

UŽIJTE SI TO PRAVÉ LÉTO NA CESTÁCH

PŘINÁŠÍME RADY A TIPY NA LETNÍ CESTOVÁNÍ STRANY 7-14



metro

Středa, 16. července 2014

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

Min. 25°
Max. 29°

Největší deník v ČR

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 2



Zlatí kluci jsou doma! Němci vítali v Berlíně své vítěze

Na půl milionu lidí vítalo včera 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 20.

ČTK/AP – PETR DAVID JOSEK

Počítačová šikana ohrožuje děti

Polovina dětí zažila šikanu přes počítač. Mnohé z nich také nemají problém umístit na internet fotografie, kde jsou nahé. STRANA 3

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 5

Bouřlivák Cave míří do českých kin

Zpěvák Nicka Cavea uvidíte v novém dokumentu, který si odbyl svou českou premiéru v Karlových Varech. STRANA 15

Jak zdanit letní brigádu

Jste student a máte brigádu? Deník Metro vám poradí s daněmi. STRANA 18

Léto i Unie zlevnily roaming, do Vánoc už má být zadarmo

Přes 20 eurocentů za data už od července vlak nejede.

Možná už v půlce prosince přijde chvíle, kdy za volání nebo přenos dat kdekoli v Unii zaplatíme totožnou cenu jako za stejné služby v Česku. Zrušení roamingových poplatků odsouhlasil Evropský parlament letos v dubnu. Ovšem to, jestli se vše stihne do Vánoc, bude záležet na rychlosti schvalování našimi zákonodárci. Už teď v létě si ale můžeme užít příjemnějších cen za roaming.

Od začátku měsíce totiž

v celé osmadvacítce platí cenový strop roamingových služeb, který nesmí být překročen. Ten platí jak pro tradiční, tak virtuální operátory, na které dohlíží národní regulátoři. Zdá se, že v Česku je zatím vše v pořádku. „Sankce uplatněny být mohou, ale zatím nemáme žádný takový podnět, že by některý operátor strop překročil,“ řekl deníku Metro mluvčí Českého telekomunikačního úřadu Martin Drtina.

Jak je patrné z ceníků některých operátorů, většina se jich drží na horní hranici (tedy do 6,30 koruny za odchozí hovor nebo 6,60 koruny za megabajt dat), virtuálkové jsou ale schopni poskytnout ještě nižší ceny, někteří

Za kolik roaming?

Ceny za odchozí a příchozí hovor, 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, 1,65 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

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.

až o polovinu. Ovšem se zlevňováním cen roamingu během léta – a to bez ohledu na nařízení EU – přicházejí také sami operátoři.

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 znamenali 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 projeví unijní nastavení stropu za služby, je prý příliš brzy, tvrdí operátoři shodně. „Celkově roste v roamingu hlavně potřeba 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



Novým parkem provází mimozemšťan

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 šéfky 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 zařadit 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 Šárku Alexu. Ta vedla Střeďočeskou turistickou a informační službu. Škoda je vyčíslena na osm milionů korun. **ČTK**



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 Viniči 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 přípravky 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 zblednou, 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 televize a tím popřel lži o své smrti.

Více o produktu Varumin na: www.varumin.cz

Informace: +420 737 186 531

Sazka. Sportovci chtějí po Hušákovi miliardu

Soud v Praze včera začal řešit spor mezi Českou unií sportu (někdejší Český svaz tělesné výchovy a sportu) a exšéfem společnosti Sazka Alešem Hušákem. Podle unie Hušák mohl za krach Sazky, a proto v žalobě požaduje přes 951 milionů korun jako náhradu škody a ušlý zisk. Sazka zkrachovala kvůli výstavbě arény v pražské Libni, která vznikla pro mistrovství světa v hokeji před 10 lety. Původní odhad její ceny 2,75 miliardy se nakonec vyšplhal na devět miliard korun. Tam prý začal celý pád bohaté loterijní společnosti. **MAP, ČTK**

Hušák a pád Sazky

Rozdával odměny.

