

BOLT JE PŘECIJEN V TÝMU PRO RIO

NEDOKONČIL JAMAJSKOU KVALIFIKACI, FORMU MUSÍ POTVRDIT STRANA 15



metro



Sředa, 13. července 2016

Č. 134, www.metro.cz
Svátek slavi: Markéta

 Min. 19°
Max. 23°

Největší deník v ČR

Prázdniny u tabletu. Vina líných rodičů?

Digitální demence? Techniku používají stále častěji i děti. **Ulehčení výchovy.** Podle odborníků se tím ztrácí komunikace mezi dětmi a rodiči. **Budou chytřejší.** Zastánci říkají, že se s tabletem děti vzdělávají STRANA 2



Sumavští zoologové vrátili zpět do přírody uzdraveného motáka pochopa. Zesláblý dravec byl v jejich péči měsíc a půl. ČTK

Za poklad půl milionu

Být poctivý se vyplatilo muži z Pelhřimovska. Loni našel mezi kořeny stromů více než tři stovky zlatých a stříbrných mincí. Muzeum a kraj Vysočina ho za to odměnily. STRANA 3

Zahrají také Underworld

Hudební festival Colours of Ostrava v industriálním prostředí Dolních Vítkovic letos nabídne více než 350 programových položek. Patnáctý ročník proběhne na dvaceti scénách. STRANA 2

INZERCE



o k n a a d v e ř e

Slovaktual[®]

A leading brand of  AFG

www.slovaktual.cz

heroal

Technika v rukou dětí ano, ale měla by také vzdělávat

U počítače nebo televize stráví prázdniny téměř dvě třetiny dětí.

Tablety, mobily a počítače – dávno patří do našeho života a v moderní době nám ulehčují a zrychlují práci i komunikaci. Ovšem vyvstává i otázka, jak a kdy nechat tyto přístroje využívat děti?

„Téměř dvě třetiny dětí tráví většinu letních prázdnin doma a mezi nejoblíbenější aktivity patří pasivní zábava – tablet, počítač a televize. V Česku, Polsku a Bulharsku vede tablet nebo počítač, na Slovensku televize. Zasportovat si jde doma o prázdninách jen každé třetí dítě,“ interpretuje Dana Hakavcová, marketingová ředitelka společnosti Profi Credit, výsledky průzkumu, který si nechala udělat.

„Všechny vymoženosti civilizace mají vedle pozitiv i svá negativa. Dospělí tak musí sami rozhodnout, kdy je vhodné zasvětit svoje děti do základních pravidel užívání těchto nových médií. Jednak se zřetelem k věku dětí a pak také v souladu s pravidly bezpečného užívání,“ říká psycholožka Jana Zapletalová z Národního ústavu pro vzdělávání. „Jako rodiče máme někdy tendenci uchláholit svoje dítě pohádkou nebo programem v tabletu, mobilu, abychom si vytvořili prostor pro sebe. Řada rodičů ztrácí schopnost hrát si se svými dětmi, komunikovat s nimi, učit je poznávat svět kolem prostřednictvím hry na něco nebo něčoho, protože je zde snaha všechno zrychlit a zjednodušit,“ dodává.

Tento názor potvrzuje i čtenář Zdeněk Mahdal, když na otázku, jestli svým dětem pouští pohádky na tabletu či



Citát

Rodiče by měli vždy postupovat obezřetně a trvat i na jiných, pro život člověka důležitých aktivitách.

JANA ZAPLETALOVÁ, PSYCHOLOŽKA

mobilu, odpovídá: „Výhradně na dlouhých cestách autem. Ve vozidle pak zavládne všeobecná harmonie a klid.“ Podle údajů internetové televize Stream.cz sledovanost dětského kanálu Pohádky za loňský rok velmi stoupla. „Pro operační

Riziko do budoucna

Odborníci hovoří o problému do budoucna.

- Podle německého psychiatra Manfreda Spitzera by nadměrné užívání techniky mohlo směřovat k digitální demenci.
- Snižuje se věk dětí, které tráví s novými médii hodně času, a snižuje se prostor pro tělesný pohyb, zhoršuje se tělesná obratnost dětí a tím i celkový zdravotní stav. Zároveň se zvětšuje rozsah informací, které má dítě k dispozici, aniž by se v nich dostatečně orientovalo.

Záhoř. Čtenář Štěpán Maxa se však zamýšlí: „Není právě smyslem technologického pokroku usnadňování života?“

Lukáš Záhoř je za poslední dobu hrdý na pořad PokusiQ. „V polovině dubna jej Akademie věd ČR ocenila dvěma cenami SCIAP za popularizaci vědy,“ dodává. Toto může být cesta i podle psycholožky Jany Zapletalové. „Pokud dokážeme využívat programy a hry pro děti, aplikace pro rozvíjení pozornosti, paměti, cizích jazyků s mírou, tak, aby skutečně sloužily pro zpestření a rozvíjení našich dětí, pak je to určitě možné, důležitá je kontrola a spolupráce rodiče a dítěte,“ dodává Zapletalová s tím, že ale nic nenahradí aktivity jako pohyb, malování, práce se slovem či psaní rukou.



IVETA BENÁKOVÁ
iveta.benakova@metro.cz

Colours of Ostrava. Startuje od zítřka. Vystoupí legendární Underworld i téměř neznámé kapely

Z více než 350 programových položek si budou moci vybrat návštěvníci mezinárodního hudebního festivalu Colours of Ostrava v úchvatném industriálním prostředí Dolních Vítkovic.

Počet scén na patnáctém ročníku festivalu, který byl zařazen britským deníkem The Guardian mezi 10 nejlepších v Evropě, včetně nového mezinárodního fóra Meltingpot, se zvýšil na 20 – open air i krytých pod střechou. „Festival opět výrazně narostl – jak do kvantity, tak především do kvality – šíře a hloubky programové nabídky. Colours of Ostrava již nejsou pouze o hudbě a doprovodném kulturním programu, díky fóru Meltingpot se zde reflektují i další oblasti lidského myšlení,“ zdůrazňuje na úvod ředitelka festivalu Zlata Holušová.

Velikost festivalu odráží řada čísel – produkce festivalu musí například „odbat“ přes 1 600 hudebníků, členů kapel, divadel, řečníků i členů uměleckých týmů, na jeho chodu se podílí přímo na místě 4 000 lidí. Pro představu – pokud by 350 bodů programu běželo za sebou, pak při průměrné odhadova-

né délce jedna hodina by celý program běžel téměř 15 dní – bez přestávky dnem i nocí.

K hlavním hudebním hvězdám patří legenda taneční hudby Underworld (na snímku v boxu), australský rockový psychedelici Tame Impala, islandští Of Monsters and Men, elektronický mág M83, britský písničkář s nezměnitelným hlasem Passenger, legenda downtempa Thievery Corporation, ANOHNI, indiepopová Irové Kodaline, britská indierocková senzace The Vaccines, shoegaze legenda Slowdive, electroswingová zpěvačka Caro Emerald, divočí cellisté 2Cellos, velká elektronická jména jako Kiasmos, Boys Noize či norské zpěvačky Aurora a Susanne Sundfør...

Celkově letos do Ostravy přijede 76 zahraničních a 54 domácích kapel a hudebníků, kteří nabídnou hudební zážitky z mnoha žánrů – od elektroniky, přes world music, rock, pop či jazz až po reggae. Objeví se zde zástupci hudebních scén z celého světa – od Nového Zélandu přes Island, Austrálii, Mali, Kamerun, Ghanu, Kongo, Mali, Ukrajinu až po Izrael či Jižní Koreu. **METRO**

Hudba, film, debaty

Program je nabitý.

- Vystoupí také méně známí interpreti. K nejzajímavějším „skrytým“ jménům patří například Victoria Hanna z Izraele, dcera rabína divoce rapující starověké židovské texty, ho-

landská zpěvačka Kovacs, která svým syrově zbarveným hlasem připomíná nejen Amy Winehouse. Z českých kapel zahrají například Monkey Business, Mydy Rabycad, Lake Malawi, Barbora Poláková, Ohm Square

- Kromě hudby tu budou filmové projekce, divadelní představení, debaty se zajímavými lidmi z různých oborů od ekonomie, politiky po vědu. Například americký nositel Pulitzerovy ceny za poezii Yusef Komunyakaa.





Český registr dárců dřeně provedl 600 odběrů krvetvorných buněk

Michal Kolář se stal v plzeňské fakultní nemocnici jubilejním 600. dárcem z řad Českého národního registru dárců kostní dřeně. Poskytl krvetvorné buňky pro transplantaci hemato-onkologickému pacientovi. Registr vznikl v Plzni v roce 1992 a ke konci června evidoval 66 175 lidí ochotných kdykoliv darovat anonymně a bezplatně kostní dřeň pro záchranu života jiného člověka bez ohledu na národnost, pohlaví, věk, sexuální orientaci či vyznání. Krvetvorné buňky, které dnes odebrali zdravotníci hemato-onkologie plzeňské fakultní nemocnice, dostane pacient v zahraničí. ČTK

Poctivý nálezce dostal půl milionu

Mezi kořeny stromů objevil poklad a vrátil ho do muzea. Přesto zbohatnul.

Být poctivý se vyplatilo muži z Horních Rápotic u Humpolce na Pelhřimovsku. Ten loni našel mezi kořeny stromů nedaleko vsi více než tři sta zlatých a stříbrných mincí z doby třicetileté války.

