



PROBUZENÍ FÉNIXE!

Fénix vzplanul, aby opět povstal z popela. Nyní v nové lahvi s retro designem a se stále stejnou, osvěžující chutí.

metro®

Středa
18. června 2014

S novým Fénixem kolem světa

(Viz strana č. 2)



Objevné cesty s Fénixem

Vydejte se spolu s námi na průzkum dalekých krajín, které inspirovaly jedinečnou chuť Fénixe.

Na křídlech Fénixe aneb netradiční roadshow

Fénixe můžete v létě ochutnat i ve speciálním, putovním baru. Máme seznam festivalů, kde se objeví.

Objevte chuť Belgie v pšeničném pivu s vůní thajského koriandru a brazilských pomerančů!

Oblíbené pšeničné pivo belgického typu si můžete vychutnat v nové stylové lahvi s retro designem. Fénix vyniká vyváženou kombinací pšeničných a ječných sladů a jedinečnost mu dodává příměs koriandru a pomerančové kůry. Výsledkem je osvěžující pšeničné pivo belgického typu s velice jemným chmelovým aroma.

Vyzkoušejte jeho neotřelou svěží chuť a nechte se unášet vůní thajského koriandru a brazilských pomerančů.

Co nejlépe chutná s Fénixem?

Vyzkoušejte recepty na jídla, jejichž chuť vytváří ve spojení s výjimečnou chutí Fénixe ten nejdokonalější gastronomický zážitek.

Objevné cesty s Fénixem

Objevování cizích krajín má jen dvě podmínky: těmi jsou odhodlání a zbavení se předsudků. A pokud to nezkusíte a nevydáte se za novým dobrodružstvím, těžko můžete hodnotit, jaké by to mohlo být. A stejné je to i s Fénixem. Vyzkoušejte jeho specifickou chuť a vůni a navštivte tak dokonce tři země během jedné chvíle.

Brazílie

Brazílie, to není jen karneval a Amazonský prales. Bývalá portugalská kolonie nabízí také celou řadu exotických surovin, které obohacují evropskou kuchyni i barový život. Speciálnímu zájmu se těší brazilské pomeranče. Ty jsou díky ideálnímu klimatickým podmínkám o něco oranžovější a sladší než kterékoliv jiné. Jejich aroma je jedním z charakteristických symbolů Fénixe, které mu dodávají jeho nezaměnitelnou chuť. Srpek pomeranče navíc slouží i ke konečnému dozdobení sklenice.

Thajsko

Pokud se člověk odpoutá od nekonečných thajských pláží a klubů v Bangkoku, může se pustit do objevování kouzel tamější krajiny. Při cestování Thajskem zaujmou oko a nos cestovatele vedle džunglí také dlouhé lány koriandru. Ten je kromě léčitelství hojně využíván především v gastronomii. Jeho vůně a chuť je pro asijská jídla typická. Málodlo ale tuší, že koriandr se využívá i ve světě piva a je charakteristickou součástí některých pšeničných piv, z nichž jedním je i Fénix.

Belgie

Mezi nejtýpější belgické symboly patří pralinky, vaflé a hranolky. Pro Čecha je však určitě nejzajímavějším symbolem pivo. Pro tuto zemi je typická celá řada pivních druhů – ovocných, svrchně kvašených i ležáků. Bohaté zkušenosti místních sládků přispívají ke vzniku netradičních pivních stylů, které inspirují k překračování hranic. Vůně brazilských pomerančů a thajského koriandru, které se snoubí v pšeničném pivu belgického typu, definují originální chuť

piva Fénix. Překročte i vy hranici všednosti klasické pivní kultury a nechte se unášet exotickými krajinami na křídlech Fénixe.



Fénix & neutřelé chuťové kombinace

Pšeničné pivo Fénix v sobě originálně snoubí chuť Belgie s vůní thajského koriandru a brazilských pomerančů. Jedná se o vyladěnou kombinaci, která je celosvětově oblíbená i při přípravě pokrmů. Ochutnejte tradiční jídla z celého světa v pohodlí své kuchyně. Exotické a přitom dostupné ingredience jako jsou koriandr a pomeranče ozvláštní vaše kulinářské kreace. Nechte se inspirovat následujícími recepty, které doporučujeme podávat s vychlazeným Fénixem.

Lososový burger s koriandrovo-limetkovou omáčkou

Ingredience:

- 500 g filetu z lososa (bez kůže, nakrájených na drobné kousky nebo rozemletých)
- červená cibule
- 2 stroužky česneku
- 2 – 3 chipotle papričky
- 1 hrneček čerstvého koriandru
- limetková šťáva
- 2 vejce
- 1 hrnek strouhanky
- olivový olej (mírný)
- 1 zralé avokádo
- ciabatta
- sůl, pepř
- omáčka: 1 polévková lžice majonézy, 3 lžice zakysané smetany, limetková šťáva, koriandr, sůl
- zelený salát

Postup: Lososa odložte na pár minut do nádoby s limetkovou šťávou a mezitím si připravte směs ze strouhanky, vajíček, špetky soli a pepře a nadrobno nasekaného koriandru, česneku a chipotle papriček.

Kousky lososa poté promíchejte v připravené směsi a smažte do zkrévnutí na rozpáleném olivovém oleji. Hotovou rybu dejte oschnout od přebytečného tuku na papírovou utěrku a mezitím si rozkrojte ciabattu, na kterou do salátového lůžka lososa položte. Na lososa pak naložte kroužky cibule a plátky avokáda. Přelijte omáčkou, kterou jste si připravili smícháním ingrediencí, přiložte horní polovinu ciabatty a můžete podávat.



Brazilské ceviche

Ingredience:

- 500 g filetu z mořského vlka/tresky (nakrájené na kostičky)
- 200 g krevet
- červená cibule
- rajče
- pomeranč
- 1 hrneček nakrájeného koriandru
- Štáva z limetek (2 až 3 ks)
- 1 až 2 červené chilli papričky (ne příliš pálivé)
- příloha: pečená tortilla
- sůl, pepř



Postup: Nakrájenou rybu bez kůže a krevety smícháme v misce se štávou z limetek. Mísu pak uložíme do chladničky, dokud maso nezkréhne (30–60 minut). V misce smícháme nadrobno nakrájené rajče, cibuli, chilli papričky a koriandr. Přidáme maso a směs dobře promícháme, přidáme kousky pomeranče a případně dochutíme solí a pepřem. Jako přílohu doporučujeme pečenou tortillu.

Mrkvová polévka s koriandrem

Ingredience:

- 500 g mrkve
- 1 l zeleninového nebo kuřecího vývaru
- slunečnicový olej
- cibule
- brambory/batáty – 1 ks
- mletá semínka koriandru
- sůl, pepř



Postup: Ve velkém hrnci necháme na olivovém oleji zesklouhat nejmenší nakrájenou cibuli, kterou pak zalijeme vývarem a přivedeme k varu. Přidáme na kostičky nakrájenou mrkev, sůl a pepř, mletý koriandr a vaříme asi dvacet minut. Pro zahuštění přidáme ještě nastrouhanou bramboru/batátu a povaříme dalších deset minut. Polévku pak ještě teplou rozmixujeme tyčovým mixérem. Při servírování můžeme dozdobit trochou zakysané smetany, plátky mrkve a lístečky koriandru.

Na křídlech Fénixe aneb netradiční roadshow

V červnu se Fénix rozlétne po Česku v rámci netradičního roadshow. Na časově omezené období vyroste v několika městech v Čechách a na Moravě originální pop-up bar, který v sobě tematicky propojí Thajsko, Brazílii a Belgii, země, kterými se Fénix inspiroval a jejichž specifika a zvláštnosti představí svým příznivcům. S Fénix pop-up barem se setkáte například v rámci festivalů United Islands, Colours of Ostrava, Letní filmová škola v Uherském hradišti nebo Letní Letná. Těšit se můžete na zajímavé ochutnávky, inspirativní prostředí a dost místa pro odpočinek.



20.-21. 6.	United Islands
10.-12. 7.	Vysočina Fest
17.-20. 7.	Colours of Ostrava
26. 7.-3. 8.	Letní filmová škola Uherské Hradiště
11.-15. 8.	Živá ulice
17. 8.-2. 9.	Letní Letná
6.-7. 9.	Foodparade

ŽABKY A PANTOFLE NECHTE RADŠI DOMA

DENÍK METRO VÁM PORADÍ, V ČEM V LÉTĚ DO PRÁCE STRANA 19

MAZANÉ
PŘEKVAPENÍ
UŽ ZÍTRA



INZERCE

metro



Sředa, 18. června 2014

Č. 115, www.metro.cz
Svátek slaví: Milan

Min. 21°
Max. 25°

Největší deník v ČR

Brno vyhnalo lehké děvy, jinde si je fotí

V Brně mají utrum. Zastupitelé jihomoravské metropole včera zakázali prostitutkám šlapat na celém území města. **Ani to nepomáhá.** Boj s nejstarším řemeslem světa je však do velké míry marný STRANA 2



Jak dostat lidi z auta? To včera předvedli hasiči v centru Telče

Na telčském náměstí Zachariáše z Hradce se včera konala přehlídka krajských záchranářů. Hasičské sbory z celé Vysočiny tu soutěžily v umění, jak dostat zraněné lidi z vraku auta. Většinou bylo třeba vůz pořádně rozstříhat, takže za oběť padly především staré vraky, jako například tato modrá škodovka.

