

UŽIJTE SI TO PRAVÉ LÉTO NA CESTÁCH

PŘINÁŠÍME RADY A TIPY NA LETNÍ CESTOVÁNÍ STRANY 9-16



metro

PRAHA

Středa, 16. července 2014

Č. 135, www.metro.cz
Svátek slavi: Luboš



Min. 25°
Max. 29°

Nejčtenější noviny v Praze

Levnější roaming nás baví – víc stahujeme

Operátoři museli s cenami v létě ještě níž. V cizině nyní více voláme i stahujeme data. **Ceny stejné jako v Česku.** Pravděpodobně již od půlky prosince se dočkáme v zahraničí stejných cen jako u nás STRANA 6



Zlatí kluci jsou doma! Němci vítali v Berlíně své vítěze

Na půl milionu lidí vítalo v Berlíně německé fotbalisty, kteří přiletěli z fotbalového šampionátu v Brazílii. Němci porazili v závěrečném duelu Argentince. V nadšeném davu se objevili také brankář Ron-Robert Zieler a Lukas Podolski s Jeromem Boatengou (na snímku). Více na straně 24.

ČTK/AP – PETR DAVID JOSEK

Viděli jsme nové stanice na áčku!

Novináři měli včera poprvé možnost projet všechny do-
stavované stanice trasy A. Jak bude nové metro vypa-
dat? STRANA 2 a 3

Bouřlivák Cave míří do českých kin

Zpěvák Nicka Cave uvidíte v novém dokumentu, který si odbyl svou českou premiéru v Karlových Varech. STRANA 19

Jak zdanit letní brigádu

Jste student a máte brigádu? Deník Metro vám poradí s daněmi. STRANA 22

Moskevská modrá linka zabíjela

Více než dvě desítky mrtvých má na svědomí nehoda v moskevském metru. Na „modré“ lince vykolejil vlak. Desítky lidí byly zraněny. STRANA 17

TOHLE JSOU STANICE

Je to tady! Novináři si včera jako první mohli prohlédnout dokončované stanice áčka.

Skleněný poklop u vrtánice motolské nemocnice skrývá vchod do nové konečné trasy A. Právě ze stanice Nemocnice Motol včera vyrazila „mufka“ neboli motorový univerzální vozík na exkluzivní prohlídku nových stanic. „Příští stanice Petřiny,“ hlásí ředitelka odboru výroba společnosti Skanska Jaroslava Reidingerová. Vozík zastavuje v hnědo-žluté stanici. „Dokončí se podlahy, instalují obklady, svítidla, připravuje se informační systém. Podobné je to ve všech stanicích metra,“ popisuje Reidingerová. Řeší se i pokrytí mobilním signálem, které by mělo být ve stanicích i v tunelu. Další stanicí, již novináři viděli, je Nádraží Veleslavin. Barvou trojpodní zastávka je pro změnu oranžová. Poslední je Bořislavka. Cestujícím bude sloužit jen třetina, zbytek ohromné stanice, která je třicet metrů pod zemí, zabírá technologické zázemí. Barvou stanice je červená a béžová. „Pozor na podlahu, je čerstvě položená,“ varuje návštěvnický Reidingerová. Trať skrývá i jedno tajemství – stanici metra Kanadská (blízko kanadské ambasády), kde jsou pouze technologická zařízení pro provoz nové trasy a kam se cestující nikdy nepodívají.



ROBERT OPPELT
robert.oppelt@metro.cz



Stanice Nemocnice Motol bude mít velkou prosklenou střechu.



Novináři museli pěkně do mufky.



Takhle to bude vypadat ve stanici Nádraží Veleslavin.

INZERCE

Světznámý Makedonec Mgr. Ivan Georgiev hovoří o svém objevu, který pomáhá u všech druhů rakoviny – o jedinečném přírodním produktu Varumin

Mgr. Georgiev:

Mgr. Ivan Georgiev vystudoval vysokou školu atomistiky ve Vínici a Strojní fakultu v Novém Sadu a titul magistra na Farmaceutické fakultě v Lublani ve Slovinsku.

„Vyléčil jsem Fidela Castra z rakoviny“

Varumin je přírodní produkt bylinného původu. Je doplňkem výživy v podobě perorálního roztoku. Skládá se ze dvou jednotek (Varumin®1 a Varumin®2), které se kombinují a užívají společně. Varumin posiluje imunitu a je úspěšný i při léčbě rakoviny; používá se na medikaci všech nádorů v raných stádiích

Na obrázku se svou dcerou, také magistra farmacie.



a ve stádiu metastáz, a to nezávisle na tom, kde se nádor nachází. Nejčastěji se užívá jako doplněk standardní terapie zhoubných nádorů. V krátké době posiluje odolnost organismu (imunitu) a zlepšuje celkový stav organismu. Díky přípravku Varumin je úspěšně léčen velký počet nádorů, a to maligních i benigních. „Testovány byly všechny účinné složky tohoto výrobku a bylo zjištěno, že nevyvolává žádné vedlejší účinky. „Výsledky ukázaly, že Varumin pomáhá při všech formách rakoviny“, vysvětluje Mgr. Ivan Georgiev, výrobce a majitel originální receptury pro přípravek Varumin z farmaceutické společnosti INTER EVROGENEKS, Novo Selo, Makedonie. INTER EVROGENEKS má více než třicet let zkušeností v objevování a výrobě léků, dietních výrobků a čajů. Veškeré výrobky této známé společnosti jsou vyráběny podle vlastní originální a unikátní receptury. „Všichni lidé, kteří trpí rakovinou, jsou bledí, mají velké tmavé kruhy pod očima a zarud-

lé oči, nemají chuť k jídlu. Již za 15 minut po užití přípravku Varumin však jejich oči zbledí, kruhy pod očima zmizí a po půl hodině se jim vrátí přírodní zdravá barva pleti. Varumin dodává organismu nevidané množství energie, již po hodině má pacient chuť na jídlo, cítí se lépe a snadněji dýchá. Proces vyléčení trvá 15 dnů až měsíc; následující 2–3 měsíce je třeba Varumin užívat preventivně.

Začátkem září 2011 obletěla svět informace o smrti Fidela Castra; v té době s ním však Mgr. Georgiev na Kubě popíjel čaj. Společně se novinářské kachně smáli. Po několika dnech poskytl bývalý prezident Kuby Castro prohlášení venezuelské televizi a tím popřel lži o své smrti.

Více o produktu Varumin na:
www.varumin.cz

Informace: +420 737 186 531

NA NOVÉ ČÁSTI ÁČKA



Vítejte ve stanici Petřín.



Petřinská stanice i se záchodkem

Fotografie najdete na
WWW.METRO.CZ

Vchod do stanice konečné – Nemocnice Motol

6x METRO – ROBERT OPPELT

Duben 2015. Áčko je tu. A co děčko?

Město i dopravní podnik předpokládají, že první souprava do Motola přijede na jaře příštího roku, pravděpodobně počátkem dubna. Pak už by měl přijít na řadu dlouho slibovaný projekt trasy D, který má ulevit přetíženému čátku.

„Máme vizi, ale stavba

nové trasy je především otázkou peněz,“ přiznává radní pro dopravu Jiří Pařízek. Náklady na první část děčka mezi budoucími přestupními stanicemi Pankrác a Písnice přijde podle města na 29 miliard korun. Pokud by město chtělo ušetřit, varianta děčka jako pouhé odbočky, bez přestupu

na Pankráci, z děčka by byla o čtyři miliardy levnější. „Chceme-li děčko, je potřeba do konce roku 2016 začít stavět,“ vysvětluje Pařízek. Pokud by Praha chtěla na nové metro použít evropské peníze z Operačního programu doprava 2014+, může je čerpat jen do roku 2022. Praha by na

děčko ráda získala od Evropy až 10 miliard korun. Projekt nové trasy je v současné době před vydáním pravomocného územního rozhodnutí. Představenstvo dopravního podniku už schválilo jako doporučení pro město variantu s přestupem ve stanici Pankrác. Měla by mít pět stanic:

Pankrác, Olbrachtova, Nádraží Krč, Nemocnice Krč a Nové Dvory.

Kromě úseku od Pankráce na jih se v budoucnu počítá s trasou mezi Náměstím Míru a Pankráci. Vznikla by tak dopravní varianta k Nuselskému mostu, který bude třeba v budoucnu opravit. **ROW**

INZERCE

Nový HYUNDAI i10

Elegance, komfort, výkon bez kompromisů

cena 239 990 Kč

+ Dárek v hodnotě
60.000 Kč

ABS + EBD, 6x airbag, posilovač řízení, palubní počítač, monitorování tlaku v pneumatikách, centrální zamykání, stabilizační systém VSM, klimatizace, radio s přehrávačem

Akce platí pro vybrané modely do vygradění zásob. Fotografie je pouze ilustrativní. Kombinovaná spotřeba: Hyundai i10 4,7 l/100 km, emise CO2 108 g/km.



HYUNDAI i20

cena 259 990 Kč

+ Dárek v hodnotě
60.000 Kč

Klimatizace, ABS + EBD, 6x airbag, palubní počítač, el. ovládání předních oken, centrální zamykání, rádio s CD

Kombinovaná spotřeba: Hyundai i20 3,8-6,0 l/100 km, emise CO2 99-140 g/km. Akce platí pro vybrané modely do vygradění zásob. Fotografie je pouze ilustrativní.



HYUNDAI
NEW THINKING.
NEW POSSIBILITIES.



AutoPalace
Butovice

Bucharova 16, 155 00 Praha 5, tel.: 251 025 251, 251 025 120-4
po - pá 8:00 - 19:00, so 9:00 - 15:00, www.autopalace-butovice.cz

Zprávy krátce

Zakázky za 900 milionů

Praha vypíše do konce července dvě zakázky za zhruba 900 milionů korun na zřízení nových parkovacích zón. V tendrech město hledá provozovatele a dodavatele informačních technologií.

Cvičení v Blance



V budovaném tunelu Blanka se 25. září uskuteční cvičení hasičů a záchrannářů. Odborníci budou zkoušet, jak v sedmikilometrovém komplexu a nejdelším tunelu v Česku pracovat při nehodě s požárem havarovaných aut. **ČTK**

Nové koupaliště v Ládví otevře už příští týden

Obyvatelé okolí Dáblic se dočkají. Léta zavřené koupaliště se opět otevře. V novém.

„Máme za sebou roky vyjednávání, která jsme vedli s původním vlastníkem a následně s hlavním městem o převedení do naší správy. Poté jsme areál zrekonstruovali a teď jsme konečně na konci. Je to úžasný pocit,“ říká zastupce starosty Prahy 8 Ondřej Gros, který popsal dlouhou anabázi, již nyní dovedla osmá městská část do finále. Koupaliště bude slavnostně otevřeno už v úterý 22. července.

„Jsem rád, že to dobře dopadlo, zvláště když vidíme, jak to vypadá například s koupalištěm na Lhotce,“ dodává

Stavba koupaliště proběhla v pořádku.



ODMĚNA ZA FOTO 300 korun

Kolik koupaliště stálo:

- Celková oprava vyšla na 39,5 milionu korun bez DPH.
- Přestavba zahrnuje zejména přestavbu bazénů, nově zde

také vznikl velký bazén 30 x 12,5 metru s dostatečnou hloubkou a brouzdaliště. Součástí areálu jsou dvě nová hřiště a restaurace s celoročním provozem.

Foto: Matěj Hrabánek

místostarosta. Obě koupaliště byla totiž ve vlastnictví státu a spravoval je Úřad pro zastupování státu ve věcech majetkových.

„To, že se podařilo stihnout letní měsíce, také považuji za malý zázrak. Výběrové řízení jsme opakovali, naštěstí už nikdo nepodal nesmyslné námítky ani se neodvolával,“ doplňuje Ondřej Gros.