Muž poklad odevzdal muzeu. Kromě částky, která vyplývá ze zákona – tedy skoro 300 tisíc, včera krajští radní na Vysočině rozhodli zvýšit nálezci odměnu o podíl z kulturně historické ceny nálezu. Muž tak dostane téměř půl milionu korun. „Máme zájem na tom, aby nálezci podobných pokladů byli náležitě oceněni nad rámec zákonných nároků, aby hodnotné nálezy nekončily například na černém trhu,“ uvedl náměstek hejtmana Vladimír Novotný. „Z hlediska drahých

Dnes je to poklad, dříve by to stačilo jen na stádo ovcí

Důkazem toho, že je v Česku stále dost neobjevených pokladů, je i další nález z období třicetileté války. Ten je od června k vidění v Jihočeském muzeu v Českých Budějovicích.

- Poklad byl nalezen v kostele sv. Martina už v roce 2013. Při opravě interiéru kostela objevili stavebníci v podlaze nádobu, v ní pak ukryté stříbrné mince.

kovů je hodnota pokladu podle posudku puncovního úřadu zhruba 291 tisíc korun, které náleží nálezci. Dále se pak ale hodnotí cenová hladina na sběratelském trhu, která v tomto případě činí přes tři miliony. A zbývá kulturně historická hodnota,“ uvedl Novotný. A ta nakonec podle něj přesahuje devět milionů korun.

Kromě historické ceny je podle ředitele havlíčkobrodského Muzea Vysočiny Jiřího Jedličky unikátní zejména

- Nejstarší mincí je pražský groš Vladislava II. Jagellonského, téměř polovinu pokladu pak tvoří malé groše Rudolfa II. Znalci dnes hodnotu mincí vyčísľují na necelé dva miliony korun, historická hodnota je ale mnohem větší.

- Podle archeologů poklad ve své době nepředstavoval nijak velké bohatství. V přepočtu se za těchto 765 mincí dalo koupit stádo až devadesáti ovcí.

skutečnost, že nálezce poklad předal muzeu. „Předpokládáme, že 90 procent podobných nálezů lidé neodevzdají,“ řekl Jedlička už dříve ČTK. Podle jedné z hypotéz mohl být vlastníkem mincí měšťan či obchodník se sukem z Humpolce, jenž nechtěl mít peníze v neklidné době třicetileté války uložené doma. Muzeum chce ve spolupráci s krajskou knihovnou požádat veřejnost, aby zkusila vymyslet příběh osvětlující původ pokladu. **MAREK HÝŘ**

Zprávy krátce

Zeman: předčasný důchod jen pro některé horníky

O šest let dříve do důchodu by podle prezidenta Miloše Zemana měli odcházet jen horníci hlubinných dolů. Rozšíření na další horníky by bylo otevíráním Pandoriny skříňky. Zeman to řekl při dnešním setkání se zástupci Odborového svazu pracovníků hornictví, geologie a naftového průmyslu (OS PHGN).

Dejte pozor, je tu další podvod

Česká televize upozorňuje na podvodné SMS, které vyzývají adresáty k úhradě dluhu za vysílací poplatků. Zprávy obsahují falešné informace včetně čísla bankovního spojení. Odesílatel podvodné SMS žádá adresáty o úhradu 89 korun do tří pracovních dnů, jinak hrozí exekucním řízením. Případně mají lidé podle SMS volat na zákaznickou linku, která je zpoplatněna 38 korunami za minutu. Česká televize podává

trestní oznámení na neznámého pachatele.

Kapucíni stahují žalobu

Řád kapucínů stáhl žalobu na Královéhradecký kraj, ve které usiloval o klášter v Opocně na Rychnovsku. Učinil tak na základě doporučení biskupů, kteří o stažení církevních žalob na kraj rozhodli minulý týden ve Velehradě. Klášter patří kraji, řád však chtěl, aby byl jako vlastník určen stát. To by kapucínům umožnilo žádat památky v církevních restitucích.

Metalový festival pod kontrolou

Desítky policistů budou v pohotovosti při metalovém festivalu Masters of Rock, který začíná ve Vizovicích na Zlínsku ve čtvrtek a potrvá do neděle. Festival je vyprodaný, dorazí 25 tisíc vyznavačů tvrdé muziky. Policisté připravují denní i noční hlídky a také dopravní opatření včetně preventivních kontrol řidičů. **ČTK**

Nové byty? Drahé, ale také dostupné

Ceny nových rezidenčních nemovitostí u nás jsou při srovnání se zeměmi ve střední Evropě sice nejvyšší, Češi si je ale zvládnou pořídit rychleji.

Máte po ruce 5,4 milionu korun. Pak si můžete v klidu koupit byt o velikosti zhruba 100 metrů čtverečních. Jenže v Maďarsku za stejnou částku seženete kvartýr dvakrát větší. A krásných 180 m² si užijete za zmíněné peníze v Polsku.

„Rozdíl mezi jednotlivými lokalitami z hlediska cen rezidenčních nemovitostí v rámci Evropy jsou velké. Za částku, za kterou si lze v zemích střední a východní Evropy pořídit luxusní mezonet,

není možné v Londýně nebo Paříži koupit ani jednopokojový byt,“ říká Diana Rádl Rogerová, partnerka ve společnosti Deloitte odpovědná za odvětví nemovitostí ve střední Evropě.

Přestože ceny nových bytů v České republice převyšují ceny v ostatních zemích střední Evropy, stále patří k těm nejdostupnějším v rámci regionu. Průměrnému Čechovi stačí podle analýzy Deloitte ke koupi nového bytu o velikosti 70 metrů čtverečních 6,9 hrubého ročního platu. Maďaři a Slováci jich potřebují více než sedm a Britové dokonce jedenáct. Nejdostupnější nové bydlení je v Německu (3,3 platu).

V meziročním srovnání se v jednotlivých sledovaných zemích vývoj cen nemovitostí tradičně lišil. Nejvyšší meziroční růst byl zaznamenán v Irsku (+27 procent). K největšímu meziročnímu pokle-

Ceny bytů v Česku

Ceny nových bytů v Česku byly loni v průměru cca 52 tisíc korun/metr čtvereční.

- Za 200 tisíc eur (cca 5,4 milionu korun) si Češi koupí byt o velikosti 100 metrů čtverečních.
- V Praze se cena nového vlastního bytu přehoupla přes 2000 eur za metr čtvereční (přes 54 tisíc korun).

su ceny za metr čtvereční došlo vlivem oslabení rublu vůči euru v Rusku (-24,6 %).

Nejlevnějším větším městem v evropském srovnání byl maďarský Debrecín, kde metr čtvereční v průměru stál tisíc eur (27 tisíc korun). Naopak vůbec nejdražší byla oblast vnitřního Londýna s cenou 18 130 eur za metr čtvereční a Paříž s 10 700 eury za metr čtvereční. **PAVEL URBAN**



Muzeum minerálních vod

V Kyselce na Karlovarsku bylo včera slavnostně otevřeno Muzeum stáčení minerálních vod a minerálky Mattoni. Vzniklo rekonstrukcí zchátralého Löschnerova pavilonu, kde byla původní stáčírna minerálky. Na snímku nahoře je pravnuke zakladatele firmy Rudolf Heinrich Mattoni, Američan žijící v Argentině, u sochy svého pradědečka. Na snímku dole je původní stáčírna minerálky. **ČTK**

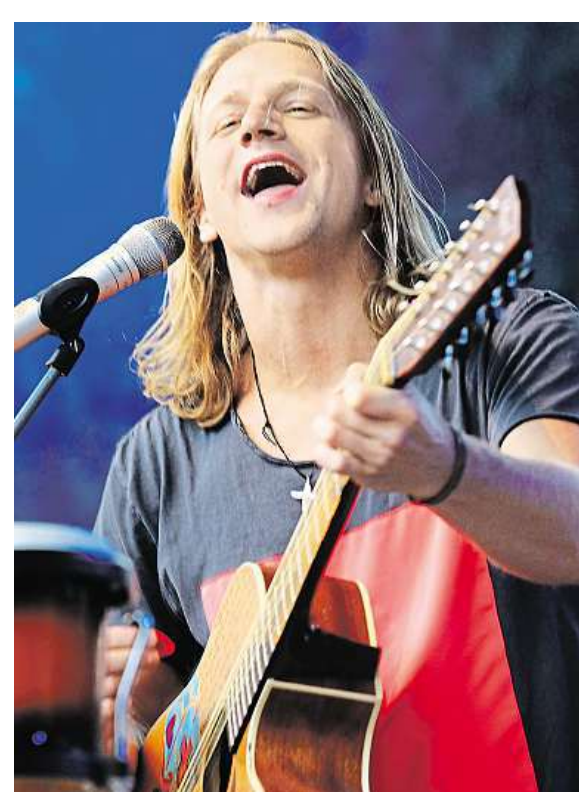


Spor. Umělci opět u soudu

Letitý spor o ochranu osobnosti mezi výtvarníkem Davidem Černým a bývalým ředitelem Národní galerie Milanem Knížákem potřeptá doputoval k Nejvyššímu soudu (NS). V červnu obdržel dovolání proti pravomocnému rozsudku z letošního února, podle kterého měl Černý zaplatit Knížákovi 100 tisíc korun za urážku vyřknutou v dokumentu České televize.

NS už v minulosti dvakrát verdikt zrušil, naposledy s vysvětlením, že neobsahuje konkrétní a přezkoumatelná hlediska, která by umožňovala posoudit přiměřenost náhrady nemajetkové újmy v penězích. Nové rozhodnutí NS zatím nepadlo, dovolací řízení v občanskoprávním a obchodním kolegiu trvá v průměru necelých 200 dní.