MAFRA - PETR LEMBERK



Nový kluk

Česká Miss 2010 Jitka Válková (22) už několik týdnů chodí s hráčem Bohemians Adamem Klavíkem (24). Prozradila, že je to její první kluk, který je tak mladý. „Vždycky jsem měla starší,“ řekla pro iDNES.cz. MAFRA

Lehké děvy mají utrhum, pokuty zaplatí i kunčafti

Jak města bojují s prostitutkami?
V Chomutově dlužnice rovnou kasírují exekutoři.

Pověstný džbán trpělivosti přetekl. Brněnští zastupitelé se rozhodli rozšířit zákaz pouliční prostituce plošně na celé město, lehkým děvám i jejich klientům nastanou těžší časy už od příštího měsíce. Za porušení bude pokuta tisíc korun na místě a až třicet tisíc ve správním řízení, stejný postih čeká i toho, kdo sexuální služby přijme. „Dodnes jsme problém nepovažovali za takový, že by překračoval únosnou mez. Teď ale padl návrh z magistrátu na úplný zákaz, se kterým se naše městská část plně ztotožnila,“ vysvětluje starosta



Citát

„U nás evidujeme třináct stálých pouličních prostitutek. Tři se objevují čas od času.“

JAN NOVOTNÝ, MP CHOMUTOV

Brna-střed Libor Štástka. Jeho městská část spolu s Žabovřeskami nebo Černovicemi totiž dosud nemá výčet ulic, kde by byla pouliční prostituce zakázána. Vynucování zákazu šlapání teď bude podle

Štástky záležet na policistech, ale jak potvrzují tamní strážníci, z pokut si prostitutky velkou hlavu nedělají. „Stává se nám, že ženy i muži se na místa opakovaně vrací. Jednomu člověku jsme udělili 80 pokut za rok. V tomto případě je možné uložit zákaz pobytu například na území městské části,“ říká jejich mluvčí Jakub Ghanem.

Boj s prostitucí připomíná boj s větrnými mlýny. Například pražský návrh zákona na legalizaci prostituce smetla nedávno ze stolu vláda i Sněmovna. (V Praze je nyní stejně jako Brně zakázáno šlapat na celém území města.) Radnice řeší potíže po svém: Chomutov fotky pouličních holek i kunčaftů zveřejňuje na webu městské policie. „Je to velká prevence,“ řekl deníku Metro Jan Novotný, vrchní velitel směn, který zároveň holky kasíruje jako exekutor (viz box).

Svrážná řešení

Jak města bojují s prostitutkami?

- **Cheb** zakazuje na svém území nabízet i přijímat sexuální služby na ulici. Jelikož se to nedodrží, radnice plánuje založit služebnu strážníků daleko za městem, kam se budou prostitutky vozit k výslechu. To jim má zkomplikovat život.
- **Chomutov** fotky aut zákazníků prostitutek zveřejňuje na webu. Přestože obličej i SPZ aut sexuativních klientů jsou rozmazané, prý je to odrazuje. Ve městě zároveň působí mobilní exekutorská dodávka. Prostitutky, na které je kvůli pokutám z přestupků uvalena exekuce, exekutorka uvnitř dodávky podrobí osobní prohlídce a peníze jim zabaví.



TOMÁŠ BELICA

tomas.belica@metro.cz

INZERCE

10 let
Apetit
SLAVTE S NÁMI

ČASOPIS Apetit váš žve ma piknik

... již počtvrté

PŘIJĎTE SI UŽÍT DEN PLNÝ
DOBRÉHO JÍDLA, PITÍ A ZÁBAVY

Sobota 21. 6. 2014 od 10 do 22 hodin
park na Karlínském náměstí v Praze 8

Delikatesy od oblíbených kulinářů a farmářů * kuchařské show *
setkání s redakcí časopisu Apetit * výroční tombola * dětský zábavní
park * živá hudba * rodinné soutěže

...a navíc koncert skupiny **TATA BOJS**

VSTUP ZDARMA!

Více na apetitonline.cz nebo na [facebook.com/apetitonline](https://www.facebook.com/apetitonline)

Hlavní
partneři:



Podporuje:



Městská část
Praha 8

Best TIP

Prémiové zájezdy za bezkonkurenční ceny



Milujeme léto

TIP
travel



BULHARSKO ✈ *Kotva 4***

» snídaně, aquapark, klub

8 dní - 24.6.-1.7. - **9 365 Kč**

11 dní - 27.6.-7.7. - **12 220 Kč**



KOS ✈ *Apollon 4** » All Inclusive

8 dní - 23.6.-30.6. - **12 930 Kč**

8 dní - 30.6.-7.7. - **16 475 Kč**

KORFU ✈ *Aquis Sandy*

*Beach 5** » Ultra All Inclusive, klub

8 dní - 25.6.-2.7. - **16 495 Kč**

KORFU ✈ *Blue Sea 3** » polopenze

8 dní - 25.6.-2.7. - **11 395 Kč**



RHODOS ✈ *Aquis*

*Miraluna Village 5** » All Inclusive

8 dní - 20.6.-27.6. - **13 015 Kč**

12 dní - 27.6.-8.7. - **20 435 Kč**

RHODOS ✈ *Pegasos 5**

» All Inclusive, klub, na pláži

12 dní - 27.6.-8.7. - **22 325 Kč**

BULHARSKO ✈ *Chaika Beach*

*Resort 4*** » All Inclusive, klub

8 dní - 24.6.-1.7. - **10 250 Kč**

11 dní - 27.6.-7.7. - **14 030 Kč**



MALTA ✈ *Paradise Bay 4***

» polopenze plus

8 dní - 28.6.-5.7. - **12 410 Kč**

KRÉTA ✈ *Sitia Beach*

*Resort & Spa 5** » Ultra All Inclusive, klub

8 dní - 20.6.-27.6. - **13 135 Kč**

8 dní - 27.6.-4.7. - **17 320 Kč**



KRÉTA ✈ *Rethymno*

*Mare Royal 5** » All Inclusive

12 dní - 22.6.-3.7. - **18 235 Kč**

TURECKO ✈ *Mesut 4** » All Inclusive

8 dní - 24.6.-1.7. - **13 270 Kč**

TURECKO ✈ *Katya 5** » Ultra AI, klub

8 dní - 24.6.-1.7. - **15 145 Kč**

TURECKO ✈ *Champion Holiday*

*Village 5*** » Ultra AI, klub

8 dní - 24.6.-1.7. - **17 920 Kč**

CHORVATSKO ✈ *Donat 3***

» All Inclusive, klub, na pláži

8 dní - 26.6.-3.7. - **9 165 Kč**

10 dní - 26.6.-5.7. - **11 195 Kč**

CHORVATSKO ✈ *dependance*

*Imperial 3*** » polopenze, klub

8 dní - 26.6.-3.7. - **5 810 Kč**

10 dní - 26.6.-5.7. - **7 345 Kč**



CHORVATSKO ✈ *Hrvatska 3**

» All Inclusive, klub

8 dní - 26.6.-3.7. - **7 555 Kč**

10 dní - 26.6.-5.7. - **9 585 Kč**

CHORVATSKO ✈ *Kačjak*

*pavilóny 2*** » polopenze, klub

8 dní - 29.6.-6.7. - **4 675 Kč**

10 dní - 29.6.-8.7. - **7 115 Kč**

KALÁBRIE ✈ *Scoglio*

*della Galea 4*** » All Inclusive, klub

8 dní - 24.6.-1.7. - **15 830 Kč**



SICÍLIE ✈ *Garden Beach 5** » AI, klub

8 dní - 22.6.-29.6. - **17 990 Kč**

8 dní - 29.6.-6.7. - **21 670 Kč**

INFO

Navštivte
naše
pobočky

PRAHA - Štefánikova 13/43
+420 774 52 26 83 | praha@tiptravel.cz

BRNO - Josefská 494/6
+420 774 52 26 80 | brno@tiptravel.cz

Bližší informace u provizních prodejců
a na našem webu » tiptravel.cz

UŽ MÁTE DÁRKY K LETNÍM VÁNOCŮM?



Nakup dárky
a knížky máš
ZDARMA!

jen do
21. 6.

více na www.alza.cz

NEJNOVĚJŠÍ GENERACE ŠPIČKOVÉHO FOTOMOBILU

SAMSUNG

Samsung Galaxy K zoom

- + Super AMOLED displej 4,8" (1280 x 720)
- + 6jádrový procesor, 2GB RAM, 8GB paměť
- + 20,7Mpx fotoaparát, optická stabilizace
- + 10x optický zoom, záznam Full HD videa
- + Google Android 4.4 KitKat



ZDARMA
předplatné na 1 rok

TYDEN

12 990,-

objednací kód: RS151e2

VÍTE, JAK JSTE NA TOM S TLAKEM?