Oprava areálu koupaliště zahrnuje zejména přestavbu bazénů, jejichž původní uspořádání bylo vhodné pouze pro neplavce. Nově zde vznikl velký bazén s dostatečnou hloubkou a dětské brouzdaliště. Jeho součástí jsou i dvě hřiště na hru pétanque, dále restaurace pro čtyřicet osob s celoročním provozem a také byt správce. Koupaliště bylo uvedeno do provozu v roce 1982 a posledních několik let bylo uzavřené a chátralo. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

Holešovické jezero. Pítka u metra ucpaly nedopalky cigaret a odpadky

Mokré překvapení čekalo na všechny návštěvníky pražské zoo. Cestou na autobus u stanice metra Nádraží Holešovice museli přebrodit jezero, které způsobilo ucpané pítka. Podle řidičů autobusů je jezero v okolí pítka běžnou věcí. O pítka se stará dopravní podnik. „Nechali jsme pročistit oba odtoky. Bohužel se potvrdilo, že příčinou je nekázeň kuřáků, kteří do odpadu odhazují nedopalky. Ty pak způsobí ucpání odtoku,“ vysvětlila mluvčí dopravního podniku Aneta Řehková. Louže, která



ODMĚNA ZA FOTO 300 korun

Odtok z kamenného pítka ucpávají odpadky.

METRO.CZ

se pak vytvoří, se rozlije od pítka až ke stanicím autobusů.

Pítka podle Řehkové není v přímém dohledu pracovníků metra, a pokud někdo závadu včas neohlásí (staničnímu personálu nebo na web DPP), pravidelné kontroly, které provádějí pracovníci, ucpané odtoky odhalí, až když je pozdě. „Kontroly této lokality se provádějí jednou týdně. Opatřením do budoucna bude osazení stabilního popelníku v blízkosti pítka,“ slibuje Řehková. **ROBERT OPPELT**

Dohoda. Tak co dál s Opencard?

Praha a firma eMoneyServices, která je vlastníkem autorizačních práv k Opencard, by měly do 14 dnů podepsat dohodu o společném postupu. Nejprve ji musí schválit rada města. Podle některých informací ale v materiálu není nic konkrétního, chybějí termíny i částky. Podoba dohody je podle primátora Tomáše Huděčka ze strany Prahy i EMS dojednána. Jednání se uskuteční ve středu. Materiál se zabývá sporným nákupem licencí a závazky z minulosti. Zároveň nastiňuje, co se bude s Opencard dít dál. Cestující by přý žádná komplikace pocítit neměli. **ČTK**

INZERCE

MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 7, ÚŘAD MĚSTSKÉ ČÁSTI PRAHA 7, nábr. Kpt. Jaroše 1000, 170 00 Praha 7

PRAHA 7

oznamuje v souladu se zákonem ZÁMĚR na výběr zájemců na převod vlastnictví 13 bytových jednotek formou obálkové soutěže na těchto adresách:

Bubenská 3, Bubenská 19, Dělnická 2, Dělnická 67, Janovského 59, Dobrovského 31, Heřmanova 45, Kostelní 8, Ortenovo náměstí 4, Ortenovo náměstí 12, Tusarova 35, U Průhonu 20, Veverkova 16.

Veškeré informace naleznete na internetových stránkách: www.praha7.cz.

STOP! Spolehlivý partner

Místo zvolte **Banky jiné řešení!**

Dostupné i pro firmy

	5 LET	10 LET	15 LET	20 LET
50.000 Kč	955 Kč	581 Kč	399 Kč	297 Kč
200.000 Kč	3.820 Kč	2.322 Kč	1.596 Kč	1.184 Kč
500.000 Kč	9.550 Kč	5.800 Kč	3.990 Kč	2.960 Kč
3.000.000 Kč	57.300 Kč	34.800 Kč	23.940 Kč	17.760 Kč

Pro podrobné informace se obraťte na naši klientskou kancelář.

Tel.: 222 511 508, 773 464 456, 776 450 057 Otevírací doba: Po-Pá 9-17 hod.

CCC

SHOES & BAGS

VÝPRODEJ
V PRODEJNÁCH CCC
-30%
DO VYPRODÁNÍ ZÁSOB

NYNÍ
VÝPRODEJ
V PRODEJNÁCH CCC
-50%
DO VYPRODÁNÍ ZÁSOB

* VÝPRODEJ SE VZTAHUJE NA VĚTŠINU LETNÍ KOLEKCE
** SLEVA SE VZTAHUJE NA ZBOŽÍ OZNAČENÉ ČERVENÝM

PRODEJNY V PRAZE:

Arkády Pankrác | Galerie Harfa | PALLADIUM | OC Europark | Grandi Stazioni | Novodvorská Plaza
DBK Praha | Galerie Butovice | Avion Shopping Park | OC Šestka | Krakov Praha | Galerie Fenix



S dětmi do nového parku

V Plzni byl otevřen nový park Malá věda. Dětské návštěvníky tu seznámí s kouzly optiky – obří kaleidoskopy jim ukážou magickou hru křivek a obrazů, najdou tu pohádkový hrad, po umělé skále mohou vyšplhat do výšek. Průvodcem po atrakcích je mimozemšťan.

MAFRA

Zprávy krátce

Kauza Nagyová: chceme odškodné

Právníci tří bývalých poslanců ODS – Petra Tluchoře (na snímku), Marka Šnajdra a Ivana Fuksy – podali žaloby o odškodnění za stíhání v kauze někdejší šéfkyně kabinetu expremiéra Petra Nečase Jany Nagyové (provdané Nečasové), které bylo zrušeno po zásahu Nejvyššího soudu. Každý chce čtyři miliony korun. Kauza se týká údajných trafik – v roce 2012 se vzdali poslanceckého mandátu



a umožnili tak schválení vládního daňového balíčku. Měli za to dostat příslib lukrativních postů ve státních firmách, které měl zařídit expremiér Petr Nečas. Ten je v případě spolu se svou manželkou nadále obviněn.

Rathova žena čelí obžalobě

Kauza kolem Davida Ratha pokračuje. Policie navrhla obžalovat jeho bývalou spolupracovnici Sárku Alexu. Ta vedla Středočeskou turistickou a informační službu. Škoda je vyčíslena na osm milionů korun. **ČTK**

Z pláže si zavoláte levněji, do Vánoc pak za české ceny

Přes 20 eurocentů za data už od července vlak nejede.

Za kolik roaming?

Ceny za odchozí a příchozí hovory, SMS a data u některých operátorů v Česku:

- **T-mobile:** 6,29 Kč, 1,66 Kč, 1,98 Kč a 6,63 Kč
- **Vodafone:** 6,30 Kč, 1,66 Kč, 1,99 Kč a 6,63 Kč
- **O₂:** 5 Kč, 1,66 Kč, 1,99 Kč a 6,63 Kč
- **Mobil.cz:** 6,29 Kč, 1,66 Kč, 1,98 Kč a 6,63 Kč
- **Tesco Mobile:** 6,30 Kč, 1,66 Kč, 1,95 Kč a 6,60. Clubcard: o polovinu méně
- **GoMobil:** 2,50 Kč, 1,65 Kč, 1,50 Kč a 3,50 Kč



(tedy do 6,30 koruny za odchozí hovor nebo 6,60 koruny za megabajt dat), virtuálové jsou ale schopni poskytnout ještě nižší ceny, někteří až o polovinu. Ovšem se zlevňováním cen roamingu během léta – a to bez ohledu na nařízení EU – přicházejí také sami operátoři.

Toto je strop

19

eurocentů je maximum za minutu odchozího hovoru v rámci EU, pět za příchozí, textovka je za šest centů a 1 MB dat za 20.

Mluvčí O₂ Ctibor Jappel zmiňuje, že když společnost před časem zavedla svůj speciální roamingový tarif, výrazně tehdy vzrostl objem přenesených dat, na dvojnásobek pak volání.

„V loňském roce jsme zaznamenali nejvyšší roamingový provoz o prodlouženém víkendů pátého až sedmého července,“ dodává pro deník Metro Lukáš Hrabal ze společnosti T-Mobile.

Na zhodnocení toho, jak se zatím projevilo unijní nastavení stropu za služby, je prý příliš brzy, tvrdí operátoři shodně. „Celkově roste v roamingu hlavně spotřeba dat. Díky tarifu Vodafone Roaming na den zaznamenáváme však nárůst i u volání a odeslaných SMS,“ sdělila Adéla Konopková z této společnosti.



TOMÁŠ BELICA

tomas.belica@metro.cz

INZERCE

SEA - Stanoviska k návrhům koncepcí

Hlavní město Praha informuje občany, že od Ministerstva životního prostředí obdrželo 7 stanovisek podle § 10g zákona č. 100/2001 Sb., o posuzování vlivů na životní prostředí, v platném znění. **Stanoviska jsou souhlasná** za dodržení podmínek uvedených ve stanovisku. Občané se mohou seznámit s těmito stanovisky na úřední desce Hlavního města Prahy a v Informačním systému SEA na internetové adrese: http://portal.cenia.cz/eiasea/view/sea100_koncepce pod kódy uvedenými níže. Jedná se o stanoviska k návrhům koncepcí:

- Program rozvoje venkova České republiky na období 2014 – 2020, kód MZP150K
- Operační program Doprava pro programové období 2014 – 2020, kód MZP155K
- Operační program Podnikání a inovace pro konkurenceschopnost 2014 – 2020, kód MZP160K
- Operační program Praha - pól růstu ČR, kód MZP164K
- Operační program Životní prostředí 2014 – 2020, kód MZP167K
- Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání 2014 – 2020, kód MZP168K
- Integrovaný regionální operační program pro programové období 2014 – 2020, kód MZP171K.

15 tenisových kurtů + parkoviště, HAMR - Záběhlice

Hlavní město Praha informuje občany, že obdrželo závěr zjišťovacího řízení k výše uvedenému záměru. Občané se mohou seznámit se závěrem zjišťovacího řízení na úřední desce Hlavního města Prahy, v Informačním systému EIA na stránkách CENIA <http://www.cenia.cz/eia> a na stránkách Ministerstva životního prostředí na <http://www.mzp.cz/eia> pod kódem OV1145.

Plán odpadového hospodářství České republiky

Hlavní město Praha informuje občany, že obdrželo závěr zjišťovacího řízení k výše uvedené koncepci. Občané se mohou seznámit se závěrem zjišťovacího řízení na úřední desce Hlavního města Prahy a v Informačním systému SEA na stránkách CENIA http://portal.cenia.cz/eiasea/view/sea100_koncepce pod kódem MZP183K.



Kubera na divadle

V tepláckém Krušnohorském divadle se zítra koná premiéra Prodané nevěsty. Principála hraje senátor ODS a primátor Jaroslav Kubera.

ČTK

Děti na síti riskují, sejdou se s cizím

Dvě z pěti dětí, které se seznámí na internetu s neznámým člověkem, by šly na schůzku.

Jsou lidem, které znají jen z internetu, ochotní říct o sobě všechno, stále více dětí sdílí s ostatními vlastní intimní fotky a videa. S takovým závěrem přišel nový průzkum, který připravila Univerzita Palackého v Olomouci se společností Seznam.cz. Podle čísel také stále stoupá kyberšikana a zvyšuje se „heknutí“ jejich stránek na sociálních sítích. Děti jsou pak vydírány.

„Počet případů vydírání dětí s využitím materiálů sexuální povahy v České republice trvale roste. Data z loňského roku potvrzují, že bylo

prostřednictvím internetu vydíráno téměř osm procent dětí. K vydírání jsou nejčastěji využívány fotografie a videa, které dobrovolně či pod nátlakem děti posílají pachatelům,“ uvedl manažer Seznam.cz Martin Kožíšek.

Podle firem, které průzkum provedly, výsledky potvrzují potřebu zvýšit internetovou gramotnost společnos-

ti. Například Centrum pro bezpečnost Google nabízí informace, jak se chovat na internetu bezpečně a co může každý udělat pro ochranu sebe i své rodiny. Zájem o pomoc se v posledních letech zvyšuje. Poradnu Seznam se bezpečně! využilo před pěti lety pár uživatelů internetu měsíčně, nyní jde až o 40 lidí. **MAP, ČTK**

Hrozba v číslech

Téměř osm procent dotázaných dětí na internetu veřejně sdílí vlastní intimní fotografie či videa, kde jsou alespoň částečně svlečené nebo nahé.



- Zkušenosti s kyberšikanou má stejně jako loni 51 procent dětí, roste počet **napadení**. Děti se nejčastěji setkávají s průnikem do svých osobních účtů (35 procent) a s verbálními **útoky** (34 procent), mezi které se řadí i **vydírání**.