Černý počátkem roku 2011 označil Knížáka v televizním dokumentu Cena Jindřicha Chalupického za „nafoukaného kriploidního čuráka“. Spory mezi oběma umělci jsou letité. V roce 2000 odmítl Černý převzít Cenu Jindřicha Chalupického v Národní galerii do doby, dokud Knížák neodejde z jejího vedení. Knížák ho nechal po sporu o instalaci jeho díla vyvést a ocenění Černému následně předal prezident Václav Havel na chodníku před Veletržním palácem. **ČTK**



Klus se vrátí na pódia

Tomáš Klus a jeho Cílová skupina po roční pauze, následující po vydání alba Anat život není, připravují nové koncertní turné RECYKLUS TOUR po třinácti českých a slovenských městech. Oblíbený písničkář se vrací ve skvělé formě, tak jak si jej jeho příznivci pamatují a mají rádi. A nejen to! Všem zájemcům nabízí jedinečnou příležitost stát se spoluvůdci koncertu. „Je hlavně na vás, jaké písně na koncertech zahrajeme a zrecyklujeme do nového kabátu!“ vzkazuje. Více na www.recyklus.cz. **2 MEDIA**

metro 
RÁDCE

KOMERČNÍ PŘÍLOHA DENÍKU METRO



JAK TRÁVIT DOVOLENOU V ČR

Jestli se vám nechce bydlet v hotelu nebo kempu a toužíte po větším soukromí, zkuste si třeba pronajmout byt či chalupu. Nabídku v rámci sdíleného bydlení nabízí projekt Airbnb. Ovšem i nabídka kempů je v Česku parádní, koukněte se na naše tipy.

A také čtěte, kam byste se letos v létě měli rozhodně podívat!

Objevte krásy Česka, které máte přímo před nosem

All inclusive zájezd do hotelu na pláži nemusí nutně pro každého znamenat vysněnou dovolenou. Pro milovníky přírody, památek a dobrodružství se otevírají možnosti právě v tuzemsku. Stačí vědět, co hledáte, a pobyt v české kotlině vám to směle nabídne.

Slevový portál HyperSlevy.cz, který patří mezi TOP 3 poskytovatele hromadných slev u nás, nabízí širokou škálu tuzemských pobytů. Fanoušci hor, wellness, vína, romantiky a rodinných pobytů si přijdou na své. Zákazníci HyperSlev mají možnost získat vysněnou

dovolenou se slevou až 80 % a ulevit tak svému rozpočtu.

Žebříčkům vévodí jih Čech a Moravy a Krkonoše

Oblíbené lokality, kam jezdí Češi v rámci ČR, se v průběhu let moc nemění. Na pomyslné špici oblíbenosti stojí vinařský kraj jižní Moravy, malebné jižní Čechy a naše nejvyšší hory Krkonoše. Na portálu HyperSlevy.cz najdete bohatou nabídku pobytů se slevou do zavedených hotelů a penzionů. Velká většina českých turistů plánuje buď cestu po krásách tuzemska, nebo v kombinaci se zahraniční dovolenou. Na dovolenou „doma“ si Češi dávají průměrně jeden týden. ■

TIP: nákup pobytu na portálu HyperSlevy.cz je tak snadný. Pokud si chcete být 100% jisti, že v termínu vaší dovolené bude mít hotel či penzion volno, zavolejte si předem na jeho recepci, pak už stačí jen koupit voucher, který při platbě kartou obdržíte do pár minut na e-mail, potvrdit termín a můžete vyrazit!



3 TIPY, KAM VYRAZIT V ČR S PORTÁLEM HYPERSELEVY.CZ

- Vydejte se na toulky za vodopády, ten nejvyšší – Pančavský, jehož kaskády měří 250 metrů, najdete v srdci Krkonoš. Krásu hor v létě si můžete vychutnat ve Špindlu, Harrachově či Peci pod Sněžkou s cenami pro 2 osoby od 800 Kč.
- Navštívili jste už Boubínský prales a ledovcová jezera na Šumavě? Věděli jste, že návštěva v pralese vás díky vlhkosti a nepropustnosti korun stromů ochladí o asi 5 °C? Víkendové i rodinné pobyty za panenskou přírodou Šumavy pořídíte doslova za hubičku.
- Jižní Morava má neuvěřitelných 1200 kilometrů vinařských cyklistických stezek. Ty právě zážitky v sedle kola i se sklenkou dobrého vína zažijete jen na jihu Moravy. Pobyty v kraji vína koupíte na portálu HyperSlevy.cz.

Letní toulky po Česku s HyperSlevy.cz



SLEVA
46 %

2 490 Kč 4 620 Kč

Pec pod Sněžkou v létě či na podzim: 8 dní pro 1 osobu v Penzionu Jesenka s polopenzí a možnostmi výletů



SLEVA
61 %

2 200 Kč 5 620 Kč

Relax pobyt v Holiday Resortu Losinka v Jeseníkách na 3 dny pro 2 osoby s polopenzí, neomezenými nápoji a wellness



SLEVA
42 %

3 589 Kč 6 240 Kč

Rodinná dovolená v Hotelu Na Mlýne v Orlických horách na 5 dní s polopenzí pro 2 dospělé a 2 děti do 16,5 let



Akční letní pobyty pro sebe i svou rodinu objednáte na www.hiperslevy.cz

hyperslevy



Na dovolené... jako doma

Jestli se vám nechce bydlet v hotelu nebo kempu a toužíte po větším soukromí, zkuste si třeba pronajmout byt či chalupu. Nabídku v rámci sdíleného bydlení nabízí projekt Airbnb.

turista nezabloudí. Sdílet bydlení můžete od jedné noci až klidně po měsíc, záleží samozřejmě na domluvě s majitelem domečku a vašich finančních možnostech. Cenově je to rozhodně výhodnější varianta než hotel nebo pronájem chalupy.

Jak to funguje?

Na portále si zadáte destinaci, kam byste se rádi podívali, a pak už jen vybíráte z nabídky dané lokality. Je velmi snadné si ubytování najít a objednat. Mimo jiné i proto, že celý portál je přeložený do češtiny. Zadáte požadovanou lokalitu a termín a objeví se vám všechny dostupné možnosti v dané lokalitě.

Na co si dát pozor

Jako každá služba, má i Airbnb svá úskalí. Proto věnujte výběru pečlivou pozornost. Stejně jako u většiny webových služeb i tady vás čeká registrační kolečko. Airbnb ale bude chtít vědět o trochu víc než jen

e-mail a také jako heslo musíte napsat jméno a datum narození. Do e-mailové schránky, kterou zadáte, pak dorazí aktivační zpráva. Pak přichází na řadu ověřování. Cílem Airbnb je budovat komunitu cestovatelů založenou na důvěře, jednoduše řečeno, hostitelé chtějí mít jistotu, že ubytují konkrétní a důvěryhodné osoby, a obdobně hosté chtějí vědět, u koho budou bydlet. Airbnb tak bude chtít telefonní číslo, na které pošle čtyřmístný bezpečnostní kód, ten jednoduše přepíšete do příslušné kolonky. Vedle toho požaduje také „klasické“ ověření totožnosti – fotku, přední i zadní stranu občanského průkazu nebo řidičského průkazu. Pokud jste si už vybrali svůj vysněný domeček v lese, musíte ho rezervovat. Ještě než rezervaci provedete, podívejte se na cenu. Kromě ceny za noc si hostitel může účtovat také poplatek za úklid. Co budete platit vždy, je servisní poplatek, který si účtuje přímo Airbnb. ■

Hodně to frčí, ale občas někdo neví, o co vlastně jde. Pokud tedy – stejně jako já – patříte mezi nováčky, měli byste Airbnb vyzkoušet. Airbnb je služba pro alternativní nebo komunitní cestování. Svě domy, byty nebo pokoje tady nabízejí konkrétní lidé. Bydlíte tak většinou přímo s hostitelem, což má další výhody. Poznáte tak místní kulturu a díky jeho znalosti okolí se můžete dostat na místa, kam „normální“

OREA
HOTELS & RESORTS

Zažijte u nás
**báječnou dovolenou
za skvělé ceny**

- hotely vysoké kvality v nejkrásnějších místech České republiky
- na horách i v lázních
- pobyty pro rodiny s dětmi i pro ty dříve narozené
- wellness, relaxační a lázeňské balíčky
- aktivní dovolená
- romantické víkendy
- zážitkové pobyty

Ve vybraných hotelech animační programy pro celou rodinu!
Každý měsíc speciální nabídky!

Katalog pobytů rádi zašleme.
800 12 00 12
info@orea.cz

www.orea.cz

**DOVOLENÁ V LÁZNÍCH PODĚBRADY, PROČ NE?
LÁZEŇSKÝ TÝDEN V PODĚBRADECH**

PROCEDURY: lékařská konzultace, klasická masáž částečná, uhlčitá koupel (4x), částečná masáž přísadová (kokosová), solná jeskyně (2x), poukázka do kavárny **od 7.190 Kč**

**PODĚBRADY NABÍZEJÍ
BOHATÝ KULTURNÍ
I SPORTOVNÍ
PROGRAM.**

Nudit se u nás nebudete!

Užijte si svoji dovolenou v lázních!