OMRON

OMRON M6 AC

- + Tlakoměr na paži
- + Snadno užitelná univerzální manžeta
- + Skvěle čitelný displej
- + Paměť výsledků měření pro dva uživatele
- + Klinicky ověřená přesnost



1 999,-

objednací kód: EOM100e

OBLÍBENÝ TABLET LEHKÝ JAKO PÍRKO

SAMSUNG

Samsung GALAXY Tab3 7.0

- + 7" displej s živými barvami (1024 x 600)
- + Zjádrový procesor, 1GB RAM, 8GB paměť
- + Úložisko Dropbox 50 GB na 2 roky zdarma
- + 9,9 mm tenký, hmotnost jen 302 g
- + Google Android 4.1 Jelly Bean

ZDARMA
předplatné na 1 rok

Sport **BLESK**



~~5 299,-~~

2 990,-

**UŠETŘÍTE
2 309,-**

objednací kód: WS741c

ČIŠTĚNÍ ZUBŮ, KTERÉ DĚTÍ BAVÍ!

PHILIPS
sonicare

Philips Sonicare For Kids HX6311/02

- + Elektrický zubní kartáček pro děti
- + 2 režimy pro šetrné a efektivní čištění
- + Funkce KidPacer s hudebním doprovodem
- + Časovač na 2 minuty
- + Výměnné zábavné panely



**UŠETŘÍTE
1 000,-**

~~1 999,-~~

999,-

objednací kód: EAZ6055b

DVA CHYTRÉ TELEFONY V JEDNOM

SAMSUNG

Samsung Galaxy S Duos 2

- + Podpora využívání 2 SIM současně
- + Ideální jako osobní i pracovní telefon
- + 4" displej (480 x 800), 5Mpx fotoaparát
- + 4GB paměť, rozšíření MicroSD až o 64GB
- + Google Android 4.2 Jelly Bean



**UŠETŘÍTE
200,-**

~~4 099,-~~

3 899,-

objednací kód: RS148a1

SAMETOVĚ HLADKÁ POKOŽKA NOHOU

PHILIPS

Philips HP6519/01 Satin Soft

- + Dámský síťový epilátor
- + Hypoalergenní kotouče s ionty stříbra
- + Plně omyvatelná hlava
- + Peelingový kartáček, masážní nástavec
- + Nástavec pro citlivé oblasti



**UŠETŘÍTE
600,-**

~~1 599,-~~

999,-

objednací kód: EAT2064d

kup na www.alza.cz nebo volej 225 340 111

a alza.cz

Zprávy krátce

Další spor

Spory na ministerstvu spravedlnosti nekončí. Jeho šéfka Helena Válková se odvolala svého náměstka pro vězeňství Pavla Šterna. Ten jí odmítl dát údaje k tendru na elektronické náramky pro domácí vězně. Údajně se jí snažil dostat z čela resortu.

Zaorálek žehlil

Ministr zahraničí Lubomír Zaorálek mírnil slova prezidenta Miloše Zemana před arabskými diplomaty. Včera je ujistil, že Česko žádné náboženství s násilím automaticky nespojuje. Prezident Zeman nedávno spojil krvavé útoky islámských radikálů s islámskou ideologií. **IDNES.cz**

Gang vrahů je u soudu

Lákal české podnikatele do ciziny. Když nezaplatili, zabil je.

Dva bohatí Češi našli v zahraničí smrt, dalším podobný osud hrozil. Pět mužů za jejich vraždy, ale také za vydírání nebo loupeže může dostat doživotí. Tuto kauzu včera začal řešit pražský soud. Stanul před ním i šéf gangu, recidivista Michael Sváb. Skupina prý fungovala tak, že si Sváb vyhlížel movité lidi, které následně pod různými záminkami lákal do ciziny. Tam je jeho komplicové uvěznil a vydíráním nutil k vyplacení výkupného. Obžaloba tvr-

Gang vyděračů

Chtěl po podnikatelích výkupné v desítkách milionů.

- Gang v roce 2011 vylákal do Valencie někdejšího českého provozovatele internetových portálů, jenž se musel ze zajetí vyplatit částkou 34 milionů korun.
- V hledáčku byl také úspěšný pokerový hráč, který měl odjet na údajný privátní turnaj do Cannes. Plán jim nevyšel.

dí, že skupina má na svědomí život podnikatele, kterého v roce 2012 ubila kamenem v poušti ve Spojených arabských emirátech, a dalšího, jehož o rok později zastřelila v Itálii. **MAP, ČTK**



Hrdinové z RAF v Praze

Čeští váleční veteráni (zprava) Emil Boček a Alois Dubec se včera zúčastnili slavnostního odhalení památníku Okřídleného lva věnovaného československým letcům bojujícím v řadách Royal Air Force za druhé světové války. Památník stojí na Klárově. **ČTK**

Milionáři. Žhaví superkára, policajti nasadí své superby

Po dvouleté odmlce se Českem a východní Evropou už popáté opět prožene houf luxusních a sportovních aut Diamond Race. Tajemný závod boháčů v pětadvaceti vozech vystartuje zítra z Brna, cílem je polská Varšava. „Silné jádro“ ovšem pokračuje ještě dál, do Prahy se vrátí příští sobotu.

V pohotovosti bude také policie, která proti žihadlům typu Lamborghini, Ferrari nebo McLaren nasadí své

Tady pozor

Jaký je plán závodu?

- Všech 25 aut vyrazí zítra odpoledne z Brna, pojedou přes Krakov do Varšavy, tam dorazí v sobotu.
- Dvanáct aut pak pokračuje v neděli do Běloruska, přes Litvu, Lotyšsko a do Polska.
- Příští pátek přijedou do Ostavy, v sobotu končí v Praze.

rychlé passaty a superby. „Poradatele jsme upozornili na nutnost dodržování pravidel silničního provozu,“ sdělil Josef Bocán z policie. **BEL**



Holky na startu

MAFRA

ÚVĚRY OD 100 TISÍC

AŽ NA 20 LET SE ZÁSTAVOU

ručení – bytem, domem, chatou, pozemkem

☞ SNÍŽÍME
VAŠE SPLÁTKY

☞ VYPLATÍME
VAŠE DRAHÉ PŮJČKY!
EXEKUCE! VĚŘITELE!

☞ ZASTAVÍME
DRAŽBU

☎ TEL. 777 883 810

!!! Výkup všech pohledávek !!!

VYMAHÁME

Bez záloh,
rychle a důrazně!

DLUHÝ

mobil:

774 910 910

777 11 22 21

www.VymahameDluhy.cz

INZERCE

Turbo Internet
Powered by LTE

HUAWEI

Podnikat teď můžete odkudkoliv

Vytvořte si vlastní internetové připojení třeba i na chatě a buďte online už od 349 Kč měsíčně.

Více na vodafone.cz

Vodafone
Power to you

Zpožděný let z Británie: odškodnění je 250 eur

Dvě třetiny Čechů nevyužijí možnosti získat stovky eur.

Tohle chtělo víc než trochu trpělivosti. Ale zase z toho může něco kápnout na odškodném. Krátce před sobotní půlnocí měl v pražské Ruzyni dosednout pravidelný spoj z Velké Británie, jenž nabral velké zpoždění. Letadlo nízkonákladové společnosti startující z Lutonu u Londýna dorazilo až deset minut před pátou ráno.

„Slyšela jsem, že je to kvůli poruše nějakého letadla před námi,“ uvedl jeden z cestujících na Letišti Václava Havla krátce po vystoupení. Zrušený nebo značně zpožděný let je přitom v době prázdnin a dovolených každodenním jevem. V sobotu měly podobné problémy i lety do Říma či Neapole. „V průměru je postíženo jedenáct letů denně s počáteční cílovou destinací v Česku,“ uvedl včera František Herynek ze společnosti Click2Claim, která se zabývá vymáháním kompenzací od leteckých dopravců. „Dvě tře-



Citát

„Pražské letiště patří v Evropě díky nízkému procentu zpožděných letů i krátké délce zpoždění k nadprůměru.“

EVA KREJČÍ, MLUVČÍ LETIŠTĚ

tiny Čechů se nedomáhají náhrad, na které mají nárok,“ podotkl. Právo na kompenzaci je ale podle něj zaručeno v rámci direktivy Evropské unie, která se vztahuje nejen na pravidelnou leteckou dopravu, ale i na charterové a nízkonákladové dopravce.



JAN DAVID
jan.david@metro.cz

250 eur za sobotní zpožděný let z Lutonu do Prahy

Častým důvodem, proč si cestující odškodné zpětně nenárokují, bývá obava z toho, že budou leteckou společností odbyti.

- Není divu, podle zkušeností firm specializovaných na odškodné hlavně nízkonákladové společnosti natahují vyjednávání, jak to jde. Nakonec ale ustupují a platí.

- Odškodné nedostanete při zpoždění, které způsobily mimořádné okolnosti, jako je stávka nebo špatné počasí.

- Cestující však nemá na rozdíl od specializovaných agentur žádnou šanci si ověřit, že je takové tvrzení pravdivé.

- V případech, že zpoždění trvá

déle než tři hodiny, má cestující právo na paušalizovanou náhradu škody ve výši 250 až 600 eur.

- Click2Claim pro deník Metro prověřil sobotní let z Lutonu a podle dostupných informací byl let zpožděn z důvodu, za který cestující mohou žádat kompenzaci ve výši 250 eur podle letové vzdálenosti mezi Lutonem a Prahou, což je 1045 kilometrů.