- **Průzkumu rizikového** chování českých dětí na internetu se zúčastnilo 28 232 dětí ve věku 11 až 17 let na 4200 školách.



Umělci mlátí do kamene

V Hořicích pokračuje mezinárodní sochařské sympozium, které svou tradici patří k nejstarším na světě. Poprvé se konalo v roce 1966, sochaři od té doby v Hořicích zanechali ojedinělou kolekci zhruba 130 plastik. **ČTK**

INZERCE

Infuzní terapie vitamínem C v onkologii - zeptali jsme se za Vás odborníků!

MUDr. Marta Holiková, Odd. klinické onkologie, Inpharm CLINIC, Praha (MH)
PharmDr. Zdeněk Procházka, Edukafarm, Praha (ZP)



Pane doktore, můžete alespoň ve stručnosti uvést, jakým mechanismem působí infuzní vitamin C na nádorové buňky?

ZP: Nitrozilní infuze vitamínu C ve vysokých dávkách působí na nádorové buňky prooxidačně, protože výhradně v jejich okolí vytváří peroxid vodíku, který má na nádorové buňky cytotoxický efekt. Naproti tomu na zdravé buňky působí antioxidantně, má ochranný vliv. Tento duální účinek je ve farmakologii do značné míry unikátní, těžko bychom hledali účinnou látku, která má obdobný dvojitý efekt.

Může infuzní vitamin C překyselit organismus, narušit chemoterapii? Proč nestačí tableta vitamínu C denně?

ZP: Použitím infuzního vitamínu C současně s chemoterapií nebo radioterapií se nesnižuje účinnost této léčby, ovšem snižuje se její nežádoucí účinky. Překyselení není možné, protože roztok infuze je nastaven titrací bikarbonátem sodným na pH 6–7, takže je neutrální, neobsahuje konzervanty. A tableta určitě nestačí. Při podání vitamínu C ústí lze dosáhnout v krvi jen nízkou koncentraci vitamínu C, která postačuje k zajištění pouze nutričních, nikoli však léčivých účinků.

Nedávno se k infuzní terapii vysokými dávkami vitamínu C v onkologii vyjádřila Vědecká rada České lékařské komory. Jaké je její stanovisko?

ZP: Vědecká rada ČLK ve svém stanovisku ze dne 15. 5. 2014 vyjadřuje souhlas s postojem České onkologické společnosti, že zatím nemůžeme považovat vysokodávkovanou infuzní terapii vitamínem C za standardní protinádorovou léčbu, jelikož klinické hodnocení v této oblasti stále probíhá a není ukončené. Na druhou stranu Vědecká rada ČLK ve zmíněném stanovisku připouští podávání této infuzní léčby vitamínem C u onkologicky nemocných na úrovni adjuvantní (= podpůrné) či komplementární (= aplikované spolu se základní terapií), a to se souhlasem a ve spolupráci s klinickým onkologem.



Paní doktorko, vy jste klinický onkolog, kdy je vhodné nasadit vysokodávkovanou infuzní vitamin C?

MH: U vybraných pacientů je vhodné jeho komplementární využití v onkologické terapii – tj. přiřazení do probíhající onkologické léčby k chemoterapii nebo radioterapii. Další možnosti je jeho využití jako podpůrné léčby onkologických pacientů v pokročilém stádiu onemocnění, kdy jsou možnosti onkologické léčby vyčerpány. Aplikace infuzního vitamínu C v obou případech výrazně zlepšuje kvalitu života pacientů. Mohu říci, že tyto moje zkušenosti odpovídají výsledkům, které publikují například naši kolegové na amerických univerzitách Kansas, Iowa

a Thomas Jefferson. V ambulanci klinické onkologie v Jesenici u Prahy aplikujeme vitamin C v infuzi (v dávce 0,1–0,2g/kg) již několik měsíců u pacientů s karcinomem prsu, vaječnicků, tlustého střeva, slinivky břišní, plic a dalších. Naši pacienti se nacházejí v různých stádiích nádorového onemocnění, někteří podstupují současně probíhající onkologickou léčbu, někteří jsou na symptomatické terapii.

S jakou chemoterapií by se měl či neměl infuzní vitamin C kombinovat?

MH: Američtí onkologové, se kterými spolupracujeme, nezjistili žádné nežádoucí interakce při podávání vysokých dávek infuzního vitamínu C s jakoukoliv chemoterapií (s výjimkou methotrexátu, kde se kombinace nedoporučuje). Naopak jeho komplementární podání se základní protinádorovou léčbou je žádoucí, protože výše uvedený duální účinek vitamínu C na jedné straně chrání zdravé buňky před nežádoucími účinky onkologické léčby a na druhé straně nádorové buňky může poškodit. To vše vede ke snížení toxicity chemoterapie či radioterapie a ke zvýšení kvality života onkologických pacientů. Potvrzují to naše zkušenosti a také aktuální prohlášení amerického National Cancer Institute. Ostatně, jak už bylo řečeno, komplementární či podpůrnou aplikaci vysokých infuzních dávek vitamínu C nedávno schválila Vědecká rada České lékařské komory.

Na semináři jste uvedla jeden případ z Vaší praxe. Můžete ho stručně popsat?

MH: Ano, jednalo se o 71letou pacientku s karcinomem slinivky břišní a metastázami do jater, nemohla vyjít schody do 1. patra pro velké otoky dolních končetin, byla hodně unavená, trpěla nechutenstvím, měla úbytek hmotnosti (od začátku onemocnění 20 kg). Po 4 aplikacích infuze vitamínu C v dávce 1x týdně 7,5 g u ní došlo k výraznému zlepšení celkového stavu – na kontrole po měsíci vyšla schody bez problémů, měla velký ústup otoků dolních končetin, zlepšení chuti k jídlu, přibrala 4 kg, funkce ledvin byly v normě. Zlepšení bylo patrné i v laboratorních parametrech. To vše bez aplikace protinádorové terapie, která nemohla být u této pacientky indikována vzhledem k jejímu špatnému zdravotnímu stavu. Pacientka již absolvovala další sérii 4 aplikací vitamínu C jako podpůrné léčby a kvalita života je u ní nadále výrazně lepší.

Mohou se u Vás pacienti objednat?

MH: Pacienti z Prahy a okolí, případně i ostatní, mohou kontaktovat přímo naši ambulanci klinické onkologie na klinice v Jesenici u Prahy (e-mail: recepc@inpharmclinic.cz, tel.: 241 416 990, 241 432 133 nebo 724 521 161). V případě, že je pro pacienta naše pracoviště příliš vzdálené, je možné se obrátit na místní příslušného lékaře, který se touto terapií zabývá (viz www.vitamin-c-infuze.cz).





Bartošová: Ne bulváru

Linda Bartošová (21) se před dvěma lety stala Českou Miss World. Do soutěže se sama nepřihlásila ani nečekala, že by titul mohla vyhrát. Stejně jako do showbyznysu naskočila, tak rychle ho opustila. Nyní je příležitostnou modelkou a svou budoucnost vidí ve studiu žurnalistiky a v práci v seriálních médiích.

MAFRA

Po dovolené rádi do voňavého bytu

Potřebujete během dovolené uklidit? Řešením může být úklidová firma.

„Největší poptávka v létě je po mytí oken a kompletním úklidu po malování, které mnoho lidí doplňuje o čištění kobereců a sedaček,“ řekla deníku Metro Alena Rumplová z úklidové firmy Čas pro vás z pražské Hostivaře. Podle ní se lidé chtějí vracet z dovolené do navoněného a uklizeného domova. „Lidé mají také zájem o žehlení,“ prozrazuje Lenka Hobzová z úklidové firmy Suzi v Jihlavě.

A co úklidové firmy během doby, kdy nejsme doma, dělají nejčastěji? „Vysáváme a vytíráme podlahy, utíráme prach, uklízíme koupelny a toalety,“ dodává.

Velký letní úklid od profes-

Kolik zaplatíte

Připravte si pár stovek.

- Cena úklidu bývá od 130 korun na hodinu, některé firmy si počítají taxu podle velikosti úklidové plochy.
- Dopravní náklady jsou obvykle již započítány v ceně úklidu.



sionálů nemusí být zbytečným přepychem. Cena generálního úklidu se pohybuje v řádech stokorun. „Za jednorázové úklidy si účtujeme 130 korun na hodinu. Také obvykle používáme čisticí prostředky, které má klient k dispozici doma,“ doplňuje Lenka Hobzová. Létá je ideální doba pro generální úklid. „Čistit například koberec za nevlidných a vlhkých dní před Vánocemi nebo na jaře není příliš rozumné. Daleko praktičtější je nechat koberec vyčistit právě v létě, kdy vyschne daleko rychleji,“ radí Alice Žertová, jednatelka úklidové společnosti OCS Trading.

Profesionální úklid musí mít úroveň. Mnohé firmy své zaměstnance pravidelně školí a seznamují je s nejnovejšími trendy v úklidu. Pracovníci totiž musejí správně rozpoznat materiál, dobře ho čistit a ošetřovat. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

INZERCE

STUDIO DVA DIVADLO
metropolitní léto hereckých osobností

SZIDI TOBIAS

KONCERT
LETNÍ SCÉNA VYŠEHRAD
26. 7. 2014 od 20 hod.



STUDIODVA.cz

Partner:

kapsch >>>

Hlavní mediální partneři:

Prime

metro

Radiožurnál
Český rozhlas

Mediální partneři:

VLASTA

railreklam

radio
CITY
93.7 fm

marianne

BONUSS.CZ

Prehled

Dopravní podnik
stavovského metra Prahy

GAT

Podvod. Chtějí peníze

Exekutorská komora varuje před podvodnými e-mailly, které lidi vyzývají k zaplacení exekuce. Včera komora obdržela tisíce stížností týkajících

se falešných e-mailů, v jejichž příloze se ukrývají počítačové viry. Adresátům se doporučuje, aby přílohy vůbec neotevírali. **ČTK**

SOUTĚŽ PRO ČTENÁŘE DENÍKU METRO

VYHRAJTE

JEDEN Z PĚTI BALÍČKŮ OBSAHUJÍCÍCH HODINKY
A DIÁR S MOTIVEM FILMU!

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA

Co už nikdy nebude moci dělat hlavní hrdina Prášek kvůli poškozenému motoru?

a) létat b) závodit c) mluvit

Nový animovaný film od studia Disney **Letadla 2: Hasiči a záchranáři** vás zavede do národního parku Píсты, který bývalý světový závodník Prášek spolu s elitním týmem záchranářů musí ochránit před nebezpečnými požáry. V kinech ve 2D i 3D od 17. 7. 2014. Náповěda na www.falcon.cz



Instrukce k soutěži:

Své odpovědi zašlete do dnešní půlnoci na adresu vyhraj@metro.cz ve tvaru JMÉNO, PŘÍJMENÍ, ADRESA, TELEFON, SPRÁVNÁ ODPOVĚD (A, B nebo C), do předmětu e-mailu uveďte LETADLA2. Vyhrává pět soutěžících se správnou odpovědí. Výherce bude kontaktován e-mailem do 3 pracovních dnů. Více informací o pravidlech soutěže a vyzvednutí cen najdete na www.metro.cz

metro

NOVINY K NEZAPLACENÍ



metro  rádce
**tip na
dovolenou**

KOMERČNÍ PŘÍLOHA
DENÍKU METRO

Na skok u Baltu

Chcete k moři, ale nemáte rádi přílišná vedra? Zkuste Baltské moře u našich severních sousedů.

**Výlet do krásné
Lecce**

V podpatku Itálie se nachází překrásné město, které je plné skvostných památek. Vyrazte tam s námi!

Česko všemi směry

Vydejte se do přírody, nechte na sebe dýchnout tajemno. Atmosféru mají bizarní skalní útvary, vojenská pevnost i cínový důl. Veseleji bude na Vltavě.