LÁZŇNĚ PODĚBRADY
AKČIOVÁ SPOLEČNOST

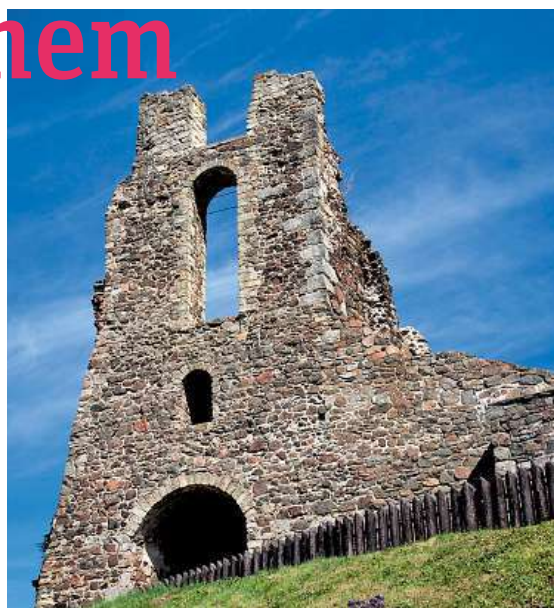
+420 325 606 500
www.lazne-podebrady.cz

Romantika (nejen) pod stanem

Mnoho lidí láká dovolená v přírodě a místo švédského stolu ohniště a maximálně stánek s tatrankami a malinovou. Ano, mluvíme o romanticích, co rádi kempují...

Dovolená v kempu má dost do sebe. Jste přímo v přírodě, pokud nemáte vlastní stan, můžete si pronajmout chatku. Ceny příznivé, prostě pohoda skoro jako pod širákem. Když ovšem narazíte na ten správný kemp. Ne každý totiž vyhovuje hygienickým standardům a vás tak může čekat nepříjemné překvapení z přeplněných toalet nebo studené vody ve sprše, protože prostě teplá už došla...

Proto jsme pro vás připravili malý seznam kempů, kde na vás budou sice čekat překvapení, ale jen ta příjemná. A k doví, třeba už navždy zanevřete na hotelový servis a budete si užívat svobody s ohništěm v zádech.



Tábořiště Vochtánka Potštejn

Letní tábořiště Vochtánka se nachází nedaleko krásné zříceniny hradu Potštejn v malebném Anenském údolí, kterým protéká Divoká Orlice. K dispozici jsou čtyři chatky; možnost táboření (i karavany) a restaurace. Celou sezonu se tu konají country a westernové akce. Romantickou kulisu kempu dělá silueta zříceniny středověkého potštejnského hradu. Tábořiště se nachází asi 4 km od obce Potštejn a dostanete se sem příjemnou procházkou lipovou alejí. Především v sezoně jsou zde nejrůznější show a akce takřka na denním pořádku. Od května do září tu pořádají pravidelně každou středu grilování ryb a každou sobotu country večery s grilováním. Na Vochtánce si můžete objednat westernovou akci pro podnik nebo skupinu osob, připraví vám i westernovou svatbu. Tábořiště je otevřeno od dubna do října. Možnost táboření, topení ohňů, restaurace, sociální zařízení, sprchy – teplá voda. Ubytovat se můžete, kromě vlastního stanu, ve srubu pro 8 osob nebo v chatkách pro čtyři.

Více na: www.hrad-potstejn.cz



Mosquito Intercamp, základna pro výlety do Českého Švýcarska

Rekreační středisko Mosquito Intercamp Vysoká Lipa je skvělým výchozím bodem pro pořádání pěších i cyklistických výletů v Národním parku České Švýcarsko, i samotný areál vám však nabídne zajímavé aktivity pro zpříjemnění vaší dovolené. Mosquito Intercamp Vysoká Lipa vám poskytuje levné ubytování v Národním parku České Švýcarsko, který je proslulý svými skalními městy a okouzujícími přírodními památkami. Z Mosquito Intercampu tak máte vše na dosah ruky. Ubytovat se zde můžete ve čtyřlůžkových chatkách, pokojích 2–8lůžkových (5 pokojů – celkem 25 lůžek) se společným sociálním zařízením. Samozřejmostí je možnost stanování, karavanů, obytných automobilů (včetně el. přípojek). V areálu je k dispozici wi-fi připojení. Chcete-li trávit čas při dovolené aktivně, jistě uvítáte hřiště pro volejbal a nohejbal, možnost koupání v areálu, stolní tenis nebo půjčovnu kol a motorových skútrů. I o vaši zábavu bude postaráno – zahrát si můžete společenské hry, pétanque a ruské kuželky nebo šipky, v případě zájmu jsme připraveni zapůjčit gril i dřevěné uhlí k příjemnému večernímu posezení. O vaše plné břicho se postarají v restauraci s celodenním provozem. Pokud se vám nechce nic plánovat, připraví pro vás v kempu výlet včetně zajištění dopravy.

Více na: www.mosquito.cz

DRIVE X

Nutritional Supplement for Men



MS TRADE s.r.o.
Zdravotnické prostředky

NOVINKA VE VAŠÍ LÉKÁRNĚ

100% přírodní báze DOPLNĚK STRAVY

Sloužící k posílení
erekce u mužů
Určeno pro
jednorázové
použití

Erekce není bolestivá

Vyrobena v Kanadě

www.mstrade.eu

Ekologický autocamp Oasa Staňkov

Autocamp Oasa leží v kouzelné krajině Chráněné krajinné oblasti Třeboňsko, plné zelených lesů a početných rybníků. Kemp nabízí možnost strávit dovolenou podle vašich představ přímo na břehu Staňkovského rybníka s písčným dnem a hned dvěma nej. Je nejdelším rybníkem v České republice (7,5 km) a také má největší objem vody. Ekoznačka označuje pouze služby, které splňují vysoké standardy kvality a šetrnosti vůči životnímu prostředí, a je uznávána v celé Evropě. Kemp má v oplocené části 80 boxů (box je parcela 8 x 8 m pro stan či karavan) s el. proudem a pitnou vodou. Břeh rybníka je určen pro volné stanování (cca 90 míst, velmi oblíbených rybáři) a karavany k pronajmutí. Vlastní vrty a vodárna s birmovým filtrem zaručují kvalitní pitnou



vodu. Zadní hrana tohoto písčného rybníka lemuje státní hranici s Rakouskem, která přímo vybízí k výletům na kolech. Téměř celý břeh vodní plochy je obklopený lesem, kde se můžete procházet a přitom si nasbírat borůvky, brusinky nebo houby. Pro vaše děti je v kempu k dispozici unikátní dětské hřiště s mnoha dřevěnými sochami, houpačkami a lanovkou. Zapůjčit si můžete také míče, síť a horská kola. Můžete navštívit hrady a zámky, kterých je tato oblast plná, úzkokolejku, jesličky či bazén.

Více na www.camposasa.cz

Safari Kemp ve Dvoře Králové

Pozorujte antilopy a zebry přímo ze svého bungalovu, stanu nebo karavanu. Budete si připadat jako na dovolené v Africe. Jediný Safari Kemp svého druhu v Evropě najdete ve Dvoře Králové. Vybírat můžete mezi stylovým ubytováním v bungalovech nebo využít pohodlí vlastního stanu či karavanu. Můžete se těšit na stylové bungalovy s vlastní koupelnou a terasou, spoustu místa pro karavany a stany, venkovní bazén, vířivku a mnoho dalších lákavých věcí. Všechny pokoje mají vlastní vchod a nejsou žádným způsobem propojeny. Další ubytovací kapacity zajišťují cca 60 míst pro karavany a stany. Součástí kempu je i výběh pro antilopy a zebry. Ze svého bungalovu, stanu nebo karavanu můžete navíc po celou dobu pobytu ve dne i v noci pozorovat divoká africká zvířata,



stejně jako je tomu v kempech v afrických národních parcích. Výběh je otevřen od května do září v závislosti na počasí. Dále jsou v Safari Kempu k dispozici nejrůznější služby. Zdarma můžete využít venkovní bazén a vířivku s přilehlým sociálním zařízením, dětské hřiště, hřiště se sítí a pingpongové stoly, připojení k internetu (wi-fi), zapůjčení grilů, pitnou vodu po celém areálu a vstup na vyhlídku. Za poplatek pak můžete využívat půjčovnu sportovního náčiní včetně cyklistických kol a minikár pro děti.

Více na www.safarikemp.cz

Amenity Resort Lipno

- Ubytování přímo na břehu jezera s vlastní písčnou i oblázkovou pláží
- Hotel****, Domy, Chalet, Bungalovy
- Sport Arena, Wellness, Restaurant Blue Lipno, krytý vyhřívaný bazén se slanou vodou, bowling, dětská hřiště, cyklistika, lyžování, bruslení



Amenity Resort Špindlerův Mlýn

- Moderní apartmány přímo na svahu
- Uprostřed přírody nad Labskou přehradou se snadnou dostupností do rušného centra města
- Wellness (sauna, pára, venkovní sud), dětské hřiště, turistika, cyklistika, lyžování
- Hotel**** sezóna 2016/2017



Amenity Resort Česká Kanada

- Komfortní, prostorné domy v srdci nedotčené přírody
- Nedaleko golfového resortu Monachus (mistrovské 18 jamkové hřiště Mních, veřejné 9 jamkové hřiště Nová Bystřice)
- Turistika, cyklistika, běžecké lyžování



www.amenity.cz

Nejčastější sportovní zranění: co vám hrozí při pohybu

Přetržené vazy, natažené svaly, záněty šlach, rozbité obličej, zničená kolena. Tak zní soupis nejběžnějších sportovních zranění. Nejčastěji vás čekají při fotbale, jízdě na kole a lyžování a bývají především následkem přetěžování.