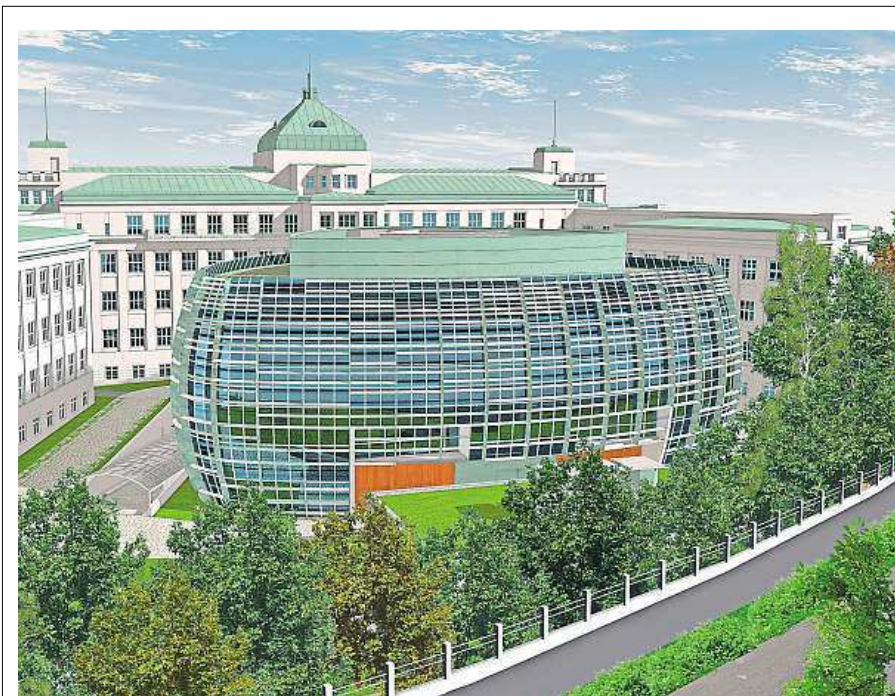
- Na vymáhání se zaměřuje nejen Click2Claim.eu, ale třeba i Skyplan.cz, Kompenzomat.cz či Vašenároky.cz.

- Služby bývají hrazeny formou servisního poplatku či provize z vymožené částky, v případě Click2Claim je to 27 procent.

Ruzyně. Co za tím je?

Do Prahy loni přiletělo načas 83 procent pravidelných letů, průměrné zpoždění bylo 9,6 minuty. „U charterových letů bylo 73 procent načas, průměrné zpoždění 15 minut,“ uvedla za Letiště Praha Marika Janoušková. Po-

lovinu zpoždění způsobil pozdní přilet z jiného letiště, 14 procent procesy spojené s odbavením letadla, 11 procent údržba a technické závady, 10 procent provoz letiště, 6 procent počasí, 5 procent řízení letového provozu. **DAV**



Chemici budou bádát v Dejvicích v novém

Nová budova Ústavu organické chemie a biochemie Akademie věd České republiky (na vizualizaci) bude v Praze slavnostně otevřena už zítra. Sloužit má především bádání v oblasti organické chemie. Ústav se ve světě prosadil díky výzkumu slavného chemika Antoina Holého, jehož patenty vydělávají miliardy korun. Ústav byl proto schopen si stavbu i rekonstrukci vědeckého areálu za miliardu financovat sám.

VPÚ DECO PRAHA

ADVERTORIAL **Poradna. Jak poznat férovou půjčku peněz**



T. Konvička z Fair Creditu

Jak si zařídit půjčku, aby se z ní časem nestala noční můra? Poradí Tomáš Konvička, obchodní ředitel společnosti Fair Credit specializující se na drobné nebankovní půjčky.

Při sjednávání nebankovní půjčky se mnohonásobně vyplatí dát si dobrý pozor, od koho si půjčujete. Solidní společnost lze poznat podle několika ukazatelů. Prvním signálem bývá to, že dotyčná firma má vlastní webové stránky, na nich vlastní logo a uvedené kontakty a sídlo společnosti. Nabídky od různých anonymních „rychloupůjčovatelů“ je nejlépe zcela ignorovat. Solidní firma mívá i svou bezplatnou zákaznickou linku, popřípadě disponuje přímo na webu kalkulačkou, kde si můžete úvěr předběžně propočítat. Zjistíte výši splátek, úrok, RPSN a případné další náklady půjčky. Podle toho snadno určíte, která půjčka je pro vás nejvýhodnější. Sjednání půjčky by s vámi následně měl řešit obchodní zástupce společnosti. Ten se dostaví až k vám domů po telefonické domluvě na zákaznické lince společnosti, popř. po vyplnění on-line formuláře. Právě v komunikaci s obchodním zástupcem je samotné těžiště celého procesu sjednávání půjčky. Zástupce by s vámi měl celou smlouvu projít a zodpovědět veškeré vaše otázky. Za žádných okolností byste neměli podepisovat nic, čemu stoprocentně nerozumíte. www.faircredit.cz

Kurzy



EURO
27,42



DOLAR
20,25



LIBRA
34,33

NAFTA: 35,94
NATURAL: 36,27

Zprávy krátce

Platební morálka se zlepšila

Pohledávky se v Česku proplácají dříve. Zatímco v posledním čtvrtletí 2013 byly v tuzemsku faktury financované faktoringem inkasovány v průměru za 77 dní, na začátku letošního roku to bylo 67 dní. Česko však stále patří mezi nejhorší v regionu, vyplývá z výzkumu a údajů faktoringové firmy Bibby Financial Services.

Přijďte do muzea počítačů

Muzeum československých osobních počítačů, které začalo před třemi lety vznikat na brněnské Fakultě informačních technologií VUT, se nyní otevřelo i veřejnosti. Zájemci si mohou sbírku přijít zdarma prohlédnout každou středu od 13 do 17 hodin do areálu fakulty v Božetěchově ulici v Králově Poli. **ČTK**

metro rádce

letní sporty

KOMERČNÍ PŘÍLOHA
DENÍKU METRO

Aktivní dovolená

Léto je neodmyslitelně spojené s adrenalinem. Při sjíždění kopců na kole zažijete adrenalin. Jsou tu ale i vodní sporty.

Důležité letní osvěžení

Nejlepší tekutinou byla a je voda. Jenže i tu se musíte naučit dobře vybírat.



Vyrazte na aktivní dovolenou



Není plavání jako plavání. Pokud v létě skočíte do bazénu, uděláte tři tempa s hlavou nad vodou a zase vylezete, sotva to lze považovat za plavání. Prožijte dovolenou aktivně a pak teprve zažijete plavání, na které nezapomenete!

Jak tedy plavat tak, aby z toho mělo vaše tělo prospěch? Musíte k moři. Mnoho lidí si myslí, že když se bude nějakým způsobem pohybovat v bazénu, rybníku či moři, prospějí tím svému zdraví, zejména pak pohybovému aparátu. Pobyt ve vodě, zvláště té mořské, vám může pomoci, ovšem pokud budete plavat s hlavou nad vodou jako

paní radová, věřte, že to bolesti vaší páteře nezmírní. Ba naopak je může zhoršit.

Časté chyby

Při plavání ale můžete dělat i další chyby, které vašemu tělu příliš nesvědčí. Například je to šikmý střih nohou, pokud plavete styl prsa. V nevhodné poloze jsou pak pánev, kyčle, kolena nebo

15 super tipů Fantazie nezná meze!

Co takhle zažít opravdové dobrodružství? Portál e-pruvodce.cz radí, jakou dovolenou můžete zažít. Inspirujte se.

1. Dovolená na kole

Patří k těm nejčastějším, přesto však neztrácí své kouzlo. Projížďet se můžete kdekoli – v českých horách, mezi barevnými poli v Provence nebo rumunskou hornatou krajinou.

2. Dovolená na kolečkových bruslích

Pokud patříte mezi příznivce bruslení, vyrazte v létě okusit stezky jiných zemí. Třeba v Rakousku najdete jedny z nejlepších.

3. Dovolená na běžkách

Tato zimní varianta je také velmi oblíbená. Obujte běžkařské boty, stanovte si cíl a směle do toho.

4. Dovolená pěšky

Tato zážitková dovolená patří mezi finančně nejzvladatelnější, přesto to neznamená, že byste byli o něco ochuzeni. Právě naopak. Během chůze si můžete cestování vychutnat opravdu dosyta. A nemusíte chodit jen po našich horách, možností je nepočítaně.

5. Dovolená na vodě

Můžete si vybrat od sjíždění českých řek po divokou vodu zdolávanou v raftech či projížďku parníkem třeba až do Budapešti.

6. Dovolená na koni

Říká se, že svět je nejkrásnější z koňského hřbetu, tak proč to nezkusit?

7. Dovolená v baloně

Jestli toužíte spatřit svět z ptáčích perspektivy, tohle je ideální volba.

8. Dovolená na skalách

Milovníkům horských štítů a skal nezbyvá než doporučit svou dovolenou prosláňovat.

9. Dovolená v jeepu

Jeepem se můžete projet po pouštních dunách, džunglí či národním parky.

10. Dovolená po gurmánsku

Chcete se naučit připravovat kulinařské speciality? Pak zkombinujte dovolenou s kurzem vaření. Nebo jen ochutnávejte. Můžete třeba navštívit čokoládovnu, vinařský sklípek či výrobu sýrů.