ZÁPAD ČECH

Tři nové národní kulturní památky

Na prestižním seznamu památek jsou nově tři místa, která byste měli v létě navštívit – důl Mauritius v Hřebečné, Dlouhá stoka s rybníky Kladským a Novým a Královská mincovna v Jáchymově. Nyní je dohromady na Karlovarsku třináct takových památek. V dole Mauritius můžete poznat historii dobývání cínu a u vodního systému Dlouhé stoky poznat krásy přírody nejen Slavkovského lesa. Na Karlovarsku můžete navštívit hrad a zámek Bečov nad Teplou (na snímku).

SEVER ČECH

Adršpašsko-teplické skály stále lákají

Nechte na sebe dýchnout tajemno. Navštivte Adršpašsko-teplické skály. Jejich bizarní skalní útvary jsou přitažlivým cílem turistických výletů severovýchodních Čech. Vyrazte sem s přáteli nebo rodinou, na cestě poznáte mnoho zajímavých skalních útvarů společně s dvěma skalními hrádky. Cesta začíná na zastávce vlaků v Dědově, odkud prochází červená turistická značka vesnicemi Dědov a Javor kolem zajímavých roubených chalup k Teplickým skalám.

JIH ČECH

Lodí po Vltavě

Jižní Čechy jsou vyhlášeným cílem pro všechny milovníky vodních radovánek. Aby ne, tisíce lidí míří do kempů na březích místních rybníků, vodních nádrží, jezdí se na Lipno. Ale co si spojit lenošení u vody s cestou po Vltavě? Z Týna nad Vltavou se můžete lodí vydat až k Orlíku, jednomu z nejznámějších českých hradů. Můžete si udělat ale výlet kratší, dostat se můžete do plavební komory Kořensko, která byla vybudována pro potřeby elektrárny Temelín.

SEVER ČECH

Pevnost Stachelberg

Až bude ošklivě, můžete se vypravit do pevnosti Stachelberg. Před druhou světovou válkou se původně plánovalo, že na kopci na Trutnovsku vznikne obří komplex, největší tvrz svého typu na světě. Bohužel přišla mnichovská dohoda a Němci naše pohraničí obsadili. Během procházky s výkladem se dozvíte spoustu zajímavostí. Podzemí pevnosti zahrnuje 3,5 km chodeb a sálů v hloubce 25 až 60 metrů pod povrchem. Více na www.stachelberg.cz

■ TEXT: ROBERT OPPELT ■ FOTO: NPÚ

V Kunštátě mají stroj času

Největším trumfem letošní sezony na zámku Kunštát je zbrusu nová expozice. Provede vás dosud nepřístupnou nejstarší částí zámku – gotickým sklepením až do úplného středověku.

Za sedmero horami a sedmero lesy stojí pohádkový zámek, který šedesát let zarůstal šípkovým křovím, až se na něj skoro zapomnělo. Komnatami kunštátského zámku, který je půlhodiny cesty autem na sever od Brna, se desítky let proháněli jen archiviáři a badatelé. Změna přišla před několika lety, kdy se zámek otevřel lidem. Kolébka slavného moravského rodu, který nám dal krále Jiřího z Poděbrad (na zámku k jeho jménu nikdy nezapomenou dodat: „A z Kunštátu!“), se totiž má čím chlubit. Původní hrad ze 13. století prošel řadou přestaveb a dnes má podobu barokního zámku, který od okolí odděluje hluboký hradní příkop.

Dosud skrytá místa

Kromě tradičního okruhu po zámeckých interiérech, kde

nechybí rytířský sál, knihovna nebo hrabecí koupelna, letos památkáři pro návštěvníky nachystali jednu novinku v podobě výletu do středověku. Expozice je zavede poprvé do středověkých částí zámku, které pamatují dobu, kdy se zde měl narodit pozdější král Jiří. Návštěvníci se seznámí se čtyřmi stoletími jeho rodu na pozadí dějin Moravy, oslnivou rytířskou kulturou středověku plnou válečníků, stavitelů hradů, zakladatelů klášterů a dvořanů. Výstava je vlnkovou lodí už tradičního projektu Národního památkového ústavu, který je každoročně věnován šlechtickým rodům. Po Rožm-



bercích či Pernštejnech přišla řada právě na rod tří černých pruhů – pány z Kunštátu.

Hřbitov jako od Stephena Kinga

Na Kunštátu toho ale mají mnohem víc, třeba slavný psí hřbitov. Založili jej tehdejší majitelé zámku, baroni Honrichsové. Nejstarší čitelný pomník z roku 1890 nese psí jméno

Lux. Celkem se na loučce vedle hradní brány nachází 16 pomníků věnovaných Zuppimu, Mopsi nebo Zoličce. Dalšími místy, v nejbližším okolí zámku, která určitě stojí za návštěvu, je dvě stě let stará barokní střelnice, zámecká květná zahrada s novogotickým altánem, přírodní park, zámecká obora nebo zámecký bastion s pomníkem krále Jiřího.

DOKONALÉ ZAVAŘOVÁNÍ | 3. DÍL

V DNEŠNÍ
MF DNES

Kompoty

- › Nejzdravější způsob ukládání ovoce je rychlý, používá málo přidaného cukru a výsledky nejen skvěle chutnají, ale i vypadají
- › Zkuste s námi zavařit pečený angrešt, sušené ovoce, ale i klasický rybíz, maliny nebo jahody
- › Poradíme i superrychlé kompotování v mikrovlnné troubě nebo tlakovém hrnci

DÁLE SE TĚŠTE NA

- | | |
|--------|----------------|
| 23. 7. | Kečupy a čatní |
| 30. 7. | Okurky a zelí |

MLADÁ FRONTA
DNES
STOJÍ ZA TO ČÍST



Nasadte šnorchl a šup do plávek. Vítá vás krásná písčiná pláž s pozvolným vstupem do vody a spoustou místa na opalování. Ale také velké stromy, které i rodinám s malými dětmi zajistí chládek v tropických vedrech. Vranovská pláž leží v nejširším místě přehrady nedaleko hráze, která je obklopená restauracemi se zahrádkami. V posledních letech přitom lokalita s přezdívkou Moravský Jadran nabízí nejen koupání v jed-

né z nejčistších přehradních vod u nás, ale i čím dál víc zábavy. Letní kino promítá od setmění, kdy se rozjíždějí i diskotéky. Než se dočkáte filmů a tance, můžete si půjčit veslice, kajaky i šlapadla nebo potápěčské potřeby. Pro zájemce je tu i škola windsurfingu. Dobrou zprávou pro turisty i cyklisty je, že se nacházíte u přírodního parku a vinařské oblasti. Přímo v městečku Vranov nad Dyjí se na skále tyčí zámek,

Moravský Jadran láká na nové bazény

Vranovská přehrada nabízí nejen přírodní koupání, ale i moře historie na jihu Moravy.

kde se natáčela Nesmrtelná teta. Netradiční zábavné prohlídky v historickém duchu nabízí zřícenina Cornštejn a hrad Bítov ukáže zvláštní vkus někdejšího pána, tedy obří smečku vycpaných psů i veverek, které spolu mažou karty. Výlety po vodě i skvělé spojení Vranovské pláže s Bítovem nabízí pravidelná doprava lodí s vyhlídkovými terasami. Překvapení letošního léta ale ukrývá jedna ze zátok třicet kilo-

metrů dlouhé nádrže. Nedaleko středověkého hradu leží nejlepší rekreační středisko u nás, které vzešlo z prestižní ankety Kemp roku. A právě v bítovském kempu se letos otevřel nový vodní areál, kde najdete brouzdaliště pro děti, relaxační bazén s masážními prvky a bublinkovou masáží, dojezdový bazén s klouzačkami i větší bazén, kde si zaplavete v průzračné vodě. Celý den za 70 korun. 📍

■ TEXT: METRO ■ FOTO: LOAP

Jak vybrat vhodný stan

Stanování si buď zamilujete, nebo ho jen nepochopíte. Abyste i vy patřili do toho prvního tábora, poradíme vám, jak si vybrat správný stan a čemu při jeho koupi věnovat pozornost.

Než se vůbec vypravíte do obchodu, zamyslete se, za jakým účelem hodláte stan používat. Od způsobu využití se totiž odvíjí výběr vhodné konstrukce stanu, hmotnosti, velikosti i hodnot vodního sloupce a... samozřejmě také ceny. Je velký rozdíl, pokud chcete stan používat na rodinné dovolené v kempu, na kole nebo při náročnější výpravě do přírody. Na rodinné stanování

pro vás bude rozhodující velikost stanu, na kolo budete potřebovat především lehký stan, zatímco na náročnější výpravu oceníte kromě nízké hmotnosti hlavně odolnost stanu.

Plášť – to je, oč tu běží

Většina stanů se dnes vyrábí jako dvouplášťové. To znamená, že mají vnitřní stan a nepromokavý vnější stan, tzv. „tropiko“. Důvod



je prostý. Díky dvěma vrstvám se vodní páry nesráží uvnitř stanu, ale už na samotném tropiku. Mezi tropikem a vnitřním stanem je dostatek prostoru, ve kterém může vzduch volně proudit a postupně nahromaděnou vodu vysoušet.

Voda steče po tropiku, aniž se dotkne vnitřního stanu. V jednovrstvých stanech je daleko větší vlhko a pro běžné stanování nejsou vhodné. V nabídce stanů LOAP proto najdete především stany dvouvrstvé. Výhodou těchto stanů je i snadná manipulace, včetně sbalení stanu a dostupnosti náhradních dílů, tedy prutů. 📍

Ideální parták na léto stan LOAP MELBU 4



prostorový stan pro 4 osoby
vodní sloupec vnějšího stanu: 3000 mm
vodní sloupec podlahy: 5000 mm
přelepené švy
2 pláště, 2 ventilační otvory, 3 pruty, 1 apside

Kompletní nabídku stanů, spacáků a karimatek najdete na www.loap.cz





Lecce v podpatku Itálie

Itálii se přezdívá bota nebo kozačka, která nakopnula dva ostrovy. A právě přímo v podpatku, na Salentinském poloostrově, se nachází překrásné město Lecce, jež je nejvýchodnějším hlavním provinčním městem Itálie.

Lecce je především ceněné pro svoje nespočetné architektonické památky, bývá samotnými Italy nazýváno jako Florencie jihu nebo barokní Florencie. A pokud toužíte i po slunci, moři a zábavě, je právě tato oblast ideálním místem, kde strávit dovolenou. Jak už samotná přezdívka napovídá, Lecce je plné barokních kostelů,

jmenujme například baziliku svatého Kříže nebo kostel svatě Anny. Dalším skvostem tohoto města je římský amfiteátr nebo Torre del Parco, třidvacet metrů vysoká věž vystavěná v roce 1419. Nejdůležitějším místem celého města je pak náměstí Dómu, nadchne vás především osvětlené v noci.

Proslulý Pasticciotto leccese

Na tomto centrálním náměstí se posadte v jedné z nespočetných kaváren a vychutnejte si skvělou kávu nebo proslulý Pasticciotto leccese naplněný smetanovým krémem a višňovou marmeládou. Když jsme u jídla, určitě vyzkuste také studenou rajčatovou polévku podobnou madridskému gazpachu, z vín

pak doporučujeme Negroamaro, jehož hrozny rostou výhradně jen v Puglii, tedy v tomto jiho-východním cípu Itálie. Pokud budete chtít večer objevit místní tradice, doporučujeme zajít do nějaké taverny, kde se tančí místní lidový tanec zvaný pizzica. Tanec má zběsilé tempo a podle pověsti se kdysi tancoval, aby vyléčil štípnutí od tarantule. Nebyly by to však ty pravé prázdniny, kdyby v okolí chyběly moře a pláže. Přenádherné pláže, kde si připadáte jako v Karibiku. Vlastně na tom nesejde, jestli dáte přednost Jaderskému moři, které je od Lecce blíž, nebo tomu na druhé straně, tedy Jónskému. Pokud se však rozhodnete pro druhou variantu, vyrazte do Gallipoli, tam žádné zklamání nezažijete. Na Jaderském pobřeží s překrásnými azurově modrými zátokami, obrostlými borovými háji, se můžete kochat dosud nedotčenou krajinou v přírodní rezervaci San Cataldo nebo v chráněné oblasti Jezer Alimini. A nejen kochat, nýbrž také koupat. 📍

UŽÍVEJTE SI A NEZTRÁCEJTE ČAS HLEDÁNÍM WIFI



CESTUJTE S INTERNETEM BEZ OBAV PO CELÉM SVĚTĚ

Datový balíček se 100 volnými MB je teď váš jen za 185 Kč a platí ve více než 130 zemích světa. Stačí v zahraničí otevřít internet, nechat zdarma načíst uvítací stránku a vybrat balíček. Teď už můžete surfovat na internetu bez obav z vysokých účtů.