- Unie sportovců tvrdí, že byla většinovým vlastníkem základního kapitálu firmy v hodnotě zhruba 2,1 miliardy korun. Po krachu firmy za to získala jen 29 milionů.
- Hušák navíc prý v době krize vyplácel vysoké odměny nebo plynul penězi za marketingové a poradenské služby. Peníze dával za soukromé letadlo, osobního řidiče, kuchaře, sekretářky nebo nákupy pozemků a objektů.



Zprávy krátce

Houby nerostou

Houbaři si zoufají, houby nerostou. První dobré zprávy přicházejí z Karlovarska. Tam houby začínají růst. Uvidí se, co udělá teplý víkend. **MAP**

Pendolino srazilo člověka

V Rostoklatech, na hlavní železniční trati z Prahy do Pardubic včera srazilo a usmrtilo pendolino člověka. Nehoda zkomplikovala dopravu. Vlaky byly odkláněny po jiných trasách. **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.

INZERCE

PRÁVO NA ŽIVOT
občanské sdružení

SENIOR CENTRUM
ŠÁMALOVA 60

Domov se zvláštním režimem
kapacita: 20 lůžek

ZAVOLEJTE! VOLNÁ MÍSTA!

kontakt:

Bc. Hana Boráňová - vedoucí domova
tel.: 516 116 324 od 9.00–15.00 hodin
tel.: 732 503 847 od 7.00–21.00 hodin

Nabízíme:

- bydlení v dvoulůžkových a vícelůžkových pokojích
- kvalitní a chutnou celodenní stravu
- pečovatelskou službu nepřetržitě 24hod
- odborný zdravotnický personál



Umělci mlátí do kamene

V Hořicích pokračuje mezinárodní sochařské sympozium, které svou tradicí 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

STOP!
Místo zvolte **Banky** jiné řešení!
Dostupné i pro firmu

	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

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

Spolehlivý partner

Pro podrobné informace se obraťte na naši klientskou kancelář.

MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 7,
ÚŘAD MĚSTSKÉ ČÁSTI PRAHA 7,
nábř. 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.

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 stovek korun. „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 nevlídných 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**



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

Zprávy krátce

Doživotí pro vyděrače

Žalobce včera navrhl doživotí pro tři ze sedmi obžalovaných z gangu Michaela Švába. Skupina vydírala české podnikatele a dva údajně v zahraničí usmrtila – v roce 2012 jednoho ubili kamenem ve Spojených arabských emirátech, druhého zastřelili v Itálii. Doživotí chce žalobce mimo jiné pro Švába, který prý byl organizátorem skupiny, dvacet let dostane Daniel Dimitrov, jenž se jako jediný přiznal. **ČTK**



Našli už tisíce čtyřlístků

Jaroslav Kosina z Mikulčic a Jana Vacková z Prahy (na snímku) jsou největší čeští sběratelé jetelových čtyřlístků a vícelístků. Pan Kosina se svou sbírkou 10 039 čtyřlístků byl včera zapsán do České knihy rekordů. **ČTK**

Podvod. Mail žádá peníze

Citát

„Jde o kauzu obrovských rozměrů. Informace stále shromažďujeme.“

PETRA BÁČOVÁ, MLUVČÍ EKČR

„Nebude-li uvedená částka uhrazena ve lhůtě 15 dnů od doručení této výzvy, bude provedena exekuce majetku a/nebo zablokován bankovní účet povinného až do okamžiku splnění povinnosti.“ Přišel i vám v těchto dnech e-mail s tímto textem a bankovním účtem, kam peníze poslat? Pokud ano, rozhodně jej smažte a žádné peníze nikam neposílejte. Před lavinou podvodných e-mailů včera varovala sama Exekutorská komora (EKČR).

„Podvodné e-maily jsou ro-

uvedla mluvčí komory Petra Báčová a dodala, že tato sdělení obsahují mimo jiné chybnou lhůtu k dobrovolnému plnění, špatné adresy a IČ či vadné označení exekučních titulů.