11. Svátky v cizích zemích

Jestli chcete poznávat cizí kulturu, není lepší způsob než zažít na vlastní kůži nějaký cizokrajný svátek.

12. Dovolená pod hladinou

Co takhle navštívit podmořskou restauraci?

13. Dovolená s plněním dětských snů

Jestli jste jako dítě toužili po tom stát se pilotem, astronautem či popelářem, ještě není příliš pozdě na to, abyste si to mohli splnit.

14. Dovolená na farmě

Příznivci zdravého způsobu života mohou strávit dovolenou na některé z ekofarm, kde si mohou vyzkoušet podojit krávu, přípravu tvarohu a starání se o domácí zvířata.

15. Dovolená se psím spřežením

Jako na severním pólu se budete cítit, když uháníte se psím spřežením sněhem.

vívofit™



Náramek, který změní váš životní styl

Garmin Vívofit je inteligentní elektronický náramek, který při nošení na ruce monitoruje a zaznamenává pohybové aktivity. Na svém vlastním displeji je schopen zobrazit čas, počet absolvovaných kroků, spálené kalorie, nebo dokonce srdeční tep. Náramek se svému majiteli dokáže sám přizpůsobit a nastavit splnitelné cíle, kterých by se měl jeho uživatel snažit dosáhnout. Náramek tak jednoduchým způsobem pomáhá přispět ke zdravějšímu a aktivnějšímu životnímu stylu. Velkou předností Vívofitu je jeho dlouhá výdrž, na jednu sadu baterií dokáže fungovat déle než jeden rok. Dá se proto bez problémů používat i jako běžné hodinky.



Garmin Vívofit, cena 3 290 Kč

Více na www.garmin.cz

GARMIN

Tyto sporty k sobě tak úplně nejdou

V době, kdy vznikal biatlon (běh na lyžích + střelba) nebo triatlon (plavání + jízda na kole + běh), si možná někteří nechápavě ťukali na čelo. A vída, už nějakou dobu jsou to olympijské sporty.

Stejně tak si mnoho lidí nyní myslí něco o bláznech, když vidí snahu několika jedinců spojit dnes populární sporty. Mezi takové pokusy patří například spojení golfu se sjezdovým lyžováním nebo s jízdou na kolech. Právě šampionát v kombinaci kolo + golf s názvem BikeGolf Championships proběhne v Česku na konci prázdnin.



kotníky. Odborníci proto radí, pokud plavecký styl úplně dobře neovládáte, kombinovat jednotlivé styly. Například kopejte nohama jako při kraulu a zároveň použijte prsařské ruce. Plavání prsou s chybami může být pro vaše zdraví nejhorší. Naopak nejméně toho zkazíte u znaku. Pokud chcete plavat kondičně, je vhodné se před vstupem do bazény alespoň trochu rozcvičit. Dobré je především se zaměřit na ramena. Po samotném plavání můžete provést ještě lehké

protažení přímo ve vodě, ale není to nutné. Obzvlášť pokud už je vám zima. A zcela zásadní věcí je nepřecenit své síly. Obzvlášť v létě, pokud se rozhodnete své plavecké dovednosti testovat někde na rybníku či přehradě.

Vyzkoušejte aktivní dovolenou

Zaježdit si na kole, na in-linech, sjet nějakou tu řeku nebo si zapínkat tenis. Tyto sporty určitě k létu patří. Můžete ale zkusit i méně masové sporty.

Léto je neodmyslitelně spojené s vodou. Při sjíždění jezů zažijete adrenalin. Jsou ale i další vodní sporty, které vám přinesou možná ještě větší zážitky. Pokud jezdíte na snowboardu, pak vám bude blízký wakeboarding, který se zimní variantě jízdy na prkně hodně podobá. Jen vás táhne motorový člun. S pomocí draka a větru pak můžete vodní hladinu brázdit při kiteboardingu. A za motorovým člunem se můžete prohánět také na vodních lyžích.

Let's go surfing!

Pokud si budete chtít vyzkoušet surfování, budete muset vyrazit do zahraničí. Na windsurfing ale můžete i na česká jezera a přehrady. Na známých místech určených pro tento sport, jako jsou například Lipno, Rozkoš, Nové Mlýny, navíc najdete i půjčovny a školy windsurfingu. Zkusit si tak tento sport může i ten, kdo nikdy na prkně nestál. Populární mezi Čechy u vody i ve městech je plážový volejbal, pány láká také plážový fotbal. 📍

ID Sport je výhradní dovozce a distributor značek:



Sportovní výživa





Horská kola





Sportovní oblečení





Silniční a horská kola



e-shop
AKCEBIKE.EU
by ID Sport



SLEVA AŽ 70 %
 Po předložení tohoto kuponu získáte slevu až 70% na vybraný sortiment sportovního oblečení Sportful

Kamenná prodejna: Pražská 636, Dolní Břežany, +420 246 083 535, 773 155 981

www.akcebike.eu

Čím se zdravě osvěžit v horkém létě

Nejzdravějším pitím je bezesporu čistá voda. Pokud chcete změnu, je třeba si pečlivě vybírat.

Pro ty, kdo se chtějí zdravě stravovat, jsou v horkém létě nejhorším řešením limonády ochucované a barvené chemickými látkami. Jistou náповědou, jak si vybrat zdravější nápoj, může být logo „Vím, co jím“. Docent Jiří Brát, člen správní rady společnosti Vím, co jím, ujišťuje, že výrobky s jejich logem nemají přidaného cukru více, než doporučuje Světová zdravotnická organizace. Ale varuje současně, že záleží i na množství, které člověk vypije. Proto doporučuje především pít vodu anebo neslazené čaje. Ty bylinkové pak radí střídat. „Existují studie, že konzumace nápojů s umělými sladidly



podporuje chuť k jídlu. Ušetřený příjem energie tak často doženeme jinde,“ upozorňuje Jiří Brát. „Pokud se chce někdo vyvarovat používání syntetických umělých sladidel, může pít nápoje slazené stévií,“

dodává. Podle něj je ale sladká chuť návyková a je lepší si na ni nezvykat.

Uvažujte i o moštu

Zdravým osvěžením v horkém létě jsou i ředěné džusy. Jenže, měly

by být čerstvé. „Běžně dostupný nápoj je stoprocentní džus z koncentrátu. Výrobce šťávu musí nejprve složitě vysušit, zamrazit a poté zase rozředit vodou,“ vysvětluje Marek Sloup ze společnosti Ejuicers. Za nepříliš zdravé považuje nektary a nápoje označované jako ovocná šťáva, jsou v nich přidané cukry i konzervanty. „V žádném případě neznamená, že čím dražší džus, tím kvalitnější. Vždy je nutné sledovat etiketu, především podíl ovocné složky, způsob konzervace a případně další přidané látky,“ zdůrazňuje Marek Sloup. Zdravým řešením jsou tedy fresh džusy, v nichž jsou uchovány všechny vitaminy. Alternativou k nim jsou pak stoprocentní zeleninové nebo ovocné mošty, které prošly jen pasterizací. ⓘ

JUMEX®

Legendární mexické nektary a džusy

Jumex – to jsou prémiové 100% džusy a nektary ze slunného Mexika. Název Jumex vznikl spojením slov Jugos a Mexicanos – což překládáme jako mexické džusy.

Ve znaku společnosti najdeme zelený list, který upozorňuje na to, že firma smýšlí při pěstování svých plodin a následném odšťavňování ekologicky.

Velmi zajímavá a neobvyklá je také forma balení nápojů Jumex. Jako jediný producent na světě používá speciální znovu uzavíratelné plechovky "stay cool". Tato nestandardní hliníková láhev, patentovaná pouze u Jumexu, udržuje nápoj déle vychlazený a sekundárně ji lze využívat i po spotřebování nápoje jako termosku, neboť je termoizolační a drží tvar.

Jumex dodává své nápoje taktéž v klasických plechovkách o objemu 335 ml, balení tetra pak a ve skleněných lahvích.

V portfoliu najdete nejen klasické, ale i exotické příchutě jako broskev, ananas, jablko, mango, hruška, jahoda – banán, švestka, guayaba, kokos – ananas, meruňka, papája – ananas či jahoda.

Ochutnejte Jumex – pravou chuť ovoce!

www.mexickedzusy.cz



Alkohol zhoršuje dehydrataci

Setkali jsme se s výživovou poradkyní a sportovní dietoložkou Zuzanou Šafářovou, aby čtenářům přiblížila problémy, které přináší horko.

Při sportování v letních měsících a vůbec při pobytu v horkém počasí i bez zvýšené fyzické aktivity je potřeba myslet především na pitný režim. Může se to zdát jako klišé, ale právě v horkém počasí, či fyzické aktivitě je příjem tekutin klíčový při regulaci tělesné teploty. „Pozor! Řešte nejen množství, ale i skladbu. Potem se ztrácí především sodík a draslík. Základem je sice čistá voda, ale doplňujte ji i iontovými nápoji. Takovým ideálním nápojem je pivo, nicméně nealkoholické. Alkohol ve větším množství dehydrataci naopak zhoršuje. Iontové nápoje lze



zakoupit, ale můžete si je jednoduše vyrobit sami. Ovocný džus si hodně naředte vodou a přidejte špetku soli. Pokud si ale nadměru přisolujete jídlo, strach z nedostatku sodíku mít nemusíte. A pamatujte, vodu nemusíte dodávat jen prostřednictvím nápojů,“ radí Zuzana Šafářová. V létě je přitom důležitější pít minerálky, mnohem více než v zimě. Velice vhodným zdrojem je ovoce či zelenina, která je až z 90 % tvořena vodou. Potřeba pití je značně individuální, Šafářová doporučuje ale vypít určitě 2,5 litru. Sportovci by si rozhodně měli kontrolovat moč, nesmí zapáchat a být tmavá. Ukazuje na nedostatečný pitný režim.