Více na www.t-mobile.cz/roaming

T-Mobile



PRO SPOLEČNÉ ZÁŽITKY

Balíček za uvedenou cenu platí do 31. 8. 2014 pro zákazníky s tarifem s měsíčním vyúčtováním a je na 30 dnů.

Na skok u Baltu

Zkuste Baltské moře u našich severních sousedů. V Polsku na vás čekají kvalitní služby, chutné jídlo, krásná příroda i nám blízká (mnohdy společná) historie. Přinášíme pár tipů na návštěvu Gdaňsku a okolí.



Gdaňsk je jedno z nejkrásnějších měst v Polsku. Spolu s městy Sopoty a Gdyně tvoří takzvané Trojměstí, samotný Gdaňsk leží na řece Visla, a i když k moři je to ještě několik kilometrů, je na každém kroku jasné, že tady se vždycky točily velké peníze hlavně z námořního obchodu. Výstavní cihlové domy i obří katedrála, rušný pouliční život dlouho do noci i zbytky opevnění dávají tušit, že tohle byl vždycky stát ve státě. Aby taky ne, historicky byl Gdaňsk, nebo chcete-li Danzig, víc německý než polský a měl zvláštní privilegia. Ale především to bylo vždycky živé kosmopolitní město, které přitahovalo obchodníky i dobrodruhy z dalekého okolí. Vzrušené události mu přineslo i 20. století. 1. září 1939 zaútočili Němci na zdejší pevnost na malém poloostrově Westerplatte, což je považováno za počátek 2. světové války. V 70. letech ve zdejších – tehdy Leninových – loděnicích začal pracovat jistý elektrikář Lech Walesa. Se svými druhy tu založil nezávislé odborové hnutí Solidarita. A to byl vlastně počátek konce totalitního režimu nejen v Polsku.

Češi versus Poláci

Řekněme si upřímně, my Češi jsme vůči Polákům plní předsudků. Starší generace je vidí jako překupníky čehokoli kromě potravin, ty kupovali u nás, pro mladé jako by Polsko ani neexistovalo... Současné Polsko však má co nabídnout, ať už jde o přírodu, historii, skvělé jídlo, pivo, pálenky, či sportování – to vše za příznivé ceny (je tu jen o něco draž než u nás). Jenže do Polska se vyplatí jet ještě z jednoho důvodu. Abychom ztratili ony předsudky. Zatímco naše země se na evropském poli propadá stále víc do bezvýznamnosti a topí se v žabomyších válkách v zatuchlém českém rybníčku, Polsko je rychle se rozvíjející moderní země sebevědomých a ambiciózních lidí. Poláci prožívají jedno z nejlepších období své historie a podle některých názorů se mohou stát tahounem celé Evropské unie.



Když se řekne **Sopoty**, těm starším se nejspíš jako první vybaví Helena Vondráčková, která tu několikrát dováděla na zdejším hudebním festivalu. Když se tu neslezou hvězdy pop-music, jsou Sopoty příjemně zasněným městečkem na moři. Polo-prázdné pláže, mírný vítr a bílé slunečníky spíš odrážejí atmosféru první půlky minulého století. Chybí už jen Tadzio ze Smrti v Benátkách.



Slovinský národní park (Słowiński Park Narodowy) je velký 186 kilometrů čtverečních, protékají jím řeky a je tu hned několik jezer. Největší atrakcí jsou naváté písčité duny, z kterých se můžete koulet dolů. Cesta k nim je dlouhá několik kilometrů, komu se nechce šlapat, může se svést vláčkem. Pořádně se držte, jede rychle a docela to drncá. ⓘ

Tip na dárek

Oblast Baltského moře je již po staletí jedním z hlavních nalezišť jantaru. V Gdaňsku je mnoho krámmů a obchodníků, kde lze jantar koupit. Ceny se liší podle velikosti i inkluzí, neboli drobných „nečistot“, které jsou v jantaru ukryty. Třeba část motýlích křídel, celý mravenec, detailní otisky kmene stromů či zbytky rostlin. Pan Zbigniew Strzelczyk (na snímku) má obchod na nábřeží a patří k největším znalcům jantaru.

Může se hodit: jantar je polsky bursztyn, anglicky amber, německy Bernstein



**TISÍCE E-KNIH NA
JEDNÉ ADRESE**

VÍCE NEŽ **9000** E-KNIH
NA JEDNOM MÍSTĚ AŽ
O 30-40 % LEVNĚJI NEŽ
BĚŽNÉ KNIHY A NAVÍC
**UKÁZKY E-KNIH
ZDARMA**

www.knihy.idnes.cz



Knihy
iDNES.cz

- ✓ Německá kvalita na českém trhu
- ✓ Profesionální servis v destinaci v češtině
- ✓ Klubové hotely s animací v češtině
- ✓ Pobyty u moře již od 3 nocí
- ✓ Nonstop péče během dovolené

LÉTO
U MOŘE



Součást skupiny Thomas Cook 🍷

LAST MINUTE



Řecko | Kréta

Sun Hotel ^{NN}

polopenze | 7 nocí | odlet Praha 29. 7.

~~16-942-Kč~~ Cena od **12 490 Kč**

Španělsko | Mallorca

Playamar ^{NN}

polopenze | 7 nocí | odlet Praha 23. 7.

~~16-490-Kč~~ Cena od **12 490 Kč**

Turecko | Turecká Riviéra

Anitas Hotel ^{NNNN}

all inclusive | 7 nocí | odlet Praha 31. 7.

~~21-272-Kč~~ Cena od **16 790 Kč**

Bulharsko | Zlaté Písky

Bonita Beach ^{NNN}

polopenze | 7 nocí | odlet Praha 29. 7.

~~14-490-Kč~~ Cena od **10 990 Kč**

Řecko | Kos

Roseland's ^{NNN}

all inclusive | 7 nocí | odlet Praha 22. 7.

~~19-854-Kč~~ Cena od **14 590 Kč**

Řecko | Zakynthos

Anatoli Labreon ^{NNN}

se snídaní | 7 nocí | odlet Praha 30. 7.

~~22-990-Kč~~ Cena od **16 890 Kč**

Bulharsko | Sluneční pobřeží

Zefir Beach ^{NNN+}

polopenze | 4 nocí | odlet Praha 1. 8.

~~12-272-Kč~~ Cena od **7 690 Kč**

Řecko | Rhodos

Sophia Hotel ^{NN+}

se snídaní | 4 nocí | odlet Praha 30. 7.

~~11-887-Kč~~ Cena od **8 490 Kč**

Volejte ZDARMA na 800 700 780

www.ckneckermann.cz

Při nehodě moskevského metra včera umírali lidé

Nejméně 21 mrtvých. Takový je výsledek včerejší nehody v moskevském metru, kde vykolejilo několik vagonů jedné soupravy.

Zdravotníci nevyloučili, že počet obětí tragické nehody ještě může vzrůst. Mezi mrtvými je i strojvedoucí soupravy. Moskevská radnice vyhlásila na středu za oběti nehody smutek v hlavním městě.

„Zranění utrpělo 161 lidí. 19 lidí zemřelo (na místě), jedna zraněná zemřela v nemocnici,“ uvedl včera odpoledne mluvčí ministerstva zdravotnictví Oleg Salagaj podle agentury Interfax. Dodal, že v nemocnicích je 129 zraněných, z toho 42 je ve vážném stavu.



Záchranáři vynášeli z metra desítky raněných. AP

České velvyslanectví nemá informace, že by mezi oběťmi či zraněnými byl český občan. „Zjišťujeme to, jsme ve spojení se záchranáři, definitivně potvrzeno to ale nemáme,“ řekl mluvčí ambasády Petr Pirunčík.

Úřady včera zveřejnily jen neúplný seznam zraněných,

ve kterém se objevila pouze rusky znějící jména. Podle agentury ITAR-TASS mezi oběťmi a zraněnými nejsou žádné děti.

Havárie se odehrála na „modré lince“ podzemky, mezi dvěma stanicemi na okraji širšího centra metropole – Parkem vítězství a Slovan-



Některé raněné musel do nemocnice přepravit vrtulník. AP

ským bulvárem (Park pobědy a Slavjanskij bulvar).

K nehodě došlo okolo 9.30 moskevského času, podle záchranářů zřejmě v důsledku prudkého poklesu napětí a následné chybné signalizace. Ta spustila nouzové zastavení soupravy, v níž tři vagony vykolejily. Modrá linka metra

musela být dočasně uzavřena.

Pražští cestující metrem mohou zůstat klidní. „V pražském metru nic podobného nehrozí. Proti výpadkům proudu má metro v pohotovosti několik záložních zdrojů,“ uvedla pro deník Metro mluvčí DPP Aneta Řehková. **ROW a ČTK**

Zprávy krátce

Afghánistán hlásí další oběti

Při včerejším sebevražedném bombovém atentátu ve východním Afghánistánu zemřelo 89 lidí. Po explozi nálože uvolněné ve vozidle na hojně navštěvovaném tržišti v okrese Urgun v provincii Paktika jsou navíc desítky zraněných. K útoku se zatím nikdo nepřihlásil. Do oblasti byly vyslány vrtulníky a sanitky, aby dopravily zraněné do nemocnic.

Evropskou komisi povede Juncker

Jean-Claude Juncker bude novým předsedou Evropské komise. Návrh členských zemí včera v tajné volbě potvrdil Evropský parlament. Někdejší lucemburský premiér dostal 422 hlasů – ke zvolení přitom potřeboval většinu, tedy podporu nejméně 376 poslanců z celkového počtu 751. **ČTK**



Společná výroba zbraní

Česká zbrojovka bude spolu se slovenským partnerem MSM Martin vyrábět na Slovensku ruční zbraně. Jejich společný podnik CZ-Slovensko včera v Novákách otevřeli premiéři Česka a Slovenska Bohuslav Sobotka (vpravo) a Robert Fico. Společnost CZ-Slovensko v současnosti zaměstnává více než 60 lidí. V příštích měsících plánuje přijmout nové pracovníky, celkově by tak mohla zaměstnávat kolem 200 lidí. **ČTK**

Kalifornie. Vodou lidé plýtvat nesmí

Lidé v Kalifornii, která trpí suchem, si budou muset pořádně rozmyslet, na co všechno použijí pitnou vodu. Notorické plýtváče totiž budou zřejmě čekat tvrdé pokuty až 500 dolarů (10 tisíc korun) denně za mrhání vodou. O důrazných opatřeních, která chtějí přimět Kalifornčany k šetrnějšímu užívání životodárné tekutiny, měl včera rozhodnout Státní úřad pro kontrolu vodních zdrojů. Nová pravidla mají například zaká-

zat nadměrné zalévání, při němž voda vytéká ze záhonů a trávníků až na cesty, chodníky a ulice.

Nepřípustné bude rovněž kropení chodníků, vozovek a jiného pevného povrchu, stejně jako mytí aut hadicemi, které nejsou opatřeny závírací tryskou. Porušení již připravených předpisů postrestají pokuty. Je však pravděpodobné, že většina kalifornských měst bude mít potíhy odstupňované. **ČTK**

Móda. V Japonsku ji v zoo tvoří lev

Divoké módní výstřelky pozvedla na novou úroveň japonská zoologická zahrada, která nechává některé ze svých šelem rozervat džínsovinu, aby měla módně orvaný vzhled. Zoo ležící jihovýchodně od Tokia už představila své „zoo džínsy“ stylově upravené s pomocí zubů

a drápů lvů, tygrů nebo medvědů. A představitelé zoo se už dali slyšet, že látka – vzhledem k okolnostem – drží docela dobře. „Omotali jsme několik kusů denimu kolem pneumatik a dalších hraček. Jakmile jsme je hodili do klece, zvířata se na ně vrhla,“ řekl ředitel zoo. **ČTK**

Letní čtení. Jak porazit prokrastinaci



V tomto a následujícím týdnu vám přinášíme ukázky z e-knihy *Konec prokrastinace* od Petra Ludwiga.