Na komoru se kvůli tomu prý již obrátily tisíce lidí, zatím se podařilo identifikovat více než 30 bankovních účtů, kam podvodníci chtějí dostat peníze. Báčová proto vyzývá, aby lidé žádné peníze neposílali ani neotevírali soubory v příloze e-mailu, které jsou infikované. **TOMÁŠ BELICA**

INZERCE

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. Nápověda 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 ODPOVĚDĚ (A, B nebo C), do předmětu e-mailu uveďte LETADLA 2. 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

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 ruský 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 ukryté 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 Kaliforniány 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 potrestají 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 módní 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 prokrastinací 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 desetinasobně. 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 rozvířením 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

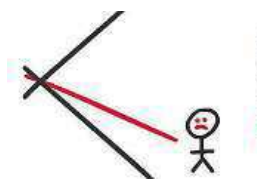


Povídky můžete číst též v elektronické podobě na e.metro.cz



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

Čím je porovnávání variant složitější, tím větší máme



tendenci rozhodnutí odkládat. Vybíráme-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 nenaplnujeme, 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 neúčinnější 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	PORTUGAL- SKÉ OSTROVY	CHEM.ZN. BIZMUTU	RITENUTO (HUD.ZKR.)	2	LATINSKÝ "VZDUCH"
POMŮČKA: SFÉROID	ŠTĚTINA NA JEČMĚNI	PROPAGO- VAT	3 POLYAMID (ZKR.)				A					
FRANCOUZ. "ZLATO"			NÁZEV PISMENE		VYHYNULÝ PTÁK				BÝV.JEDNOT. TLAKU			
TYP VOZU LADA			PODNIK V OLOMOUCI		DOMÁCKÝ ARNOST	LIŠČÍ DOUPĚ			JM.CHAČA- TURJANA		OSOBNÍ ZÁJMENO	SPZ LOUN
ŽENSKÉ JMÉNO						ANGL.ZKR. PRO ATASE					DOMÁCKÝ OLGA	
AFRICKÝ VELETOK			BRATISLAV. FOTBALOVÝ KLUB				KANCELÁŘ				CHEM.ZN. CHLORU	
A SICE			ITAL.SLOVO K OPAKOVÁNÍ TĚŽE POLOŽKY				LATINSKÁ SPOJKA		TVOR S NEDOSTAT- KEM PIGMENTŮ		BRITSKÉ LEGIE-ZKR.	
									PŘÍTOK VLTAVY			



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 hraběcí 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 zřeznina 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 vyzkousejte 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.



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

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. ⓘ



**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

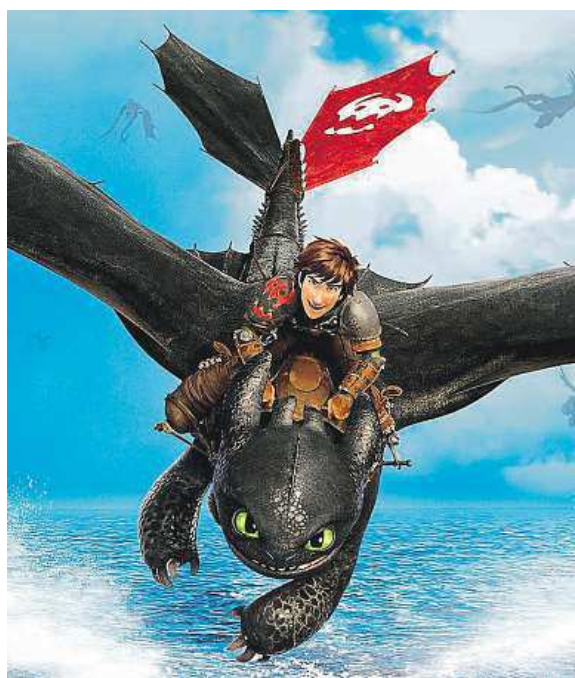
Sophia Hotel ^{NN+}

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



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. Vy-stavený 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. „Vy-stavený 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

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

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



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

ZP: Nitrožilní infuze vitamínu C ve vysokých dávkách působí na nádorové buňky prooxidálně, 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 vitamín 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 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 koncentrací 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 vysokodávkovaný infuzní vitamín C?

MH: U vybraných pacientů je vhodné jeho komplementární využití v onkologické terapii – tj. přiřazení do probíhající onkologické léčby k chemoterapii nebo radioterapii. Další možností 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 Jeseníci u Prahy aplikujeme vitamín C v infuzi (v dávce 0,1–0,2g/kg) již několik měsíců u pacientů s karcinomem prsu, vaječníků, 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 vitamín 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 vstát 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 Jeseníci u Prahy (e-mail: recepce@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).