Omezte maso

„Co se týká jídla, na letní měsíce bych stravu doporučila

odlehčit a omezit konzumaci masa. To platí i pro sportovce. Zařaďte více zeleninových a obilných jídel. Motivujte se středomořskou kuchyní, kde převládají těstoviny, rizota, ryby, zeleninové a luštěninové pokrmy. Pokud v létě sportujete, hlídejte si příjem sacharidů jako zdroje energie. Ty získávejte především z obilovin, jako je rýže, těstoviny,“ říká. U sportovců se zvedá i potřeba příjmu ovoce. Poradkyně doporučuje pořídít tyčový mixér a připravovat nejrůznější koktejly, moderně nazývané smoothies. „Před sportovním výkonem pak nejezte syrovou zeleninu, je těžká a sportovní výkonnost by tím byla negativně ovlivněna,“ doplňuje Zuzana Šafářová a zve na své stránky www.zuzanasafarova.cz, kde se dozvíte více rad. 📧

ODMĚNA
ZA FOTO
800
korun

**STAŇ SE REDAKTOREM
METRA A VYDĚLEJ SI!**

Pošli nám zprávu, fotku nebo video a těš se na jejich uveřejnění. Nejlepší snímky odměníme částkou 800 korun. Více na

WWW.METRO.CZ

metro
NOVINY K NEZAPLACENÍ

POMOZTE NÁM
TO SLOŽIT,
PROSÍM

SETKEJTE SE S NÁMI
NA FESTIVALU
VÝŠEHRANÍ 2014

Výšehrad
WWW.VYSEHRANI.CZ

NADACE
JEDLIČKOVA ÚSTAVU

Při skládání můžete zvolit jeden z následujících postupů:

1. Pošlete částku na transparentní účet pro veřejnou sbírku **350385/5500**.
2. Odešlete dárcovskou SMS ve tvaru **DMS POJEDTESNAMI** na číslo **87 777**. Cena DMS je 30 Kč, Nadace Jedličkova ústavu obdrží 28,50 Kč.

www.nadaceju.cz
facebook.com/nadaceju

Kde nakoupit sportovní výbavu

Češi mají rádi sportovní oblečení. Nosí ho bez ohledu na roční období i sezonu a často i po městě. V oblíbě jsou nyní i funkční oděvy a další sportovní vybavení. Kde jej koupit?

Analytici i prodejci se shodují v názoru, že ani hospodářský útlum posledních let nepřiměl zdejší zákazníky odhlédnout od kvality a dosadit za hlavní kritérium cenu. Výzkum Asociace pro elektronickou komerci sice potvrdil, že převážnou většinu nakupujících nadále zajímá v první řadě cena zboží, ale to se týká hlavně elektroniky. Oproti předchozím rokům ale i nadále stoupá počet nakupujících, kteří důvěřují vyzkoušeným e-shopům a vrací se do nich i přes vyšší cenu zakoupeného zboží. Téměř 60 procent respondentů v průzkumu uved-

lo, že si alespoň občas prohlédne či vyzkouší zboží v kamenném obchodě. Pro samotný nákup pak volí e-shopy, které nabízí nižší ceny než běžné prodejny. Naopak 37 procent dotazovaných takovou strategii volí zcela výjimečně nebo nikdy. Takový postup je sportovním prodejnám proti srsti zcela logický.

Propojení e-shopu a kamenné prodejny

S výborným nápadem přicházejí některé sportovní řetězce. Třeba tablety umístěné v prodejnách Hervis, s nimiž značka přišla v průběhu listopadu minulého roku, nabízejí zákazníkům prohlédnout



si na obrazovce zboží, které v prodejně sice fyzicky není, ale jde jej objednat z Rakouska. Velký úspěch totiž slaví podle Davida Horáka, spolupracovníka Strategie, propojení e-shopu s kamennými prodejnami. „Je to ideální cesta, jak spojit výhody obou způsobů prodeje. Objednané

kusy z širšího portfolia výrobků i značek oproti fyzicky vystavovanému zboží lze nechat zaslat do nejbližší prodejny a ušetřit tak na poštovním. Zákazník si navíc může produkt předem vyzkoušet a případně jej prodejcům i nechat,“ říká Horák. 📍

nordblanc.cz



**NORD
BLANC**

**SLEVA
50 až %**

WE ARE SPORT! WE ARE OUTDOOR!

Akce platí od 19. 6. - 30. 7. 2014 nebo do vyprodání zásob na uvedených prodejnách.
OC Eden Praha 10; Atrium Flora Praha 3; Centrum Chodov Praha 4; OC Letňany Praha 9; Fashion Arena Praha 10 - Štěrboholy; Metropole Zličín Praha 5;

NC Géčko, OC Igy České Budějovice; OC Futurum Hradec Králové; NC City Park Jihlava; OC Varyáda Karlův Vary; OC Futurum Kolín; OC Nisa Liberec; OC Fórum Liberec; Bondy centrum Mladá Boleslav; OC Central Most; OC Central Chomutov; OC Avion shopping park Ostrava; OC AFI PALÁC Pardubice; NC Olympia Plzeň; OC Fórum Ústí nad Labem; NC Šantovka Olomouc; Heydukova 9/5, 397 01 Písek; Trisport s.r.o., Pražská 30, 261 01 Příbram; Pasáž Atlantis, Tr. 9. května 640, 390 02 Tábor; Vodní 5178, 760 01 Zlín

Aby sportování nebolelo

Sport nemusí vždy znamenat zdravý pohyb. To platí hlavně pro klouby, na které nakládá často více zátěže, než snesou. Jak docílit toho, aby při sportování nic nebolelo?

Chrupavka, která je jakýmsi těsněním v kloubu, se opotřebuje. Může to trvat i celá léta, než se úplně rozdrolí na prášek a odkryje kost. V takovémto stadiu už jsou bolesti pekelné, říká ortoped Josef Ryba. Podle něj jsou navíc v ohrožení vlastně všechny klouby těla. Bolest, která připraví mnoho bezesných nocí. Jízda na kole, která se stává zábavou pro masochisty. To jsou nejčastější projevy bolestivých kloubů, které naženou pacienty do ordinace ortopeda.

Není to jen problém stáří

Bohužel zázračná a rychlá pomoc neexistuje. Problémy s klouby nejsou jen doménou stáří. Podle posledních statistik

má s nimi potíže už skoro deset procent lidí starších dvaceti pěti let a s každým rokem věku se číslo zvyšuje. Určitou roli tu hrají i geny. Pokud měla babička a děda artritická kolena, i my je asi budeme mít. Svou roli hraje i svalový aparát. Dispozice k artróze má i člověk, který má slabší svalstvo.

Nejčastěji vypořádají službu nejvíce používané klouby, tedy kyčelní a kolenní. „Kolena se většinou začínají nenápadně ohlašovat už okolo čtyřicítky, o několik let později i kyčle,“ dodává ortoped Ryba. Nemocné klouby se mohou léčit různými způsoby. V lékárnách je možné sehnat různé masti, doplňky výživy ve formě tablet, injekcí či gelů, které vyživují chrupav-



Opatrně při sportu

Rizikové jsou sporty, při nichž na kloub působí velké vnější anebo vnitřní násilí:

- kopaná
- házená, basketbal, volejbal
- florbal
- bojové sporty
- tenis

ky a léčí klouby. Nejdůležitější je ale prevence. Pokud máte nadváhu, pak určitě zkuste hubnout. Šetřete své klouby a vyhýbejte se pozicím, které

velmi zatěžují kolena a kotníky – klek, podřep či dlouhé stání. Existují i speciální preparáty na olejové bázi, které vám doporučí v lékárně. 📍

SPORTUJTE BEZ OBTÍŽÍ
s českými produkty od RosenPharma a.s.

Magnesium
proti křečím

Octan
proti otokům

B-komplex REPELENT
proti komárům

k dostání v lékárnách a na webu www.rosenpharma.cz

NOVINKA V ČR

HEADBLAKE ATX
JEDINÝ HOLÍČÍ STROJEK PRO DOKONALÉ OHOLENÍ HLAVY

WWW.HOLENIHLAVY.CZ

Když vám batoh kryje záda

Zádový systém je jakási páteř každého batohu, bez níž by nemohl plnit svou funkci. Jsou to ramenní (nosné) popruhy, bederní popruh a záda batohu.