Prevence je přítom v tomto ohledu jednoduchá. Stačí zvyšovat zátěž při pohybu postupně a zvolna, aby si svaly a vazy měly čas zvyknout a zesílit. Stejně tak nepodceňujte ani počáteční rozcvičku, která vás zahřeje, zvýší přítok krve ke svalům. Ty jsou potom mnohem pružnější a riziko zranění je menší. Jednoznačně nejčastějším zraněním, které tvoří víc než polovinu všech sportovních úrazů, je poranění kolena. Nejčastěji se objevuje u běžců, fotbalistů, basketbalistů, volejbalistů, ale znají ho i příznivci aerobiku. Základem jeho prevence je kvalitní obuv a kvalitní, tedy přiměřeně měkký povrch, na němž sportujete. A nepodceňujte správné protažení, zahřátí před sportem. Mezi hitparádu poranění patří zcela jistě též zánět Achillovy šlachy, který postihuje zadní stranu nohy zhruba v úrovni kotníku. Vyznačuje se velmi intenzivní bolestí, která zesiluje při chůzi a znemožňuje pohyb.



Vzniká po přetížení šlachy, a pokud se zánět neléčí, přechází do chronického stadia, kdy se bolest výrazně zhoršuje. Prevencí je právě postupné zvyšování zátěže a důkladné protažení před tréninkem. Pro běžce, cyklisty, tenisty a hráče golfu jsou typické bolesti bederní páteře a i tady platí: nepodceňujte správné protažení před i po cvičení. Nedostatečné protažení před cvičením a nedostatečné zahřátí, ale též únava mohou i za bolestivé natažení nebo přímo natržení svalu.

Pozor na fotbal, cyklistiku a lyžování

Magazín Forbes sestavil ve spolupráci s ortopedy žebříček nejrizikovějších sportů z hlediska zranění. Jako nejrizikovější vyšla trojice americký fotbal, jízda na kole a lyžování. Podle průzkumu je významné procento úrazů, k nimž dochází při jízdě na kole, způsobeno nepoužíváním helmy. Kdyby cyklisté helmu nosili, bylo by podle údajů Centers for Disease Control and Prevention možné úrazy hlavy snížit až o pětadesát procent. Pro hráče amerického fotbalu jsou zase typické úrazy zad, nohou, vykloubení a zlomeniny. Ty se ostatně objevují prakticky u všech kontaktních sportů. ■

Traumeel® Do každé domácí lékárníčky

Běžné dávkování Traumeel S mast:
ráno a večer (v případě potřeby častěji)
nanášet na místa bolesti



-Heel

Pro zvýšení účinku se doporučuje kombinovat s Traumeel tabletami.

Homeopatický léčivý přípravek k vnitřnímu (Traumeel tablety) a vnějšímu (Traumeel S mast) užití. Čtěte pozorně příbalovou informaci. Dr.Peithner Prag s.r.o., tel.: 241 740 540, e-mail: office@peithner.cz, www.peithner.cz

schülke →

Octenisept®

0,1g/100g kožní sprej

ZAHOJÍ VŠECHNY BOLÍSTKY

HURÁÁÁ PRO DĚTI:

• nepálí a nedráždí / bezbolestný / urychlí celý proces hojení rány

HURÁÁÁ PRO MAMINKY:

• bezpečný i pro nejmenší děti
• vhodný pro maminky i v době těhotenství a kojení

Žádejte ve své lékárně



Lék dostupný bez lékařského předpisu. Účinnou látkou je Octenidine dihydrochloride, 2-Phenoxyethanol. Pouze k vnějšímu použití. Před použitím si pozorně přečtěte příbalovou informaci. O případných rizicích a nežádoucích účincích se poraďte s lékařem nebo lékárníkem.

www.schulke.cz

Při srážce vlaků zahynulo 20 lidí

Dvě vlakové soupravy se srazily v jižní Itálii.

Nejméně dvacet životů si vyžádala čelní srážka dvou vlaků, které proti sobě jely po jedné koleji u italského letoviště Bari mezi městy Corato

a Andria. Třicet pět cestujících, mezi nimiž není nikdo z Čechů, bylo zraněno.

„Došlo k čelní srážce na jednokolejné trati. Některé vagony jsou úplně rozdrčené,“ řekl Riccardo Zingaro, velitel místní policie v Andrii.

Podle italské civilní ochrany každou soupravu tvořily čtyři vozy. První dva vagony každého z vlaků jsou po sráž-

ce zničené. Záchranářům se podařilo z trosk vozů vyprostit čtyřleté dítě, které vrtulník přepravil do nemocnice.

Soukromá společnost Ferrotramviaria, již oba vlaky patří, uvedla, že příčina nehody se stále vyšetřuje.

Tato firma se sídlem v Bari provozuje linky spojující metropoli Apulie s dalšími městy regionu a s letištěm. **IDNES.cz**



Tragická srážka dvou vlaků na jednokolejné trati mezi italskými městy Andria a Corato. AP

Zprávy krátce

Cameron odchází, Larry zůstává

Přestože někdejší předseda britské vlády David Cameron opustí své sídlo v Downing Street číslo 10, kočka Larry, která se tam nastěhovala v roce 2011, zůstává. Její novou paní se téměř jistě dnes stane nově jmenovaná předsedkyně vlády Theresa Mayová. Larry je šestou kočkou, která obývala sídlo britských premiérů od roku 1920. **MET**



Hitler. Vláda jeho dům vyvlastní

Rakousko vyvlastní rodný dům nacistického vůdce Adolfa Hitlera ve městě Braunau am Inn. Vláda včera přijala nový zákon, který vyvlastnění umožní. Zatím není rozhodnuto, co se s budovou poté stane. Ministr vnitra Wolfgang Sobotka navrhl její stržení.

Vídeň neúspěšně jednala s majitelkou domu, v němž se Hitler v roce 1889 narodil, o jeho odkoupení. Majitelka Gerlinde Pommerová by měla dostat odškodnění.

Vláda chce zabránit tomu, aby budova nějakým způsobem sloužila k ožiování nacistické ideologie.

Zprávy krátce

Peníze prali ve Španělsku

Španělská protikorupční policie včera při razii v Barceloně a okolí zatkla 12 lidí kvůli praní špinavých peněz. Jsou mezi nimi podnikatelé půvo-

dem z Ukrajiny a Arménie včetně majitele luxusní restaurace Yubari Armana Majiljana a syna bývalého primátora Kyjeva Stepana Černoveckého. Restaurace se stala oblíbenou mezi katalánskou smetánkou i elitními sportovci. **ČTK**

Japonci. Spát už mohou

Je povoleno spát na veřejnosti? V Japonsku je to možné, zdímnutí je tu považováno za projev síly.

Podle výzkumu Michiganské univerzity je Japonsko jedinou zemí na světě, kde je spánek na veřejnosti společensky přijatelný. Odpočinek na veřejnosti je jakousi insti-

tucí a Japonci mu říkají inemuri. Ve většině západních zemí zůstává spání na veřejnosti tabu. Zde se na to pohlíží jako na známku slabosti.

Čím více roste zodpovědnost Japonce, tím více má také právo zdímnout si, kde chce a jak dlouho chce, i na pracovišti, ve škole, při konfe-

renci či ve veřejné dopravě. Stačí přitom ovládat tělo tak, aby neupadl. Japonské firmy povolují pracovníkům odpočívat na pracovišti půl hodiny a k tomu jim vyhradily zvláštní místnosti. S nápadem přišla firma Okuta v Tokiu. Opatření pak inspirovalo další japonské firmy. **ČTK**

INZERCE

PRÁVĚ VYCHÁZÍ
VÁŠ MAGAZÍN METRO

DAVID SVOBODA

„Letos mě zajímá jen olympiáda. Pravděpodobně to bude moje poslední,“ říká v rozhovoru pro magazín Metro moderní pětibojař David Svoboda. V Riu bude obhajovat zlatou medaili. Střelba, šerm, jízda na koni, plavání a přespolní běh. Podle Davida je to jedna z nejnáročnějších disciplín.

metro
men women ONLY

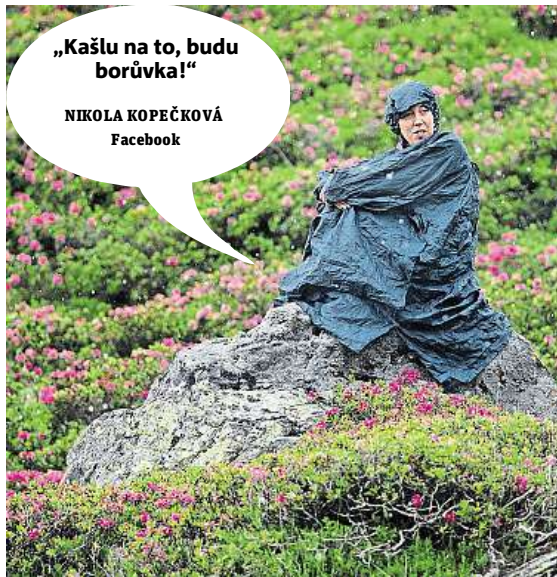
Kde nás najdete, se dozvíte na
www.metro.cz/distribuce



Sudoku

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

Napište svou bublinu



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



Napadá vás vtipný popisek?