Dnešní doba: Doba rozhodovací paralýzy
 Jak jsme na tom s odkládáním povinností v současnosti? Naše doba prokrastinaci čím dál tím více nahrává. Naučit se s ní bojovat je proto jednou z nejdůležitějších dovedností dnešního člověka. Za posledních sto let se průměrná délka lidského života více než zdvojnásobila.



Dětská úmrtnost za tuto dobu klesla desetinásobně. Každé ráno se probouzíme do světa, ve kterém je nejméně násilí a válečných konfliktů

v historii. Díky internetu máme snadno dostupné téměř veškeré znalosti lidstva. Můžeme skoro neomezeně cestovat po celé planetě. Znalost cizích jazyků nám umožňuje i v jiných zemích nalézt porozumění. V kapse máme mobilní telefony, které jsou výkonnější než superpočítače před dvaceti lety.

Možnosti a potenciál, které nám dnešní svět nabízí, jsou ohromující. Jejich šíři si můžeme představit jako rozevřené nůžky. Čím více možností doba přináší, tím více se pomyslné nůžky potenciálu rozvírají. Dnes jsou rozevřené jako zatím nikdy v lidské historii.

Ideál moderní společnosti je postavený na myšlence zvyšování individuální svobody. Na přesvědčení, že čím více svobody budou lidé mít, tím budou spokojenější. Podle této teorie bychom měli být s každým rozevřením nůžek potenciálu šťastnější a šťastnější. Tak proč dnes lidé nejsou ve srovnání se svými předky výrazně spokojenější? Jaké problémy s sebou rozvírající se nůžky nesou?

Širší potenciál přináší více možností volby a s nimi nečekaný problém – čím více možností máme, tím obtížnější je se pro nějakou rozhodnout. Nastává takzvaná rozhodovací paralýza. Zvažování všech možností nám spotřebuje tolik energie, že často nakonec nevybere-

VÍTE, ŽE ELEKTRONICKÉ KNIHY JSOU LEVNĚJŠÍ O 30-40 % NEŽ TIŠTĚNÉ?

- Tisíce titulů v češtině, desítky žánrů
- Pravidelné slevové akce
- Jednoduchý nákup
- www.knihy.idnes.cz

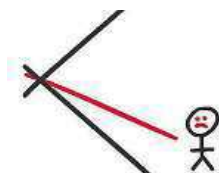


Povídky můžete číst též v elektronické podobě na e.metro.cz



me žádnou. Odkládáme rozhodnutí a tím pádem i navazující činnosti. Prokrastinujeme.

Čím je porovnávání variant složitější, tím větší máme



tendenci rozhodnutí odkládat. Vyberáme-li z více možností, je dokonce pravděpodobné, že i když si nějakou variantu vybereme, budeme nakonec našeho výběru litovat. Například si budeme představovat, jaké by to bylo, kdybychom si zvolili jinak. Budeme snáze vidět nedostatky na tom, pro co jsme se rozhodli.

Znáte ten pocit, kdy víte, že máte něco dělat, ale přesto to neděláte? Vzpomínáte si, kdy naposledy jste odkládali nějakou činnost či rozhodnutí? Stalo se vám, že jste si neuměli vybrat z možností, které se před vámi nacházely? Jaké pocity jste v těchto situacích zažívali?

Zvyšující se míra rozhodovací paralýzy napomáhá růstu prokrastinace. Odkládání pak dovede snížit naši produktivitu až na zlomek reálných možností. Vědomí toho, že náš potenciál nenaplníme, později vede k výčítkám a frustraci. Jádrem této knihy spočívá v jednoduchých nástrojích, které pomáhají využít potenciál každého dne naplno. Jejich používání zabere několik minut

Vážení čtenáři,

po celé léto můžete v Metru najít letní povídku či čtení.

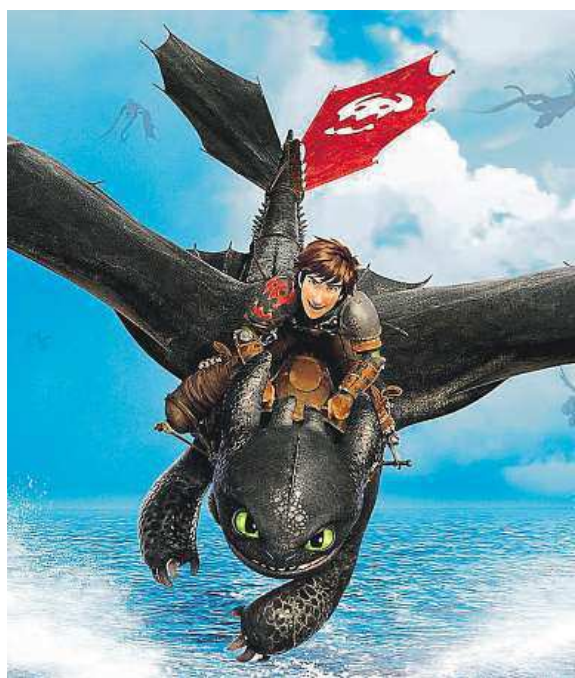
- Deník Metro včetně povídky si můžete přečíst též elektronicky na e.metro.cz.
- Povídky přinášíme spolu se serverem knihy.idnes.cz, kde lze tyto, ale i jiné knihy zakoupit.



denně, ale ve výsledku vám pomohou získat několik produktivních hodin navíc. Naše nástroje překonávají nedokonalosti, s nimiž se vyvinul lidský mozek. Překonávají naše vrozené či naučené sklony k neefektivitě. Vedlejším produktem boje s prokrastinací jsou pak častěji aktivovaná centra odměn v mozku. Díky tomu budete zažívat více pozitivních emocí.

Jak jste se cítili, když jste prožili nějaký den opravdu naplno? Kdy naposledy to bylo? V knize se dozvíte i to, proč je každodenní naplňování potenciálu nejučinnější cestou k dlouhodobé spokojenosti.

POVÍDÁ MANŽELKA: "TEDA PEPO, TY JSI MI ZASE KOUPII NOVÝ KOŽICH? TY V TOM PARLAMENTU UŽ!" (V TAJENCE)				STOVKY	NEPRAVIDEL. ROTAČNÍ TĚLESO	UKAZOVACÍ ZÁJMENO	ANGLICKÁ SPOJKA	1	PORTUGALSKÉ OSTROVY	CHEM. ZN. BIZMUTU	RITENUTO (HUD. ZKR.)	2	LATINSKÝ "VZDUCH"
								VZ. BROMIDU SODNEHO ZN. OHÝB. NÁBYTKU					INICIÁLY HEREČKY ADAMOVSKE
POMŮČKA: SFÉROID	ŠTĚTINA NA JEČMĚNI	PROPAGOVAT	3	POLYAMID (ZKR.)				A				CHEM. ZN. TELLURU ČÁST VOZU	
FRANCOUZ. "ZLATO"			NÁZEV PÍSMENE PODNIK V OLOMOUCI		VYHYNULÝ PTÁK DOMÁCKÝ ARNOŠT					BÝV. JEDNOT. TLAKU JM. CHAČA-TURJANA			
TYP VOZU LADA						LIŠČÍ DOUPE ANGL. ZKR. PRO ATÁŠE					OSOBNÍ ZÁJMENO DOMÁCKÝ OLGA		SPZ LOUN
ŽENSKÉ JMÉNO							KANCELÁŘ LATINSKÁ SPOJKA					CHEM. ZN. CHLORU BRITSKÉ LEGIE-ZKR.	
AFRICKÝ VELETKO				BRATISLAV. FOTBALOVÝ KLUB						TVOR S NEDOSTATKEM PIGMENTŮ			
A SICE				ITAL. SLOVO K OPAKOVÁNÍ TĚŽE POLOŽKY						PŘÍTOK VLTAVY			



Hit: Jak vycvičit draka 2

Pokračování amerického animovaného filmu Jak vycvičit draka skončilo v čele návštěvnosti tuzemských kin. O víkendu je zhlédlo dalších přes 23 tisíc diváků. Zatím jich má na kontě už 273 tisíc a tržby činí 37 milionů korun. Film překonal akční sci-fi Transformers: Zánik, rovněž z americké produkce. Ten o víkendu vidělo téměř 19 tisíc lidí, celková návštěvnost přesáhla 165 tisíc diváků. PR

Výstava. Tichý a Zrzavý budou k vidění déle

Do 27. července prodloužila pražská Galerie u Betlémské kaple výstavu grafické tvorby dvou velkých osobností českého výtvarného umění, generačních vrstevníků, jejichž tvorba šla vždy svou vlastní cestou, Františka Tichého a Jana Zrzavého. Otevřena byla začátkem června a stále láká návštěvníky. Vystavěný soubor grafických listů Jana Zrzavého je podle galeristy Andreje Boloňského unikátní, v této podobě nebyl ke spatření řadu let. Obsahuje první autorovy grafické pokusy, tištěné v dílně u Josefa Váchala okolo roku 1911, první skutečnou grafiku Kázání květinám z roku 1913, velké litografie – Imaginární podobizna K. H. Máchy (1940), Studna v Karlových sadech (1943), už zmíněné Benátské zátiší (1961), Ověnčenou hlavu (1973) a všechny varianty jeho typických andělů. „Vystavěný soubor je téměř kompletní grafické dílo – chybí jen pět litografií,“ řekl Boloňský. ČTK

Nick Cave jede do kin



S Kylie Minogue nazpíval Where The Wild Roses Grow. PR

Nepřehlédnutelný Australan není jen majitelem podmanivého barytonu.

Jednoho dne se Nick Cave vzbudí, aby vstal a započal svůj 20tisící den na Zemi, a kamera je u toho. Zdá se vám to patetické? Ano, je to patetické, i takový je totiž někdy neklidný bouřlivák, ale jindy

usebraný básník Nick Cave, zpěvák, textař, skladatel, spisovatel a herec v jedné osobě.

Na nový dokumentární, ale částečně i inscenovaný film o životě jednoho z nejzajímavějších a nejvýraznějších solistéřů současné hudby si ale budeme muset ještě počkat, do tuzemských kin vstoupí až 9. října. Svou českou premiéru si film nazvaný Nick Cave: 20 000 dní na Zemi odbyl letos na filmovém festivalu ve Varech. AM

INZERCE

Vaše běžecké centrum

RUNZECH

Františka Křížka 11 | Praha 7 - Holešovice | tel.: +420 224 919 209

www.runningmall.cz

Running Mall – místo, kde můžete trénovat, bavit se a relaxovat společně s ostatními běžci.



- **Běžecká posilovna** • **PIM Běžecký klub** • **Tréninky pod vedením profesionálních trenérů** • **Semináře o sportu** • **Aktivní firemní konference** • **adidas running – Prague Marathon Store** • **Využijte letní nabídku: výhodná 10ti vstupová karta do PIM Běžeckého klubu!** Více na www.runningmall.cz.

PIM PRAGUE **BĚŽECKÝ KLUB**
INTERNATIONAL MARATHON *Sdílej svou vášně*

RUNNING MALL

Sudoku

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

Napište svou bublinu



„Kdyby
přišla kontrola,
řekneme, že
v tom jsou banány.“
Petra Kyselová
Facebook

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



Napadá vás vtipný popisek?

