 **CZ & SK**
19.00 **SOFIAN MEDJMEDJ WEEK**
19.15 **Óčko hity**
20.00 **Soundtracky**
Top hity z filmů a seriálů
21.00 **KOŤÁK LIVE**
21.30 **Óčko hity**
22.00 **Óčko flirt**

TV PROGRAM NA 4. 8.

ČT1

20.10 **Inspektorka Candice Renoirová IX**
Krimiseriál (Fr., 2021)
21.00 **Četnické humoresky (30/39)**
Poklad. Krimiseriál (ČR, 2007)
22.35 **Komici na jedničku**
23.30 **Klub vyšetřovatelek z Marlow (2/2)**
Minisérie (VB, 2024)
01.00 **AZ-kvíz**
01.25 **Zajímavosti z regionů**

ČT2

20.00 **Hrabě Monte Christo (1/8)**
Seriál (It./Fr., 2024)
20.50 **Hrabě Monte Christo (2/8)**
21.50 **Dej si pozor, La Toure!**
Dobrodružný film (Fr., 1957)
23.15 **Starověké velmoci**
00.10 **Evropa dnes**
00.35 **Záhady starého Egypta (5/10)**
00.50 **Na cestě po kanárské La Gomeře a El Hierru**

Nova

20.20 **Případy mimořádné Marty II (1)**
2300 kilokalorií.
Krimiseriál (ČR, 2023)
21.25 **Farma Česko II**
22.35 **Kriminálka Las Vegas X (11)**
Krimiseriál (USA, 2009)
23.35 **Kriminálka Miami VIII (6)**
Krimiseriál (USA, 2009)
00.30 **Kriminálka Miami VIII (8)**
01.25 **Farma Česko II**

Prima

20.15 **Prázdniny s Broučkem**
Komedie (ČR, 2024)
22.05 **7 pádů Honzy Dědka**
23.10 **Ano, šéfe!**
00.15 **Policie v akci**
01.15 **Námořní vyšetřovací služba XV (18, 19)**
Krimiseriál (USA, 2017)
02.50 **Máme rádi Česko**
04.20 **Inkognito**
05.20 **Libovky Pepy Libického**

Óčko

15.00 **Radio top 25**
16.50 **Óčko hity**
17.00 **SOFIAN MEDJMEDJ WEEK**
17.15 **Óčko hity**
18.00 **CZ & SK**
19.00 **SOFIAN MEDJMEDJ WEEK**
19.15 **Óčko hity**
20.00 **New Music Radar**
21.00 **KOŤÁK LIVE**
21.30 **Óčko hity**
22.00 **Óčko flirt**

TV PROGRAM NA 5. 8.

ČT1

20.10 **Vyprávěj**
Seriál (ČR, 2009-2013)
21.05 **Doktor Martin (12)**
V lese. TV seriál (ČR/SR, 2015)
22.00 **Tátova volha**
Komediální drama (ČR, 2018)
23.30 **Inspektorka Candice Renoirová IX**
Krimiseriál (Fr., 2021)
00.25 **AZ-kvíz**
00.50 **Po stopách hvězd**

ČT2

20.00 **Fantomas se zlobí**
Komedie (Fr./It., 1965)
21.40 **Zlato**
Katastrofický film (VB, 1974)
23.45 **Hitler**
00.30 **Mata Hari**
01.25 **K poctě zbraní! (6/8)**
01.50 **Na hranici tradic**
02.20 **Vodácká putování**
02.35 **Na výspě mediteránu**
02.55 **Tajné akce StB**

Nova

20.20 **Extrémní proměny Slovensko (1)**
22.20 **Farma Česko II (26)**
23.30 **Kriminálka Miami VIII (9)**
Krimiseriál (USA, 2009)
00.25 **Kriminálka Miami VIII (10)**
01.20 **Farma Česko II (26)**
02.10 **Pohlreichův souboj restaurací**
03.00 **Babicovy dobroty V**
03.30 **Na lovu III**

Prima

20.15 **Polda VI (6)**
Sex, drogy, rock'n'roll.
Krimiseriál (ČR, 2024)
21.30 **Show Jana Krause**
22.30 **Show Jana Krause**
23.35 **Ano, šéfe!**
00.40 **Policie v akci**
01.30 **Námořní vyšetřovací služba XV (20, 21)**
Krimiseriál (USA, 2017)
03.05 **Máme rádi Česko**

Óčko

17.00 **SOFIAN MEDJMEDJ WEEK**
17.15 **Óčko hity**
18.00 **CZ & SK**
19.00 **SOFIAN MEDJMEDJ WEEK**
19.15 **Óčko hity**
20.00 **O Black List**
Hip hop a r'n'b
21.00 **Óčko hity**
Klipy nonstop
22.00 **Óčko flirt**
Proud klipů a sexy vzkazy diváků

TV PROGRAM NA 6. 8.

ČT1

20.10 **Most! (6/8)**
Komediální seriál (ČR, 2018)
21.00 **Nejlepší trapasy**
Seriál (ČR, 2013)
22.15 **Okno do hřbitova**
Pavouček. Seriál (ČR, 2011)
22.40 **Okno do hřbitova**
Králíci se nedočkali
23.05 **Hitparáda televizní zábavy**
00.00 **Komisař Montalbano**
01.55 **AZ-kvíz**

ČT2

20.00 **Hrabě Monte Christo (3/8)**
Seriál (It./Fr., 2024)
20.55 **Hrabě Monte Christo (4/8)**
21.50 **Jesse Stone: Ztracená nevinnost**
Krimidrama (USA, 2011)
23.20 **S kuchařem kolem světa**
00.15 **Rozdělený svět 1939-1962 (5/6)**
01.05 **Concorde: Honba za snem**
02.00 **Řeka se dřevem**

Nova

20.20 **Případy mimořádné Marty II (2)**
Úlet, nebo normálka?
Krimiseriál (ČR, 2023)
21.25 **Farma Česko II (27)**
22.35 **Kriminálka Las Vegas X (12)**
Krimiseriál (USA, 2009)
23.35 **Kriminálka Miami VIII (11)**
Krimiseriál (USA, 2009)
00.30 **Kriminálka Miami VIII (12)**
01.25 **Farma Česko II (27)**

Prima

20.15 **Den poté**
Katastrofický film (USA, 2004)
22.40 **Inkognito**
23.45 **Ano, šéfe!**
00.50 **Policie v akci**
01.35 **Námořní vyšetřovací služba XV (22, 23)**
Krimiseriál (USA, 2017)
03.10 **Máme rádi Česko**
04.40 **Inkognito**
05.35 **Libovky Pepy Libického**

Óčko

14.15 **Óčko hity**
15.00 **Óčko Chart**
17.00 **SOFIAN MEDJMEDJ WEEK**
17.15 **Óčko hity**
18.00 **CZ & SK**
19.00 **SOFIAN MEDJMEDJ WEEK**
19.15 **Óčko hity**
20.00 **Soundtracky**
21.00 **Top 4 Óčko chart**
21.20 **Óčko hity**
22.00 **Óčko flirt**

METRO.CZ

metro

Zdarma a pro všechny

Přidejte se k naší komunitě autorů

Pište o tom, co vás baví a co se děje kolem vás!
Nová bezplatná platforma pro všechny, kteří chtějí sdílet své články a obohatit komunitu.

Registrujte se — Pište články — Publikujte — Buďte vidět

moje.metro.cz