Ramenní popruhy jsou nejvíce namáhanou částí batohu a je zcela nezbytné, aby byly kvalitně zpracované. Obvykle jsou vyztuženy, aby při delším nošení nedřely kůži. Navazují na ně balanční dotahy, kterými nastavíte přilnavost batohu k vašemu tělu. Často se u nich vyskytuje také hrudní spojka, která zabraňuje sklouznutí popruhů z ramen. Bederní popruh je nezbytnou součástí především u batohů s vyšší litráží. Pokud je batoh správně nasazen, bederní pás nese více než polovinu celkové váhy batohu. Bývá velmi často vyztužen, aby nezpůsobil nepříjemné odřeniny.

Dokonale přilne k zádům

Záda batohu jsou nesmírně důležitá, neboť se starají

Batoh na hory a do školy

Než si půjdete pořídit novou batožinu, ujasněte si, při jaké činnosti ji hodláte využívat. Zádové systémy a všechny jejich komponenty jsou totiž navrženy tak, aby odpovídaly zatížení batohu.



o odvětrávání a pohodlí při nošení. Podle typu batohu a jeho využití bývají záda opatřena výztuží, někdy i odnímatelnou, prolisy a síťovinou pro lepší cirkulaci vzduchu. Česká značka LOAP vyrábí batohy, u kterých tato část prakticky zcela přilne

k zádům, i batohy, které se zad téměř nedotýkají. Existují dva typy zádových systémů batohů – pevný a nastavitelný. Pevný zádový systém batohu je fixní a není možné upravovat délku mezi nosnými popruhy a bederním pásem. Je proto žádoucí, abyste si před koupí batohu s tímto nosným systémem změřili délku vašich zad od obratle C7 po horní část kyčelní kosti. Může se vám to na první pohled zdát směšné, ale aby vám batoh opravdu dobře seděl, měla by délka od vrcholu ramenních popruhů až po bederní pás odpovídat naměřené délce vašich zad. Pouze v takovém případě dosáhnete maximálního komfortu a spokojenosti při nošení batohu. Nastavitelný zádový systém batohu má naopak posuvnou nosnou část. Díky tomu se dá celkem snadno upravovat délka mezi ramenními popruhy a bederním pásem tak, aby odpovídala délce vašich zad. ⓘ

Když vlk zaútočí

Kousavé pálení doprovázené svěděním v okolí konečnicku nebo mezi stehny, přirovnávali dříve lidé ke stisku vlčích zubů. Odtud vzniklo pojmenování vlk, odborně intertrigo.

Většina z nás ví, oč jde. Ale také víme, že vyvarovat se opruzení, není právě snadné.

V lékárnách jsou k dostání kapesníčky Intim Comfort a Intim Comfort ve spreji. Tyto přípravky by měli mít u sebe právě jedinci, na které už „vlk“ zaútočil.

Pravidelné vytírání citlivých míst má zásah mnoho hodin. Intim Comfort lze použít i formou přiložení na citlivé či již napadené místo. První reakcí bývá pálení, které po chvíli ustupuje do chladivé úlevy. Praktický Intim Comfort ve spreji, lze nastříkat opakovaně a v požadovaném množství.

Intim Comfort není vhodný pro malé děti.

K dostání v lékárnách a na www.hmh.cz



Ideální parťák na hory i do města



Turistický batoh LOAP MUSORO 28 litrů
zádový systém AVS, kompresní popruhy, bederní pás, prsní spojka

Kompletní nabídka batohů na www.loap.cz

POJIŠTĚNÍ DOMÁCNOSTI A MAJETKU



Jak jsou na tom Češi s pojištěním svého majetku?

Každá druhá domácnost v ČR není pojištěná. O trochu lepší situace je v pojištění budov. Bez pojištění je v České republice každý třetí dům. Tato čísla potvrdil i průzkum České asociace pojišťoven (ČAP), kde bylo osloveno více než tisíc respondentů. Na nejčastější dotazy k pojištění majetku odpovídá specialistka pro neživotní pojištění ČAP Marcela Machová.

Jaká rizika ohrožují náš majetek? Vyplatí se mít sjednané pojištění?

Pojištění majetku by měl mít sjednané každý, kdo nechce žít v nejistotě a chce vědět, že v případě pojistné události od pojišťovny obdrží náhradu vzniklé škody. O tom, že je veškerý náš majetek celoročně vystaven mnoha rizikům, nás již letos stačily přesvědčit lokální povodně, bouřky, víchřice a krupobití. Výraznou újmou na majetku způsobuje také tíha sně-

hu na střeše nebo silný mráz. A nechtěně založený požár, který patří rovněž mezi časté pojistné události, nás může ve chvíli připravit o vše. Pokud nemáme sjednané pojištění majetku, může taková situace nepříznivě ovlivnit náš domácí rozpočet na dlouhé roky.

Podle čeho by měli lidé vybírat pojišťovnu, u které si pojiští budovu/domácnost?

Lidé se často dopouštějí té chyby, že vybírají pojišťovnu podle cenového srovnání produktů, které nejsou svým rozsahem srovnatelné. Důležitější než samotný výběr pojišťovny je výběr konkrétního produktu a rozsahu pojistné ochrany. Každý zájemce o pojištění by měl nejdříve zvážit všechna rizika, před kterými jej pojištění může chránit, tak aby skutečně splnilo jeho očekávání, a podle toho si vyžádat více nabídek, které může porovnat. Při jejich porovnávání by neměl poměřovat jen cenu, ale i rozsah pojištěných rizik, limity pojistného plnění, spoluúčast, frekvenci plateb a další kritéria. Neměl by zapomínat ani na posouzení asistenčních služeb, které pojistitelé často nabízejí jako nedílnou součást pojištění.



V čem takové asistenční služby spočívají?

Asistenční služby poskytované v rámci pojištění majetku mohou spočívat např. ve vyslání technické pohotovostní služby do místa pojištění v případě havarijní situace. Může se jednat o služby topenáře, zámečnicka, instalatéra, elektrikáře, sklenáře, pokrývače apod. Pokud nastane taková situace, že se domácnost stane neobyvatelnou, zorganizuje asistenční služba náhradní ubytování členům domácnosti. Dále může organizovat dezinfekční a deratizační práce nebo servis domácích elektrospotřebičů. Úhradu asistenčních služeb obvykle provádí až do limitu sjednaného v pojistných podmínkách pojišťovna, částky přesahující tento limit hradí klient sám. Rozsah asistenčních služeb poskytovaných jednotlivými pojistiteli se ale velmi liší.

vy jim kryje i škody na vybavení domácnosti a naopak. Pojištění budovy kryje jen škody na objektech, jako jsou například rodinný dům, chata, chalupa a další budovy, byt v osobním vlastnictví, garáž, případně i další stavby, jako jsou ploty, bazény, skleníky apod. Oproti tomu pojištění domácnosti kryje škody na předmětech, jimiž je domácnost vybavená – nábytek, elektrospotřebiče, audiovizuální technika, knihy, oblečení, klenoty, šperky. Přesné vymezení je opět uvedeno v pojistných podmínkách. S těmi by se měl klient seznámit ještě před podpisem smlouvy a požádat pojišťovnu nebo pojišťovaciho zprostředkovatele o vysvětlení případných nejasností. Je třeba též věnovat pozornost stanovení odpovídající pojistné částky, uvědomit si limity pojistného plnění, výluky z pojištění nebo požadavky pojistitele na zabezpečení.

Na co by si zájemci o pojištění měli při uzavírání pojistné smlouvy dát pozor?

Je důležité vědět, co má být předmětem pojištění, zda budova, nebo domácnost. Často se stává, že se klienti mylně domnívají, že pojištění budo-

Jak důležitá je při sjednávání pojištění takzvaná pojistná částka?

Správně určená pojistná částka je v pojištění majetku naprosto zásadní. Představuje maximální možnou výši škody, a proto by měla vždy odpovídat skutečné vyšší nákladů



Máte pojištěnou chatu nebo chalupu?

Celkem je v ČR na 400.000 rekreačních chat, chalup a zahrádkářských objektů. To nás podle statistik řadí na přední místo na světě, více takových objektů je v přepočtu na obyvatele jen ve Skandinávii. Jak jsme na tom ale s pojištěním?

Podle některých zdrojů je pojištěna asi polovina objektů, hlavně proti živlům. Když uvážíme, že téměř třetina rekreačních objektů už byla navštívena zlodějem, není to právě povzbudivé. Dále naleznete souhrn hlavních doporučení podle zkušeností z praxe UNIQA pojišťovny.

U chat a chalup platí v pojištění to samé, jako u hlavního domova klientů. Je třeba si uvědomit, co všechno je uvnitř, a jak je řešen objekt samotný. Objekty jsou obydleny jen dočasně, což zvyšuje rizika. I v případě vodovodních nebo živelných škod jsou často následky horší, protože majitel je odhalí třeba až s odstupem, kdy zkáza vykoná své.

Největší rizika: požár, živelní škody, vloupání
Zvláštní kapitolou jsou požáry, protože pobyt v přírodě bývá spojen s topením v kamnech, v krbu, případně s táboráky. Je třeba myslet na předpisy v oblasti péče o komíny. A při grilování venku dbát na požadavky na zabezpečení ohně poblíž přírodních porostů.