Kvíz

- Indiánské války v USA skončily, když se apačský náčelník Geronimo vzdal armádě v roce:
a) 1846
b) 1866
c) 1886
- Jeden z nejlepších předválečných automobilových závodníků, který zvítězil v Monaku 1931:
a) Louis Chiron
b) Achille Varzi
c) Tazio Nuvolari
- Pálava je vápencové pohoří na jihu Moravy, jeho nejvyšším bodem je Děvín, má:
a) 549 m
b) 749 m
c) 949 m
- Německý konstruktér autorem masové rozšířeného automobilu:
a) Trabant 601
b) Audi 80
c) Wartburg 353
- Před 120 lety objevil švýcarský bakteriolog Alexandre Yersin bacil:
a) moru
b) cholery
c) tyfu

Počasí

DNES Min. 25 Max. 29	ZÍTRA Min. 26 Max. 30	PÁTEK Min. 27 Max. 31	SOBOTA Min. 28 Max. 32
---------------------------------------	--	--	---

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: 37,3 °C
Rok výskytu: 2007

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

ČT1

- 12:30 Hercule Poirot
- 13:20 Horákoví
- 14:15 Okouzlení (13/20)
- 15:05 Zahrada je hra
- 15:30 Jsou hvězdy, které nehasnou
- 16:35 Vše o vaření
- 16:55 Cestománie
- 17:25 Všechnopárty
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 AZ-kvíz
- 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. Televizní seriál podle skutečných kriminálních případů z Prahy. Hrají: L. Frej, V. Hašek, P. Zedníček, M. Pešek, J. Krampol

- 21:00 Hercule Poirot
- 21:54 Losování Štátních 10 a Šance milion
- 21:55 Neobčejné životy: Karel Gott
- 22:45 Karel Gott 70
- 00:10 Tělo jako důkaz II (14/16)
- 00:50 Kalendárium
- 01:05 AZ-kvíz
- 01:30 Zahrada je hra

ČT2

- 12:55 Světová náboženství
- 13:55 Den kyborga
- 14:40 Hluboká moře pod severním pólem
- 15:35 Království divočiny
- 16:05 Bratrstvo tajemných mangust (2/8)
- 16:35 Soubor vojevůdců
- 17:20 Moje rodina X
- 17:50 Tajemný ostrov na konci světa
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Pán času (7/13)
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



20:00 Útěk na Svatou Lucii
Dokument. O Svaté Lucii se tvrdí, že je perlou mezi karibskými ostrovy. Ale nejsou to jen písčité pláže, nejkrásnější sopečné útvary celého Karibiku, deštný prales se vzácnými živočichy a bohaté korálové útesy

- 21:00 Na cestě po Provence
- 21:30 Kouzlo Afriky: Od oceánu k moři pisku
- 21:55 Comeback
- 23:20 Život v extrémních podmínkách (2/4)
- 00:10 Kanadská policejní škola
- 01:05 Přezít!
- 01:55 Vodčák putování: Moravice

NOVA

- 12:20 Sue Thomas: Agentka FBI II (9)
- 13:20 Beze stopy VI (12)
- 14:20 Zákon a pořádek: Zločinné úmysly VI (16)
- 15:15 Ordinace v růžové zahradě 2 (70)
- 16:30 Krok za krokem VII (4)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sport, noviny, Počasí Hospoda (13)
- 17:35 Růžička. Seriál (ČR, 1995)
- 18:15 Pojišťovna štěstí
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



20:20 Comeback
Sitcom (ČR, 2010). Tomi Pací měl koncert v Jablunkově - městě dětí a nebýla to žádná procházka různými sadem. Hrají: M. Dejdár, T. Matonoha, K. Leichtová, D. Batulková, M. Doležalová, M. Ruml, S. Babčáková, J. Žáček

- 21:00 Comeback
- 21:35 Námořní vyšetřovací služba IX (4)
- 22:30 Slzy slunce
- 00:45 Akční film (USA, 2003)
- 00:45 Zákon a pořádek: Zločinné úmysly VI (16)
- 01:35 Mike a Molly III (11)
- 01:50 Novoshopping
- 02:25 Ačko

PRIMA

- 12:20 Julie Lescautová V (10)
- 12:30 Aféra Lerner. Krimiseriál (Fr., 2003)
- 14:10 Wolffův revír II (6)
- 15:10 Siska VI (2)
- 15:15 Rána do srdce. Krimiseriál Komisař Rex VII (6)
- 16:25 Do poslední kulky. Krimiseriál (N/Rak., 2002)
- 17:30 Odpolední zprávy
- 18:00 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimí zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 VIP zprávy



20:15 Ano, šéfe!
Zábavný pořad. Jsme tu proto, abyste v hospodách nejdli blafat! Restaurace ve vamberském hotelu Krajka patří panu Králi, který je profí stavař. K ruce má dva auditory, přesto mu mizejí peníze pod rukama. Uvádí Zdeněk Pohlreich

- 21:35 Show Jana Krause (18)
- 22:25 Obchoďák (10)
- 23:35 Hawaii 5-0 III (18)
- 00:35 Vegas (14)
- 01:25 Vraždy v Kitzbühelu IV (6)

PRIMA COOL

- 12:15 Akta X V (6)
- 13:15 Dobytelé ztracené pravdy II (13)
- 14:10 Simpsonovi VII (2, 3)
- 15:10 Boříci mýtů VII speciál (1)
- 16:15 Ztraceni (7)
- 17:10 Jmenuju se Earl II (12)
- 17:40 Námořní vyšetřovací služba L. A. IV (4)
- 18:30 Simpsonovi VII (4)
- 18:55 Simpsonovi VII (5)
- 19:20 Kdo přežije: Vanuatu (2)



20:15 Pyrotechnická hlídka: Afghánistán (12)
Dok. seriál (USA, 2011). 342. pyrotechnická četa amerického námořnictva se vydává na pětiměsíční misi do Afghánistánu, kde má čistit terén od náloží, které tam umístil Tálibán. Zažijí válčné peklo na vlastní kůži

- 21:20 Teorie velkého třesku VII (16)
- 21:50 Partička
- 22:40 Superpoldové
- 00:35 The Big Bang Theory VII (16)
- 00:55 Jmenuju se Earl II (12)
- 01:20 Partička

ÓČKO

- 06:00 Ranní fresh
- 10:00 Vstávání s muzikou
- 11:00 Letní mix
- 11:05 Moderovaný playlist
- 12:00 Samosebou na festák
- 12:05 Festivalový report
- 12:05 Óčko hity
- 12:05 Ktipy nonstop
- 13:00 Simply the best
- 13:05 Ty největší hity všech dob
- 13:00 Óčko hity
- 20:00 Ktipy nonstop
- 20:00 CZ & SK
- České a slovenské ktipy

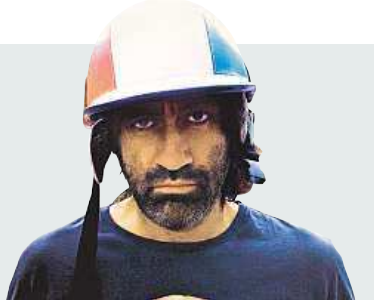


- 21:00 Ibiza
- 21:05 Vyletněné léto
- 21:05 Devadesátky v devět
- 22:00 Osmdesátky a devadesátky přinesly tolik hitů, že je opravdu z čeho vybírat. Toto tisíciletí je ještě mladé, ale začínalo také skvělou muzikou
- 22:00 Millennium
- 22:55 Největší hity nového milénia + Óčko flirt
- 23:05 Love zone
- 23:30 Sexy game
- 01:30 Interaktivní svlákačí soutěž
- 01:30 Óčko flirt
- Proud klipů se vzklady diváků Óčka

Sloupek

JAKUB KOHÁK

KOHINHO10



MS BRASÍLIA 2014

Těžko posoudit, co byl nejvýraznější moment mistrovství. Suárezovo kousnutí do soupeřova ramene? Láďa Šmicer mi říkal, že proti Chiellinimu několikrát hrál a že je to takovej zákeřnej hajzl, kterej vás stále okopává, štípe, tahá a šfouchá, že by ho sám rád kousl několikrát. Neymarův zlomený obratel? Ohromná směla. Je to škoda, nejsledovanější hráč mistrovství musel z turnaje odstoupit – kdo ví, zda by s ním Brazílci mistrovství vyhráli... Já myslím, že ne. Anebo se snad zásadní událostí celého šampionátu stane vysoká a ostudná porážka Brazílie 7:1, kterou jim nadělilo rozjeté Německo? To

Citát

Jak se nám ten čutes proměnil! Za nás stačilo mít chytrou hlavičku...

Německo." Nutno uznat, že hráli dobře, a třebaže se nejednalo o nejsympatičtější tým – tuto trofej Německo nevyhraje snad nikdy – vítězství si zasloužili. Pro mě bylo mistrovství v Brazílii velmi poučné. Viděl jsem, jak nesmírně fyzicky náročný současný fotbal je. Hráči jsou schopni sprintovat v první i v osmdesáté páté minutě, navíc v ohromné rychlosti ovládají míč a řeší situace nečekanými postupy. Jak se nám ten čutes proměnil! Za nás stačilo mít chytrou hlavičku, udělat tapy-tap, dát si to do kecky, česká ulička a šajtlí do šibry. Kdepak, tomu bohužel odzvonilo. Ale co máme stále silné, jsou třetí poločas! Chachá – tam umíme sprintovat ještě dávno po zápase, řízné pasy létají lokálem zleva zprava a dřív než před pátou ranní nás ze hřiště do šatů nedostanou! A „We are the champions my friends“ zpíváme ze všech nejlíp!

Dopisy a vzkazy

Causa Kvitová

Nevím, co to v těch Česích je, že napadají kvůli daním Petru Kvitovou. Mohou být hrdí, že máme takovou dobrou tenistku, a ne jí závidět. Potili si snad oni triko nebo od malička tvrdě trénovali? Závadí jí Monako? Kdyby se náš stát choval jako monacký, snad by tady bylo lépe. Stydím se, že Češi nejsou soudní natolik, aby byli těm, co v jakémkoli oboru něčeho dosáhnou, vděční.

L. KRATOCHVÍLOVÁ, PRAHA

Regulace aut

Reagují tímto na včerejší článek slečny či paní Lindy Winsh-Bollard. Návrh na zavedení ekoplaket je mi taktéž proti srsti, i přesto, že dle plánu by se mi zóna vyhnula. Na druhou stranu chápu úsilí vyhnat staré vozy pryč. Stačí se dívat, když jezdím do práce či jen parkuji před domem. Stará auta zde zabírají volná místa a jen zřídka se pohnou z místa, ani po vylepení zeleného papíru strážníky. Místo omezování občanů při běžných pochůzkách by proto raději měli vyčistit Prahu od vraků.

MARTIN KAISER, PRAHA

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

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

Výrok dne



„Miami se stalo mým druhým domovem, ale teď jdu opravdu domů.“

LEBRON JAMES, AMERICKÝ BASKETBALISTA

Megastar NBA se vrátila do rodného Ohia a místo za Miami bude nastupovat za Cleveland Cavaliers.

Slovo dne

CAUSA

(z dopisu čtenářky na této straně)

Příčina, důvod, podnět; právní případ, proces, věc

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



Zprávy v obrazech



Bartošová. Dvakrát v první desítce

Nahrávky Ivety Bartošové rámuji první desítku tuzemské hitparády nejprodávanějších alb v České republice. V jejím čele zůstává třetí týden cédéčko s názvem Iveta naposledy, které natočila před čtyřmi lety během spolupráce s Jarkem Šimkem. Zpěvačka plní i po své tragické smrti stránky bulváru má ještě na 10. místě kompilaci Platinum Collection. MAFRA



Colours. Zahájí je bubny z Francie

Mezinárodní hudební festival Colours of Ostrava zítřka zahájí v 19.45 na hlavní scéně sedmnáctičlenná francouzská bubenická formace Les Tambours du Bronx, která delirické bubnování na plechové barely kombinuje s elektronikou, hip hopem, metalem, tribálním sborovým řevem a projekcemi. PR

Řešení sudoku

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

Anketa Využíváte na dovolené v zahraničí roaming?



Michaela Krejčířiková
Já si užívám dovolenou a nikam nevolám.



Pavel Pajan Šedivý
Je to drahé. Radši vyhledám wi-fi a zavolám přes Skype.



Šimon Hlinovský
V zahraničí používám radši Facebook či e-mail.

Komiks



Pro studenty je nejvýhodnější dohoda o provedení práce

Z letních brigád studenti často zbytečně platí vyšší daně.

Letní brigády jsou nejčastějším zdrojem příjmů studentů. V některých případech by peněz, které si student vydělá, mohlo být i víc. Stačí mít

podepsanou správnou smlouvu a další dokumenty, případně si následně podat daňové příznání.