Kvíz

- 1** Kubistický Dům U Černé Matky Boží v Praze je dílem slavného architekta:
a) V. Aulického
b) J. Kotěry
c) J. Gočára
- 2** Známy sci-fi román 451 stupňů Fahrenheit napsal americký spisovatel:
a) R. Bradbury
b) A. C. Clark
c) I. Asimov
- 3** Prvním biblickým patriarchou a praotcem izraelského národa je podle tradice:
a) Izák
b) Jákob
c) Abrahám
- 4** Ledovcové Mechové jezírko v moréně Kotelského potoka najdete v:
a) Krkonoších
b) Jizerkách
c) Jeseníkách
- 5** Ostrov Sumatra je velikosti přes 443 tisíc km čtverečních na světě v pořadí:
a) druhý
b) čtvrtý
c) šestý

Počasí

DNES Min. 19 Max. 23	ZÍTRA Min. 15 Max. 19	PÁTEK Min. 16 Max. 20	SOBOTA Min. 19 Max. 23
---------------------------------------	--	--	---

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1

Mírná zátěž. Stupeň zátěže umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.
Teplotní rekord: 33 °C
Rok výskytu: 1834

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

ČT1

- 12:30 Horákoví
- 13:20 Pan Tau (8/33)
- 14:00 Věšák
- 14:35 Doktorka Quinová III Seriál (USA, 1993-1998)
- 15:25 Kojak V
- 16:15 Cestománie
- 16:45 AZ-kvíz
- 17:10 Uvolněte se, prosím
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Kde domov můj?
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny



20:00 Malý pitaval z velkého města
TV seriál (ČR, 1982). Drobné krádeže, podvody i závažné zločiny řeší den co den parta pražských detektivů. Zprvu se vše jeví jako nezáživný banální případ jedné ukradené výplaty... Hrají: L. Frej, J. Krampol, P. Zedníček, M. Pešek, J. Brousková a další

- 21:00 Vínnetou
Western (N/It, Jug., 1963)
- 22:39 Výsledky losování Šťastných 10
- 22:40 Kriminálka Paříž
- 23:30 Banánové perličky
- 00:00 AZ-kvíz
- 00:20 Maněž Bolka Polivky
- 01:35 Toulky za cechy a řemesly (2/8)

ČT2

- 13:30 Největší přírodní katastrofy
- 14:15 Království divočiny (2/5)
- 14:45 Jdi do kláštera
- 15:40 Zbraně 2. světové války (3)
- 16:30 Klenoty naší krajiny
- 17:20 Až na kraj světa
- 18:15 Cestománie
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Jezevec lesní
- 19:05 Příběhy zvědavých přírodovědců (2/10)
- 19:25 Příběhy domů: Vila Sibíř
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



20:00 S kuchařem kolem světa: Sri Lanka
Okouzující gurmán Fred Chesneau se domluví v jakémkoli místě naší zeměkoule plné chuti a vůni!

- 21:00 Na cestě po Mauriciu
- 21:30 Na Větrné hůrce
Romantické drama (USA/VB, 1992)
- 23:10 Matrojški (8/10)
- 00:00 Queer: Ich bin queer
Berliner
- 00:25 Na místě zločinu: Mrtvý ve vodě
- 01:20 Cesty víry: Husita z Afriky
- 01:45 Popcorn
- 02:15 Ochránce
- 02:40 Tančící skály
- 03:00 Folklorika

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:40 Tescoma s chutí
- 12:45 Vražedná čísla V (8)
- 13:40 Dr. House VII (13, 14)
- 15:35 Ordinace v růžové zahradě 2 (562)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:20 Námořní vyšetřovací služba X (11)
- 18:20 Dva a půl chlapa VI (11)
- 18:50 Hospoda (13)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



20:20 Výměna manželek
V dnešním díle uvidíte, zda se podaří aktivní Nikole rozhybat nezaměstnaného Tomáše a jak zvládne mladá maminka Lenka hectický život ve sportovně založené pražské rodině

- 21:40 Mentalista VII (4)
Krimiseriál (USA, 2014)
- 22:35 Ultraviolet
Akční sci-fi film (USA, 2006)
- 00:20 Dr. House VII (13)
Seriál (USA, 2010)
- 01:15 Dr. House VII (14)
Seriál (USA, 2010)
- 02:15 Áčko
- 03:05 Redakce (11)
Seriál (ČR, 2004)
- 03:55 Ordinace v růžové zahradě 2 (562)

PRIMA

- 12:10 Komisař Rex III (2)
Krimiseriál (N/Rak., 1996)
- 13:15 Castle na zabiti III (11)
- 13:55 Krimiseriál (USA, 2011)
- 14:10 Julie Lescautová II (1)
Krimiseriál (Fr., 1993)
- 16:10 Přistav (15)
Klárka. Komedialní seriál (ČR, 2015)
- 17:30 Odpolední zprávy
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 TOP STAR



20:15 Vinaři (5)
Komedialní seriál (ČR, 2014). Ztracený z odpovědní zápisník faráře Tomice by mohl v Křeticích rozpoutat peklo. Tomica to ví a ví to i ten, kdo zápisník odcizil. Čeká Křetice soudný den? Hrají: V. Postránecký, J. Smutná, T. Kostková, M. Táborský, T. Matonoha, L. Benešová, Z. Junák

- 21:35 Show Jana Krause
- 22:30 Telebazar
- 23:45 Prostřeno!
- 00:40 Misto činu: Brémy (5)
Krimiseriál (N, 1997-2001)
- 02:25 Policie Hamburg VII (24)
Krimiseriál (N, 2012)
- 03:10 Komisař Rex III (2)
Krimiseriál (N/Rak., 1996)

PRIMA COOL

- 12:20 Top Gear speciál: James May a lidové autíčko (1)
- 13:25 Simpsonovi XIV (14-17)
- 15:25 Teorie velkého třesku IX (11)
Očekávání premiérové noci. Sitcom (USA, 2015)
- 15:55 Futurama VII (11)
Nndesmiřitelné Lrrrozdily. Animovaný seriál (USA, 2010)
- 16:25 Hvězdná brána VI (6)
Kobka. Seriál (USA, 2002)
- 17:20 Alias III (8)
- 18:20 Simpsonovi XIV (18-21)



20:15 Poslední loď II (2)
Akční seriál (USA, 2014). Hrají: R. Mitraová, A. Baldwin, M. Neitlingová a další

- 21:25 Teorie velkého třesku IX (12)
Sitcom (USA, 2016)
- 21:50 Partička
- 22:40 Nebezpečná síť
Thriller (USA, 1995)
- 00:50 Partička
- 01:30 Drákula (6)
Hororový seriál (USA, 2013)
- 02:15 Ospalá díra (3)
Mysteriózní seriál (USA, 2013)
- 03:00 Drákula (6)
Hororový seriál (USA, 2013)
- 03:45 Ospalá díra (3)
- 04:25 Soubor bijáků (6)

ÓČKO

- 06:00 Ranní fresh
Vstávání s muzikou
- 09:00 Moje desítka
Top 10 klipů podle diváka Óčka
- 10:00 Mixxxer show
Klipy na přání, soutěže, chat s hosty
- 12:00 Óčko hity
Hity, které musíš slyšet... a hlavně vidět! Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube



- 19:00 Užít Mallorku
Doporučené pláže
- 19:05 Óčko hity
Klipy nonstop
- 20:00 CZ & SK
České a slovenské klipy
- 21:00 Zpátečka
V pořadí Zpátečka můžeš vidět klipy, které ti Óčko hrálo přesně ve stejný den, ale před několika lety!
- 22:00 Užít Mallorku
Doporučené pláže
- 22:05 Party ride
Dance music pro všechny. Playlist vhodný do klubu i na podkreslení domácí party!
- 00:00 Óčko flirt
Proud klipů se vzácky diváků Óčka

Sloupek

PAVEL MAURER

MILOVNÍK JÍDLA



LENOST

Lenost vás někdy může přivést k neuvěřitelnému úspěchu. Já si teď pročítám šestisetstránkovou knihu o katalánské restauraci El Bulli, patřící mezi nejslavnější podniky na světě. Každý rok měla dva miliony žádostí o rezervaci, ovšem restaurace nabízela „pouze“ 50 míst denně. Sám jsem to zkusil v roce 2009, ale řekli mi, ať si počkám do příštího léta. Majitel však tento podnik zavřel v roce 2011, i když měl prakticky na rok dopředu žádosti o stůl z celé planety.

Šéfkuchař a zakladatel této „Nejlepší restaurace na světě“ (čtyřikrát po sobě zvolena světovými food kritiky a kuchaři) Ferran Adriá popisuje, jak se rozhodli v roce 1987 omezit otevírací dobu pouze na šest měsíců v roce. K hostům se vraceli dobře odpočatí a plni nových nápadů. V roce 2001 pak zavedli další úspěšnou novinku – nabízel pouze jedno degustační menu.

Citát

K hostům se vraceli dobře odpočatí a plni nových nápadů.

O jednotlivých chodech tedy nerozhodoval host podle jídelního lístku, ale musel přistoupit na to, co připravila restaurace. Kuchaři se tak mohli věnovat stoprocentnímu vyladění jednotlivých pokrmů, sezónním surovinám a speciálním ingrediencím. Pak ještě udělal tento „otec molekulární kuchyně“ pár dalších geniálních kroků, které nebyly v branži vůbec obvyklé. On však nebyl líný, jak by se z předešlých příkladů mohlo zdát, ale chytrý. Dokázal nakládat s časem.