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 Werner Lang byl autorem masové rozšířené 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, 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 nebyla 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) (3/8)
- 01:35 Mike a Molly III (11)
- 01:50 Novoshopping
- 02:25 Ačko

PRIMA

- 12:20 Julie Lescautová V (10)
- Aféra Lerner. Krimiseriál (Fr., 2003)
- 14:10 Wolffův revír II (6)
- 15:10 Siska VI (2)
- 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 Dobyvatelé 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)
- Bart prodává duši. Anim. seriál (USA, 1995-1996)
- 18:55 Simpsonovi VII (5)
- Líza vegetariánkou
- 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 čistiť terén od náloží, které tam umístil Tálibán. Zažijí válčeneé 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
- Vstávání s muzikou
- 10:00 Letní mix
- Moderovaný playlist
- 11:00 Samosebou na festák
- Festivalový report
- 11:05 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 12:00 Simply the best
- Ty největší hity všech dob
- 13:00 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 20:00 CZ & SK
- České a slovenské klipy

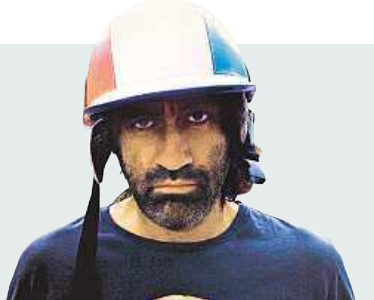


- 21:00 Ibiza
- Vyletněné léto
- 21:05 Devadesátky v devět
- Osmdesátky a devadesátky přinesly tolik hitů, že je opravdu z čeho vybírat. Toto tisíciletí je ještě mladé, ale začínalo také skvělou muzikou
- 22:00 Millennium
- Největší hity nového milénia + Óčko flirt
- 22:55 Ibiza
- Vyletněné léto
- 23:05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

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 bubenicí 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 vyplácených na základě takové dohody podléhá pouze dani 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 uplatně-



Letní brigády jsou nejčastějším zdrojem příjmů studentů.

PROFIMEDIA.CZ

ním slev na dani 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 dani 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

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.

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 dani může student získat část zaplacené daně zpět,“ uvádí Krempa. **RB**

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1, po-pá 8.30-12.30, 13.30-17.00 hod. Tel: 225 065 177, 178, fax: 225 066 653

Cestování - nabídka

• Last minute v Jiz. horách. Rodinný a cenově dostupný hotel u Harrachova vhodný pro rodiny, páry i skup. Polop. zajištěna. 603111253, www.adriahotel.cz

Finance - nabídka

• 1. platba až po vyplacení půjčky! AKompas.cz půjčky bez registru, peníze do 3 dnů. Kanc. Brno, vl. zdroje + zprostřed. pro 2 věřitele. 732744679 i SMS

Služby - nabídka

VÝKUP ZLATA!

za nejlepší cenu hotově
nejvýhodnější půjčky na zlato
www.avarrio.cz
Soukenická 8, Praha 1
737 858 585

Práce - nabídka

Feeding labour service

Přijmeme pracovníky na pozice:

SKLADNÍK a RETRAKÁŘ ve skladu v Olomouci

Požadujeme: pracovitost, zodpovědnost, fyzickou zdatnost

Nabízíme: stabilní zaměstnání, dlouhodobou spolupráci a ohodnocení dle výkonu

Kontakt: radonova@fls.cz

Intimní - nabídka

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/50Kč vč DPH. www.ema.bz, www.platmobilem.cz

• Vezmi ho do ruky a zavolej mi na 844 844 005, 5Kč/min.

• **Hledáš bokovku?** Vdanou, nezadanou, mladou, starou, ve tvém okrese?! Pomůžeme ti! Napiš SMS ve tvaru 77ZRU a text na 909 15 40

• **Dúchodkyně Marie 65.** Postarej se o můj šedivý klín! T.: 909 90 99 25 nebo pišni SMS na 909 15 50 s kódem 44VHN a textem!