„Při očekávaných nižších příjmech a krátkodobé činnosti do 300 hodin u stejného zaměstnavatele za kalendářní rok se jeví nejvýhodnější dohoda o provedení práce. Z příjmů do 10 tisíc korun měsíčně vyplacených na základě takové dohody podléhá pou-

ze daní z příjmů, nikoliv však odvodu na sociální a zdravotní pojištění,“ radí Daniel Krempa z Komory daňových poradců ČR.

Podle daňové poradkyně Blanky Štarmanové ze společnosti TaxVision se s uplatněním slev na daní z odměny do 10 tisíc korun měsíčně neplatí ani daň z příjmu.

Je ovšem důležité udělat několik kroků pro to, abyste

daň neplatili nebo platili nižší. „Za účelem snížení odvodu daně je třeba u zaměstnavatele podepsat prohlášení poplatníka, na základě čehož bude uplatněna měsíční sleva na daní ve výši 2 070 korun, a dále potvrzení o studiu,“ říká Krempa. To vše musíte učinit ještě před nástupem na brigádu.

Někteří studenti ale mají během jednoho měsíce i víc

brigád. „Jejich druhý příjem už je v takovém případě snížen o 15procentní daň,“ upozorňuje Štarmanová. „Z obou brigád si student vyžádá potvrzení o příjmech ze závislé činnosti a po skončení roku má povinnost podat daňové příznání, kde mu vyjde přeplatek ve výši zaplacené daně. Ten mu finanční úřad na základě žádosti vrátí zpět,“ dodává.

Podat daňové příznání a získat část zaplacené daně zpět mohou i studenti, kteří před nástupem na brigádu nepodepsali prohlášení poplatníka. „Zákon v takovém případě dává možnost podat daňové příznání a díky uplatnění slev na daní může student získat část zaplacené daně zpět,“ uvádí Krempa. **RB**

INZERCE

BETONBAU Prosperující společnost zabývající se výrobou železobetonových prostorových prefabrikátů finalizovaných jako technické budovy a kontejnery pro energetiku, vodárenství, telekomunikace apod.

hledá pro výrobní závod v Praze Malešicích zaměstnance:

SKLADNÍKA

Požadujeme:
SOU / vyučen, praxe v oboru
Základní znalosti PC
Řidičské oprávnění skupiny B
Platné osvědčení VZV

Kontakt: Betonbau, s.r.o., Průmyslová 698/5a, 108 00 Praha 10
Kontaktní osoba: Zdeněk Prachar – výrobní ředitel,
email: zdenek.prachar@betonbau.com
popř. Ivana Vilímovská – vedoucí personalistiky
email: ivana.vilimovska@betonbau.com

Ta správná volba pro mne,
protože Kaufland je firma s budoucností!



Pro filiičku Praha 3-Jarov přijmeme spolupracovníky na pozice:
Prodavač/ka lahůdek
Prodavač/ka potravin
Brigádník/ce na lahůdky, na pokladny
Brigádník/ce na doplňování

Očekáváme aktivní přístup k práci, časovou flexibilitu a bezúhonnost. Pro brigádní vztah plnoletost.

Nabízíme práci v dynamickém a cílevědomém kolektivu s možností profesního růstu v rámci velké společnosti. Garantujeme smlouvu na dobu neurčitou, nadstandardní příplatky za práci v noci, dodatkovou dovolenou a další sociální výhody. Pro brigádní vztah odpovídající odměnu a důkladné zapracování.

Pokud Vás tento inzerát oslovil, dostavte se prosím každý všední den od 8,00 do 15,00 hod. do filiičky **Kaufland ČR v.o.s., V Třešňovce 2, Praha 3.** Kontaktujte nás i na adrese:

Kaufland ČR v.o.s.
Bělohorská 203
169 00 Praha 6
personal@kaufland.cz

www.kaufland.cz/kariera

Tady jsem správně!

PRAHA
PRAHA
PRAHA

Magistrát hlavního města Prahy
vyhlašuje výběrové řízení na obsazení 2 pracovních míst:

ZAKÁZKÁŘE SPECIALISTY / ZAKÁZKÁŘKY SPECIALISTKY v odboru informatiky.

Úplné znění oznámení o výběrovém řízení s podrobnými požadavky a termínem pro podání přihlášek je uveřejněno do 25. 7. 2014 na www.praha.eu, v sekci Magistrát hl. m. Prahy, Volná místa, na úřední desce a v informačních střediscích Magistrátu.

ABAS
IPS MANAGEMENT

JSTE ČÁSTEČNĚ INVALIDNÍ NEBO PLNĚ INVALIDNÍ DŮCHODCE? MÁME PRO VÁS UPLATNĚNÍ NA POZICÍCH STRÁŽNÝ OBJEKTU pro zakázky v lokalitě Praha

Nabízíme zajímavé platové podmínky a kvalitní pracovní kolektiv

Adresa: Jankovcova 1569/2c
Náborové dny: Pondělí – Pátek, 9:00 – 16:00
Kontakt: nabor@abasco.cz, Tel: 724 621 822

PRAŽSKÉ SLUŽBY, a.s.
přijmou zaměstnance na pozice:

ŘIDIČ SPECIÁLNÍHO VOZU

Požadujeme:

- ŘP skupiny C, (sk. E výhodou);
- profesní průkaz řidiče;
- kartu řidiče k tachografu;
- časovou flexibilitu;
- spolehlivost a bezúhonnost.

POPELÁŘ

Náplň práce:

- vynáška a nakládka nádob;
- odstranění nečistot způsobených při vynášení a vyprazdňování nádob; bezkonfliktní jednání s klientem.

Požadujeme:

- odolnost vůči vysoké fyzické zátěži – nošení a zvedání břemen, hluk;
- osobnostní předpoklady - slušné chování, zodpovědnost, spolehlivost a bezúhonnost.

Nabízíme:

- zajímavé mzdové podmínky;
- 5 týdnů dovolené, stravenky;
- další zaměstnanecké výhody stabilní a prosperující firmy.

Pracoviště: Praha **Nástup:** dle dohody

Kontakt: Personální oddělení: Pod Šancemi 444/1, Praha 9
Telefon: 284 091 115, 284 091 113 **Email:** personalni@psas.cz

Další možnosti

Pokud má student ambice překročit limity dohody o provedení práce, tedy výši příjmu nad 10 tisíc korun v jednom měsíci a 300 odpracovaných hodin ročně u jednoho zaměstnavatele, je výhodnější uzavřít dohodu o pracovní činnosti.

- S vyšším výdělkem však roste i daňové zatížení. Studentovi už se z hrubé mzdy odečítá zdravotní a sociální pojištění i daň z příjmu zmírněná slevou na studenta o 335 korun a na poplatníka o 2070 korun.

600 lidí. Úřady práce posílí

Úřady práce letos posílí 600 nových pracovníků, kteří se zaměří na sociální práci a na kontrolu dávek, což úředníci teď nestíhají. Rozhodla o tom vláda. Ministerstvo práce a sociálních věcí původně chtělo dvojnásobně navýšit s tím, že by polovina nastoupila letos a druhá od ledna příštího roku. O dalším navýšení pracovníků by se mělo jednat koncem roku. „S nábo-rem se začne okamžitě, úřady práce jsou připraveny,“ řekla ministryně Michaela Marksová-Tominová. Nákla-ďy na nové zaměstnance budou do konce roku hrazeny z rezervy Úřadu práce. Podle ředitelky Úřadu práce Marie Bilkové si noví pracovníci na sebe postupně vydělají. **ČTK**

Německé mistry světa vítalo půl milionu fandů

Titul mistrů světa oslavili Němci v Berlíně dvouhodinovou jízdou městem a setkáním s fanoušky.

Němečtí fotbaloví mistři světa se včera ráno vrátili do Berlína, kde na ně na fanouškovské zóně v centru města čekalo na půl milionu příznivců. Někteří v parku u Braniborské brány strávili celou noc, jiní na několik hodin přerušili práci, aby se s fotbalisty podělili o jejich úspěch. Let měl hodinové zpoždění, protože na letišti v Riu se vozík se zavazadly fotbalistů srazil s jiným letadlem. První nedočkavci vítali zlatý tým už ráno na letišti Tegel. Za zvuků fotbalového chorálu Football's Coming Home vystoupil z letadla jako první kapitán Philipp Lahm s trofejí pro mistry světa. Po přivítání na letišti následovala dvouhodinová cesta městem provázená trubkami aut i fanouškovských trubek, pak všichni hráči i trenéři vystoupili na pódium, kde oslavy pokračovaly. **ČTK**



Bastian Schweinsteiger s pohárem pro vítěze.



Trenér Joachim Löw se klaní fanouškům.



Někteří fanoušci čekali na své hrdiny celou noc.

Lafata. Vytáhl se!

Spartánský kapitán David Lafata si včera v první půlce utkání s estonskou Levadií připsal čistý hat-trick. Jeho kano náda pokračovala i po přestávce, kdy přidal dva góly, a v 73. minutě odešel triumfálně z hřiště. Další gól dal Příkryl. Sparťané na domácí půdě nedali Estoncům šanci a slavili vítězství v úvodním utkání 2. předkola Ligy mistrů. **jos**

7	0
Sparta	Levadia

Branky: 22., 44., 45+3 z pen., 57., 60. Lafata, 55. Tipurić (vlastní), 84. Příkryl

Siniaková. Na WTA Tour vyhrála zápas

Osmnáctiletá česká tenistka Kateřina Siniaková slaví premiérový úspěch na okruhu WTA. Na turnaji v Istanbulu porazila v prvním kole izraelskou soupeřku Julii Gluškovou 6:2, 6:4. Siniaková, loňská finalistka juniorky na Australian Open a trojnásobná vítězka deblových juniorských soutěží na grandslamu, prošla do hlavní soutě-

že v turecké metropoli z kvalifikace a do druhého kola mezi elitu postoupila na čtvrtý pokus. Loni v Miami a letos na Australian Open a také v Bad Gasteinu Siniaková po úspěších v kvalifikacích na výhry nedosáhla. Tentokrát už 133. hráčka světového žebříčku série zlomila. Na svou další soupeřku ještě čeká. **ČTK**

Špotáková. V červnu byla nejlepší



Barbora Špotáková

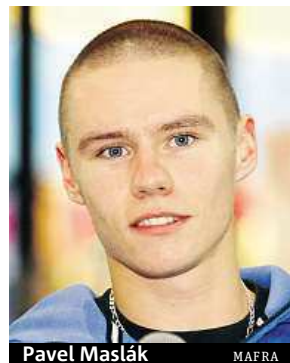
Oštěpařka Barbora Špotáková byla vyhlášena nejlepší evropskou atletkou měsíce června. Na základě hlasování fanoušků a médií získala od federace EAA ocenění za sérii vítězství po návratu z mateřské dovolené. Anketu vyhrála už počtvrté, dvakrát uspěla v roce 2008 a naposledy se jí to podařilo těsně před přerušáním kariéry v září 2012. V této atletické sezoně už získala stejné ocenění čtvrtkař Pavel Maslák za březen. **ČTK**

Atletika. Maslák ukončil sezonu

Po zisku titulu halového mistra světa na trati 400 metrů a zaběhnutí českého rekordu na stejné trati v květnu to vypadalo, že má atlet Pavel Maslák skvěle našlápnuto k obhajobě titulu evropského šampiona pod širým nebem. Nyní je ale s jeho plány konec. Kvůli táhlému svalovému zranění musel nadějný čtvrtkař ukončit sezonu.

„Zranění není doléčené natolik, aby mohl mít dost času kvalitně se připravit na mistrovství Evropy,“ uvedl atletův manažer Alfons Juck.

Zadní stehenní sval si Maslák poranil na konci května, během června se léčil a nyní už to vypadalo, že v pátek opět nastoupí na dráhu. Vše je ale jinak a vedoucí muž letošních evropských tabulek nepojede ani do Curychu na mistrovství Evropy.



Pavel Maslák

„Musím se s tím smířit a dívat se na věci pozitivně. Titul mistra Evropy už mám, tak to až tak nebolí, jako kdyby se mi to stalo například v olympijském roce,“ konstatoval halový mistr světa Maslák. Svěřenec Dalibora Kupky má teď v plánu zcela doléčit zranění a poté zahájit přípravu na příští halovou sezonu. **RB**