Na první pohled to vypadá, že děláte úsporná opatření a jednoduché kroky, abyste se mohli trochu „fláknout“, jenomže kouzlo je v tom, že právě tyto změny zdánlivě vzniklé z lenosti přinášejí neskutečné, mnohdy jedinečné výsledky. Tedy samozřejmě pouze tomu, kdo je připraven a moc dobře ví, co činí. :-)

Dopisy a vzkazy

Smutné konce

Je škoda, že kino Ládví zaniklo, ale daleko větší škoda je starých secesních biografů, které byly pro nezáměr té které městské části zrušeny. Například Bio Illusion byl krásný biograf, který léta vedla i v penzijním věku noblesní herečka filmů první republiky Zita Kabátová. V roce 2011, kdy jsem ji coby 98letou ještě navštívil v LDN Motol, mi o tom vyprávěla: „Chodili tam pravidelní návštěvníci, kteří požadovali svoje sítzi (tedy místa), byla tam skvělá atmosféra, je to pryč...“ Velká škoda je i zrušení nuselského biografu Morava, místo něj je tam ne moc využívaná pobočka divadla Na Fidlovačce. Na celé Praze 4 není již žádné kino vyjma příležitostné kinokavárny Dobešky. Uvítal jsem obnovu kina Pilotů ve Vršovicích, již jsem ho navštívil při výborném černobílém filmu Já, Olga Hepnarová. Třeba by městská část Praha 4 mohla iniciovat obnovu kina Morava?

MARTIN KUBÍK, PRAHA 4

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

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

Výrok dne



„Proti Francii nemáme co ztratit, ale chceme se vytáhnout.“

JIRÍ VESELÝ, TENISTA

Při čtvrtfinále týmové soutěže Davis Cup hrané o víkend v Třinci bude čerstvě 23letý tenista poprvé jedničkou týmu na domácí půdě.

Slovo dne

MOLEKULÁRNÍ KUCHYNĚ

(ze sloupku Pavla Maurera na této straně)

Moderní způsob přípravy jídel, který využívá běžných surovin společně s chemickými postupy.

ZDROJ: WIKIPEDIE



INZERCE

HOROSKOP

na středu 13. 7.



Astroložka Anabela

ODRAZ BUDOUČNOSTI

Víte co k vám přichází? Jako médium pro předpovědi budoucnosti vás připravím na vše, co vás čeká! Zavolejte 906 70 30 35 nebo napište SMS na číslo 904 30 55 s kódem 79MVS a své datum narození!



Beran 21/3–20/4

Vyběr nových lidí by měl být poměrně automatizovaný, abyste se nemuseli prokousávat agendou papírů pokaždé, když hledáte.



Váhy 23/9–23/10

Nesnažte se mít dnes za každou cenu pravdu, protože váš nadřizený bude na podobné snahy poněkud citlivější než obvykle.



Býk 21/4–21/5

Dobrá nálada bude přesně to, co budete dnes v zaměstnání potřebovat, abyste se vypořádali se všemi požadavky nadřizených.



Štír 24/10–22/11

Dáte-li si dnes dostatek času na všechno, nebudete muset na každou poradu naklusat jako závodák, což potěší zvláště vedení.



Blíženci 22/5–21/6

Jestliže si dnes s sebou nebalíte dostatek jídla, budete muset být o hladu, protože nebudete vůbec stíhat dělat si přestávky.



Střelec 23/11–21/12

Přestože budete mít spoustu práce, měli byste si najít čas také na odpočinek, protože z přepracování můžete začít dělat chyby.



Rak 22/6–22/7

Bude vás dnes bavit sledovat kohosi snaživého, kdo sice své práci zatím příliš nerozumí, zato působí jako ochota sama.



Kozoroh 22/12–20/1

Jste-li šéf, nebudete se vám chtít někoho uvolňovat z rodinných důvodů, ale na druhé straně nechcete škodit, takže to povolíte.



Lev 23/7–22/8

Buďte více tolerantní k někomu z kolegů, kdo to nemá příliš jednoduché, nikdy nevíte, kdy budete potřebovat laskavost vy.



Vodňář 21/1–20/2

Než dáte vale někomu ze starých kolegů, měli byste si společně zavzpomínat na ty pěkné chvíle vaší společné týmové práce.



Panna 23/8–22/9

Budete mít dobré nápady, které by stálo za to hodit pro začátek na papír, jinak hrozí, že jich polovinu zase zapomenete.



Ryby 21/2–20/3

Nápadů budete mít tolik, že byste je klidně mohli i vyvážet, jenom to ještě nedělejte, protože mít něco do rezervy se vyplácí.

Řešení sudoku

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

Anketa

Pouštíte dětem pohádky z tabletu nebo mobilu?



Šimon Tokar

Dítěti budu pouštět pohádky v televizi nebo číst.



Lenka Smolová

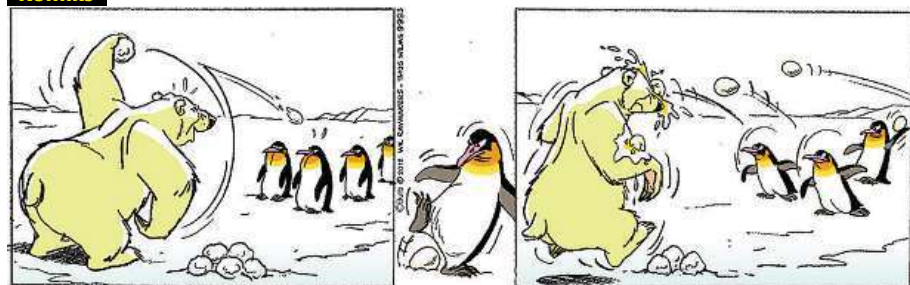
Myslím, že dnešní děti už ani nevědí, jak vypadá kniha.



Michal Surmaj

Já nic takového ze svého dětství neměl a přežil jsem.

Komiks



LÁSKOTEST!

Miluje vás? Zjistěte to HNEDE!

Píšte SMS ve tvaru 91NPA 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, www.ema.biz, www.platmobilem.cz

Dovolená. V Evropě třeba i šest týdnů, v USA je to na domluvě

Volno u nás dosahuje nejméně čtyř týdnů. Jak jsou na tom Češi v porovnání se světem?

Dny navíc k dvaceti obvyklým získávají čeští zaměstnanci formou benefitů, týdny volna navíc mají například učitelé. „Zaměstnavatelé v Česku dávají nejčastěji pět dní navíc a stále častěji i tři takzvané sick days,“ říká Tomáš Surka, ředitel personálně poradenské společnosti McROY Czech.

Jak je to v zahraničí? „V Evropské unii je tradičně nejrozvinutější sociální systém, z čehož těží zaměstnanci, kteří

mohou čerpat minimálně 20 dní dovolené,“ uvádí Surka. Například v Polsku souvisí délka dovolené s počtem odpracovaných let, také na Slovensku se dovolená prodlužuje ze čtyř na pět týdnů u těch, kteří mají odpracováno více než 15 let. „V unii zaměstnavatelé často nabízejí dovolenou i nad rámec zákona, ve Skandinávii mívají běžně lidé šest týdnů placeného volna,“ vypočítává Surka.

V Asii, která je pověstná pracovitostí obyvatel, bývá dovolená krátká. Například Japonsko zavedlo zhruba čtyřtýdenní zákonnou dovolenou až po čtených sebevraždách kvůli přepracování. „Mnozí obyvatelé asijských zemí však dovolenou nechtějí čerpat, i když na ni mají nárok, protože je v nich zakře-



Budme rádi za počet dní dovolené.

PROFIMEDIA.CZ

něná odpovědnost vůči celku. To často vede k nemocem z přepracování,“ říká Surka.

Spojené státy patří k zemím s nejmenší regulací trhu práce a povinná dovolená v této zemi neexistuje. Záležet výhradně na domluvě zaměstnance a zaměstnavatele. Obyvatelé USA navíc mají podstatně menší podíl placených svátků. „Asi každý čtvrtý zaměstnanec v USA nemá nárok na placenou dovolenou, často ho získá až po odpracování nějaké doby u konkrétního zaměstnavatele,“ uvádí Surka.

Některé firmy přemýšlejí zcela jinak. Například v americké internetové televizi Netflix si mohou zaměstnanci vzít tolik volna, kolik chtějí. Měří se jim jen výsledky, ne čas strávený v práci. **ME**

Nezaměstnanost. Opět klesá, k pěti procentům

Nezaměstnaných v Česku je nejméně od prosince 2008. Na konci června evidoval Úřad práce (ÚP) ČR celkem 384 328 uchazečů o zaměstnání. Podíl nezaměstnaných osob klesl na 5,2 procenta. Volných pracovních míst je téměř 134 tisíc.

„Situaci na pracovním trhu ovlivňuje především růst české ekonomiky, průmyslové výroby a sezónní práce, které jsou v plném proudu. Zejména ve stavebnictví, lesnictví a zemědělství. Zároveň se rozběhla turistická sezóna,“ shrnuje generální ředitelka ÚP ČR Kateřina Sadílková.

Za pozornost podle ní stojí fakt, že se nám daří snižovat dlouhodobou nezaměstnanost. Oproti květnu klesl počet uchazečů, kteří jsou bez práce déle než dvanáct měsíců, o 5 119 osob. „V mezitím srovnání je jejich počet nižší o více než 47 tisíc,“ dodala Sadílková.

V tomto ohledu sklízí úspěch hlavně intenzivní zprostředkovatelská práce ÚP, úzká spolupráce se zaměstnavateli, realizace aktivní politiky zaměstnanosti, kde jde zejména o veřejně prospěšné práce či společensky účelná pracovní místa. **ME**

Benefity. Pes v kanceláři či relaxační zóna

Firmy působící v oblasti sdílených podnikových služeb hledají tisíce pracovníků. Zaměstnavatelé proto často přistupují jak ke zvyšování mzdového ohodnocení, tak i k přehodnocování nefinančních benefitů. Z šetření asociace ABSL vyplynulo, že se začínají objevovat i velmi inovativní benefity jako například „children friendly“ office, nebo dokonce „dog friendly“ office. Možnost práce z domu anebo relaxace v příjemné odpočinkové zóně dnes patří k top benefitům, které zaměstnanci osloví. **ME**

Zprávy krátce

Peníze na školy

Odborná sdružení chtějí vědět, kolik peněz bude na změnu financování školství, aby byly jasné konkrétní dopady. Obecně ale reformu jejich zástupci podpořili. Ministryně školství Kateřina Valachová plánuje propočty udělat na podzim po schválení rozpočtu na rok 2017 i výhledu na další období. Bez dodatečných finančních prostředků podle ní není možné reformu provést, náklady by se mohly pohybovat rádoře v jednotkách miliard. Do rozpočtu se změny plně promítnou v roce 2019.