• **Dověď mě k orgasmu!** Bohatě se ti odměním! Bohatá vdova Tereza 56. Vytoč 909 801 801 kód FPA25



• **Zachovalá Božena (69).** Zarádí si prstíkem v mé roztoužené lasturce! Ozvi se na tel.: 909 80 50 40 nebo pošli SMS na 909 15 40 s kódem 96BDP a textem!

Čtyřicet lidí. Smutná bilance smrtelných pracovních úrazů

Státní úřad inspekce práce evidoval v prvním pololetí letošního roku 19 781 pracovních úrazů, což bylo o 1662 (téměř osm procent) méně než loni, kdy se stalo 21 443 úrazů. Smrtelných bylo 40 pracovních úrazů, v prvním pololetí 2013 zemřelo při práci 47 lidí. Vyplývá to z údajů, které zveřejnil Státní úřad inspekce práce.

Celkem 664 zaměstnanců zraněných v letošním prv-

Pracovní úrazy

Nejvíce úrazů se v prvním pololetí stalo ve Středočeském kraji, a to 2422.

- V Jihomoravském kraji se letos od ledna do června stalo 2064 úrazů a v Moravskoslezském kraji 1866 úrazů.

ním půlroce strávilo v nemocnici více než pět dní. V roce

2013 pracovníků hospitalizovaných déle než pět dní bylo 677.

Podle údajů úřadu mírně přibýlo pracovních úrazů cizinců. V letošním prvním pololetí jich bylo 473, v loňském 439. Více jich také strávilo déle než pět dní v nemocnici: loni 26, letos 30. Zato v letošním prvním půlroce pouze jeden cizinec zemřel, loni jich při práci přišlo o život pět. **ČTK**

INZERCE

ÚVĚRY OD 100 TISÍC AŽ NA 20 LET SE ZÁSTAVOU

ručením – bytem, domem, chatou, pozemkem

➤ **SNÍŽÍME VAŠE SPLÁTKY**

➤ **VYPLATÍME VAŠE DRAHÉ PŮJČKY! EXEKUCE! VĚŘITELE!**

➤ **ZASTAVÍME DRAŽBU**

☎ **TEL. 777 883 810**

600 lidí. Úřady práce posílí noví pracovníci

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 navýšení s tím, že by polovina nastoupila letos a druhá od ledna příštího roku. O dalším navýšení pracovníků by

se mělo jednat koncem roku. „S náborem se začne okamžitě, úřady práce jsou připraveny,“ řekla ministryně Michaela Marksová-Tominová. Náklady na nové zaměstnance budou do konce roku hrazeny z rezervy Úřadu práce. Podle ředitelky Úřadu práce Marie Bílkové si noví pracovníci na sebe postupně vydělají. **ČTK**

Na Tour skončila další hvězda

Fabian Cancellara odstoupil z nejslavnějšího cyklistického závodu.

Čtyřnásobný časovkářský mistr světa Fabian Cancellara se včera stal další hvězdou, která předčasně opustila Tour de France. Očekávané odstoupení švýcarského cyklisty během prvního volného dne oficiálně oznámili zástupci stáje Trek. Cancellara startoval v letošním 101. ročníku Tour na přání vedení



Fabian Cancellara AP

týmu. Trojnásobný vítěz jednorázového klasického závodu Paříž–Roubaix nakonec nastoupil s cílem vyhrát 5. etapu, během níž peloton čekal úsek s kočičími hlavami. To se mu ale nepodařilo a už před několika dny vyjádřil podle listu L'Équipe přání odjet domů.

Cancellara se připojil k dvojnásobnému šampionovi Tour Albertu Contadorovi, který si při pondělním pádu zlomil holenní kost, poranil koleno a odstoupil. Už dříve museli vzdát obhájce titulu Chris Froome, Andy Schleck a Mark Cavendish. **ČTK**

Brno. Řeší Grand Prix 2015

Vedení Masarykova okruhu předalo společnosti Dorna, která pořádá seriál mistrovství světa v závodech silničních motocyklů, formální výpověď. Důvodem je nedostatek financí na uspořádání příštího ročníku. O osudu Grand Prix České republiky však ještě rozhodnuto není, o její budoucnosti se má jed-

nat za měsíc při letošní Velké ceně.