Budou příspěvky?

Vláda znovu projedná příspěvek pro propuštěné zaměstnance v hornictví na Mostecku na konci července. Vláda v květnu schválila příspěvek pro zaměstnance OKD, mosteckí horníci z původního návrhu vypadli. Za nespravedlivé označili rozhodnutí vlády jak krajští politici, tak horníci. Na jednání tripartity 25. července by se měl projednat nový návrh na to, aby se příspěvek rozšířil i na horníky v Ústeckém kraji a měl by se dotknout těch, kteří přijdou o práci v důsledku útlumu těžby na dole ČSA. **ČTK**

INZERCE

jobDNES.cz

Moje cesta do práce.

Pro zobrazení celého inzerátu zadajte na www.jobdnes.cz uvedené referenční číslo.

CELOSTÁTNÍ VYDÁNÍ

IT - VÝVOJ APLIKACÍ A SYSTÉMŮ

Programátoři počítačových aplikací Mepla s.r.o., - Minimální vzdělání: ÚSV (ref. č.: F7858762)

Programátoři počítačových aplikací specialisté Red Hat Czech s.r.o., - Minimální vzdělání: Bakalářské (ref. č.: B1FE1773)

Programátoři počítačových aplikací specialisté SÍTKOM spol. s r.o., - Minimální vzdělání: Základní + praktická škola (ref. č.: 5811A0DD)

Programátoři počítačových aplikací specialisté KERI, spol. s r.o. (německy KERI, GmbH), - Minimální vzdělání: ÚSO s maturitou (bez vyučení) (ref. č.: 2ECA7162)

Vývojáři softwaru AstrumQ Interactive, s.r.o., - Minimální vzdělání: ÚSO s maturitou (bez vyučení) (ref. č.: 8E3A4649)

Vývojáři webu a multimédií AstrumQ Interactive, s.r.o., - Minimální vzdělání: ÚSO s maturitou (bez vyučení) (ref. č.: 02F85F35)

Programátoři počítačových aplikací AstrumQ Interactive, s.r.o., - Minimální vzdělání: ÚSO s maturitou (bez vyučení) (ref. č.: 3D0B3836)

Vývojáři softwaru AstrumQ Interactive, s.r.o., - Minimální vzdělání: ÚSO s maturitou (bez vyučení) (ref. č.: AC4B0047)

Programátoři počítačových aplikací specialisté Web & Media a.s., - Minimální vzdělání: ÚSO s maturitou (bez vyučení) (ref. č.: 0B1E030A)

Vývojáři webu a multimédií Semrush CZ s.r.o., - Minimální vzdělání: ÚSO s maturitou (bez vyučení) (ref. č.: B30E98B2)

Vývojáři softwaru Victoria TECH s.r.o., - Minimální vzdělání: ÚSV (ref. č.: 030B7A27)

Vývojáři softwaru SIGMA SOFT spol. s r.o., - Minimální vzdělání: ÚSV (ref. č.: 8EA49C17)

Vývojáři softwaru CA CZ, s.r.o., - Minimální vzdělání: Vysokoškolské (ref. č.: 0E32A48B)

Vývojáři webu a multimédií Simple Coin s.r.o., - Minimální vzdělání: Vysokoškolské (ref. č.: 40E1540D)

Vývojáři softwaru NetSuite Czech Republic s.r.o., - Minimální vzdělání: Bakalářské (ref. č.: 7FD12D3F)

Krátké z fotbalu

Baroš do Liberce

Bývalý fotbalový reprezentant Milan Baroš skončil podle informací serveru iDNES.cz v Mladé Boleslavi a míří do Liberce. Dnes má podstoupit v Liberci zdravotní prohlídku a následně podepsat smlouvu.

Slavia láká střelce

Fotbalisty pražské Slavie by mohl posílit nizozemský útočník Gino van Kessel. V minulé sezoně byl v dresu mistrovského Trenčína nejlepším střelcem slovenské ligy. Zbývá doladit pár detailů. **ČTK**

Ronaldo. Vaz je zřejmě natržený

Kapitán portugalských fotbalistů Cristiano Ronaldo si ve finále ME zřejmě natrhl přední zkřížený vaz v kolenně. Pokud diagnózu potvrdí další vyšetření, čeká hvězdu Realu Madrid pauza až čtyři měsíce. Pokud by byl vaz jen natažený, bude mimo hru 8 týdnů. **ČTK**

Svou připravenost musí potvrdit

Usain Bolt je i přes nedokončenou domácí kvalifikaci součástí jamajského olympijského týmu.

Jamajská výprava

63

Jamajku bude v Riu reprezentovat 59 atletů. Výpravu dále tvoří dva reprezentanti v plavání a po jednom ve skocích do vody a v gymnastice.

Světový rekordman nedokončil domácí olympijskou kvalifikaci kvůli svalovému zranění ve stehně. Vyšetření u německé kapacity Hans-Wilhelma Müllera-Wohlhartera ukázalo, že se nejedná o vážný problém, do londýnského mítinku by měl být Bolt opět zcela fit.

Na základě podobné výjimky jsou v jamajské nominaci i obhájce olympijského bronzu v běhu na 110 metrů překážek Hansle Parchment, vicemistryně světa na dvoustovce Elaine Thompsonová i jedna ze soupeřek Zuzany Hejnové v běhu na 400 metrů překážek Janieve Russellová, třetí žena letošních tabulek. **ČTK**

Slavný sprinter byl národní asociací nominován do závodů na 100, 200 i 4x100 metrů. Na všech těchto tratích by měl v Riu de Janeiro obhajovat zlaté medaile z Pekingu a Londýna.

Po zranění, které mu znemožnilo dokončit stovku a nastoupit do dvoustovky

na takzvaných trials v Kingstonu, byl Bolt zařazen do týmu na základě výjimky pro zdravotně indisponované sportovce. Svoji připravenost na start v Riu bude muset ještě potvrdit na mítinku Diamantové ligy v Londýně 22. a 23. července. Měl by tam startovat na dvoustovce.



Trofeje pro Tour z Lindavy

Trofeje pro vítěze slavného cyklistického závodu Tour de France vyrobila opět česká společnost Lasvit ve sklárnách v Lindavě na Českolipsku. Tři číré křišťálové ceny jsou určeny pro všechny držitele trikotů s výjimkou zeleného, ten dostává trofej ze zeleného křišťálu. Vyrábí se ale šest trofejí, dvě jsou v záloze pro případ, že by se něco stalo. Jejich designérem a autorem návrhu je Peter Olah. **ČTK**



Manželé Schweinsteiger a Ivanovičová

Německý fotbalista Bastian Schweinsteiger a srbská tenistka Ana Ivanovičová jsou od včerejška manželé. Slavní sportovci, kteří tvoří pár od léta 2014, se vzali v romantickém prostředí Benátek, kde se uskutečnil utajený civilní obřad. Církevní obřad v katedrále a oslavy s přáteli budou dnes. Po zhruba půlhodinovém obřadu odjeli 31letý německý reprezentant a o tři roky mladší tenistka už jako manželé stylově lodí do hotelu Aman. **AP**

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

Finance - nabídka

• Půjčka na ruku od 2000 Kč, od 18-80.let, vem OP a mobil, INS. ani adresa na úřadě nevadí. Po-Pá 9-17, Plzeň, sady Pětatřicátníků 48/33, tel. 607083088

Práce - nabídka

• Příležitostné výděly ve výzkumech veřejného mínění a testování, 500 Kč/hod. Více na www.bit.ly/penizevyzkum

Cestování - nabídka

LIPNO - kemp

týdenní pobyty
mobilhomy pro 4 osoby
cena: od 250,- Kč/osoba/noc

Doltour, Rezlerova 296, Praha 10
tel.: 274 773 039 mobil: 602 586 258



Intimní

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



• Zadané ženy hledají BOKOVKU! Celá ČR! Pošli svou SMS ve tvaru 37CZN a text na 909 15 50
• ŽHAVÁ DRAČICE! Vráťím tě zpět do milostného života! Lída 42. Vytoč 909 90 99 25 nebo mi napiš SMS na 909 15 40 s kódem 86NXF a tvůj text!

• Chci být tvou subinkou, ženušku poslušnou na slovo! Hodná Veronika 53. Pane, ozvi se mi, prosím, na 909 801 801 kód FAA26



• Markéta (38) hledá zdatného a diskrétního GIGOLA! Manžel si mě hýčká, ale hodně cestuje, takže na sex nezbyvá čas. Je to na tobě! Vytoč 909 80 50 40 nebo mi napiš SMS na 909 15 45 s kódem 29UFP a tvůj text!

Doprava zdarma na velké domácí spotřebiče



Doprava zdarma se společností **Global Logistics**

Navštivte náš showroom v Horních Počernicích
a vyberte si ze stovek vystavených domácích spotřebičů.

Více na www.alza.cz/dopravazdarma

 **alza.cz**

Akce platí od 4. do 31. 7. 2016 na produkty ze sekce velké spotřebiče nad 5 000 Kč s DPH.