Kalendář mistrovství světa na příští rok dostane definitivní podobu v polovině září. „Přes veškeré úsilí se zatím nepodařilo nalézt systémové řešení financování pro rok 2015 a případně další léta. Přetrvává situace, kdy Automotodrom Brno není schopen ga-

rantovat úhradu zalistovacího poplatku,“ uvedla předsedkyně představenstva Automotodromu Brno Ivana Ulmanová. Masarykův okruh má s Dornou uzavřenou smlouvu na pořádání MS do roku 2015 bez další opce. „Pokud bychom ze seriálu vypadli, tak by byl návrat takřka nemožný,“ podotkla Ulmanová. **ČTK**



Do nové sezony v novém

V pátečním Superpoháru se fotbalisté Viktorie Plzeň představí v nových domácích dresech. Oproti předchozí sezoně budou mít modré rukávy, největší změnou je však zúžené modré proužkování na hrudi a jiný font jmenovek a čísel. Venkovní sady bílá a černá zůstaly nezměněny.

ČTK

MURPHYHO ZAKON	ZDOLAT JIZDOU	MENŠÍ OSA	CHEM.ZN. MOLYBDENU	OPAK LÍČU		OBYVATEL GHANY	PODÍVĚJME	OZVĚNY	CHEM.ZN. RADONU	ZÁŘÍZENÍ NAPODOBUJÍCÍ NĚJ. PODMINKY		JMÉNO ZPĚVAČKY KUBISOVÉ	ZÁPORNĚ NABÍTA ČÁSTICE	2	DOMÁCKY ELIŠKA
ČESKÝ HEREC					LÍČ VELIKÉ DVĚŘE						ANGLICKY "VYROBENO"				
1											AROMATIC. SLOUČENINA SNÍŽENÝ TÓN A				
INICIÁLY REŽISERA KLOSE			ČÁST OBLÍČEJE MĚLČINY V RECE						JM.ZPĚVAČ GOMBITOVÉ PODVOZEK AUTA						
BÝV.SPZ TÁBORA				STARÉ ZÁJMENO DARY BOHŮM				ŠUSTĚNÍ HOROLEZ. KLADIVKO							ZVÝŠENÝ TÓN A
POMŮČKA: IASON	KAPKA	PRAŽSKÝ ŽELEZÁŘ BÝV.OSTRAVSKÝ HEREC						KALORIE (ZN.) SILNÝ PROVAZ			NEJMENŠÍ TUR DVOUKOLÁKY				
ZAHNUTÝ HŘEB						ZAMĚSTNANEC LESŮ ZKR.NAŠÍ BYV.MĚNY						ČÍSLOVKA LEPIDLO			
PLAVIDLA					MARXOVO DÍLO SUMĚRSKÝ BŮH VOD								INFORMAČNÍ SYSTÉM-ZKR. INIC.HEREČ, SKÓREPOVÉ		
3									DRAVÝ PTÁK						
PLOŠNÁ MIRA			VŮDCE ARGONAUTŮ						VROUBKOVANÁ TKANINA						U NEMOCI, SE KTEROU SI TĚLO NEPORADÍ SAMO, (V TAJENCE)

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. **AP**



Trenér Joachim Löw se klaní fanouškům. **AP**



Někteří fanoušci čekali na své hrdiny celou noc. **AP**

Zprávy krátce

Byli překvapeni

Udělení Zlatého míče Argentinci Lionelovi Messimu dál vyvolává diskuse. Volba překvapila i předsedu FIFA Seppa Blattera i Messiho slavného předchůdce Diega Maradonu, který byl vyhlášen nejlepším hráčem na MS v roce 1986. **ČTK**

Scolari skončil

Trenér Luiz Felipe Scolari skončil jako trenér brazilských fotbalistů. Oznámila to tamní fotbalová konfederace. O Scolariho odchodu kvůli čtvrtému místu na mistrovství světa, zejména pak debaku 1:7 s Německem v semifinále, média spekovala. **ČTK**

Špotáková. V červnu byla nejlepší



Barbora Špotáková **MAFRA**

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. **RB**



Pavel Maslák **MAFRA**

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**