K nejrizikovějším živlům patří povodeň a záplava, víchřice, krupobití, úder blesku, tíha sněhu nebo námrazy. Hned dalšími riziky jsou určité vodovodní škody a krádež vloupáním. S vodovodními škodami se pojišťovny setkávají nejčastěji na přelomu sezón při velkých výkyvech teplot. Krádeží vloupáním lze předcházet i lep-

ším zabezpečením, a také některými triky, které případného nenechavce odradí – pohybová čidla s osvětlením, viditelně namontované alarmy, nálepka s upozorněním, že objekt je střežen z pultu centrální ochrany, ale i spolehlivý soused. Zabezpečením lepšími zámkami, pevnějšími dveřmi, zabezpečovacím systémem, okenicemi a mřížemi lze dosáhnout podstatného snížení pojistného.

Jak stanovit a aktualizovat pojistnou částku?
Představte si hypotetickou situaci, že například při požáru přijmete o všechno. Kolik byste museli vynaložit na pořízení srovnatelného rekreačního zázemí, jako bylo dosavadní? Částka podle tohoto katastrofického scénáře je vodítkem pro pojistnou částku ve smlouvě. Důležitá je i pravidelná aktualizace pojistné smlouvy asi jednou za 3 roky, zejména došlo-li mezitím k zásadní rekonstrukci nebo vylepšení.

Nabízíme virtuální prohlídku rizik

Zájemcům je k dispozici na www.chrantesvujdomov.cz názorný přehled možných rizik a zabezpečení.

Umožní Vám i základní orientaci v cenách krytí jednotlivých rizik. Prohlédněte si vzorovou grafiku domku, abyste na nic nezapomněli.





Co vše je třeba udělat, když v praxi dojde ke škodě na majetku?

V případě živelních škod nebo havárií je třeba minimalizovat vznik následných škod a škodu co nejdříve nahlásit pojišťovně, nejlépe telefonicky, ale i on-line na internetu nebo osobně na pobočce nebo kontaktním centru, případně i prostřednictvím papirového hlášení. Pokud není z hygienických nebo bezpečnostních důvodů možné ponechat pojištěný majetek v původním stavu do příjezdu pracovníka pojišťovny, je nutné škodu dobře zdokumentovat, fotodokumentaci nebo video doplnit seznamem zničených a poškozených věcí. Je-li patrný vývoj škody, měl by si poškozený vést její průběžnou fotodokumentaci až do příchodu pracovníka pojišťovny.

V případě vloupání je nutné neprodleně přivolat policii a do jejího příchodu s ničím nehýbat a nedotýkat se klik dveří, poškozených zámků nebo oken ráků (pokud byly okenní otvory cestou vniknutí pachatele). Do policejního protokolu je třeba zaevidovat veškeré odcizené a poškozené předměty. V případě, že nejsou viditelné stopy po překonání překážky, například mechanické poškození zámku, je vhodné požádat policii o mechanoskopický rozbor. Pojišťovna bude požadovat doložení policejního protokolu spolu s dokumentací. Obecně u všech typů pojištných událostí je průběh likvidace vždy snazší, pokud jsou k poškozeným nebo odcizeným věcem k dispozici účty, záruční listy, faktury apod.

na znovupořízení daného objektu či věci. Pokud je výše pojistné částky výrazně nižší než skutečná hodnota pojištěného domu nebo bytu, ušetříte pár desítek korun ročně, ale v případě škodní události vyplacené pojistné plnění nepokryje škodu v plné výši. (Orientační výši pojistné hodnoty bu-

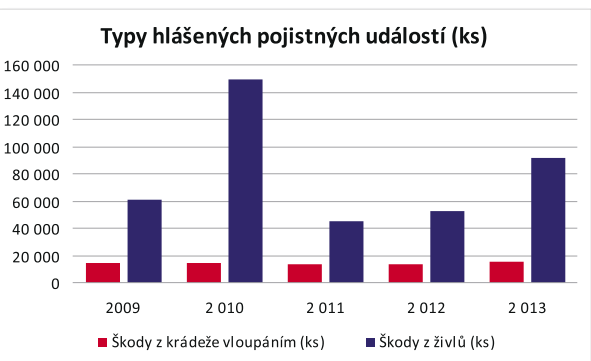
Pojišťovny nabízejí různé úrovně pojištění. Jak nejlépe vybrat?

U pojištění domácnosti i u pojištění budovy je třeba se dobře zamyslet nad tím, jaká rizika nás mohou reálně ohrozit, a zbytečně je nepodceňovat. Pojišťovny obvykle nabízejí dvě až tři úrovně rozsahu kry-

Krádeže vloupáním (ks)	2009	2010	2011	2012	2013
do bytů	4 826	4 717	4311	4 239	4446
do chat	4 975	5 118	4846	4 634	4 841
do rodinných domků	4 790	5 374	5257	5 479	6 671
Krádeže vloupáním celkem:	14 591	15 209	14 414	14 352	15 958

zdroj: statistiky MV ČR

Nahl. škody z živlů (Ks)	2009	2010	2011	2012	2013
Tíha sněhu	17 183	57 494	12 145	8 626	7 744
Povodně	9 294	39 123	10 405	9 998	47 041
Vichřice a krupobití	35 375	53 226	22 826	33 948	37 400
Celkem	61 852	149 843	45 376	52 572	92 185



dovy i domácnosti je možné stanovit pomocí kalkulaček na www.cap.cz v sekci „Kalkulačky a aplikace“).

vybrat, zda si sjedná pojištění, které kryje pouze omezený rozsah rizik, nebo zda si pojistí veškerá pojistitelná rizika.

Můžete pro představu zmínit nejčastější pojištné události?

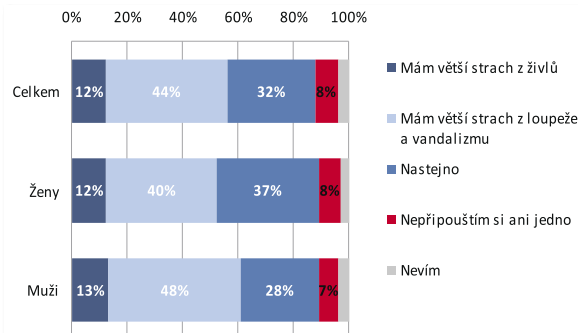
U pojištění domácnosti jsou na prvním místě škody způsobené únikem vody z vodovodních a kanalizačních systémů, topných zařízení aj. a škody způsobené vandalismem, většinou spojeným s krádeží a odcizením. Početné jsou též škody zapříčiněné úderem blesku, ať již jde o škody způsobené přímým úderem nebo například ná-

sledkem přepětí (poničené pračky, modemy, televize). U pojištění budov se jedná nejčastěji o poníčené střechy (následkem tíhy sněhu, vichřice nebo krupobití), rozbitá okna, zateklou vodu nebo zaplavení sklepů a suterénních místností.

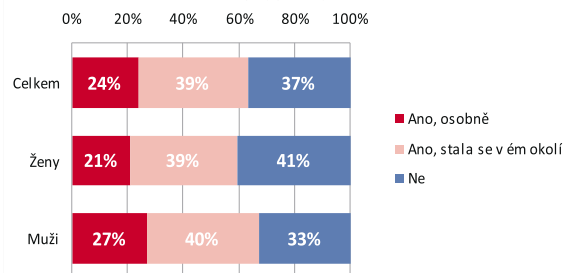
Vytvořeno ve spolupráci s:



OBÁVÁTE SE VÍCE ŽIVELNÍCH ŠKOD NEBO LOUPEŽE A VANDALIZMU?



Setkali jste se se škodou v důsledku loupeže nebo vandalizmu?



Jak se proti škodám z loupeže a vandalizmu zabezpečujete?



Dovolená skončí, domov zůstává!

Anna F., Cheb

Pojištění domácnosti a nemovitosti

Nyní akce: cestovní pojištění na celý rok s 50% slevou!



www.chrantesvujdomov.cz



Sudoku

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

Napište svou bublinu



„Kam až sahají Hujerovi?“

BOREK JANIČEK, Facebook

FOTO: 2x AP

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



Napadá vás vtipný popisek?

Počasí

DNES



Min. 21
Max. 25

ZÍTRA



Min. 22
Max. 26

PÁTEK



Min. 16
Max. 20

SOBOTA



Min. 17
Max. 21

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1

Mírná zátěž. Stupeň zátěže umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlednutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.

Teplotní rekord: 33,7 °C

Rok výskytu: 2013

ČT1

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Vše o vaření
- 14:20 Profesionálně (15/57)
- 15:10 Kuchařská pohotovost
- 15:35 Jsou hvězdy, které nehasnou
- 16:45 Cestománie
- 17:15 AZ-kvíz
- 17:40 Černé ovce
- 17:55 Události v regionech za okamžik a počasí
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Taxik
- 18:55 Události za okamžik a počasí, Události, BBV



- 20:00 Pošta pro tebe
Jiří selhal ve vztahu, na němž mu záleželo. Nechce si však přiznat, že by přišel o zájem, které získal, když byl na dně. Eva hledá příbuzné svého otce, možná si v životě mohou ještě leccos vzájemně přinést. Jan žije sám. Necití se opuštěně, ale přesto mu chybí rodina...

- 21:00 Velká sázka o malé pivo
Komedie (ČR, 1981)
- 22:34 Losování šťastných 10 a Šance milion
- 22:35 Tělo jako důkaz II (10/16)
- 23:20 Galasuperšou
- 00:25 Máte slovo s M. Jilkovou
- 01:25 AZ-kvíz
- 01:55 Dobré ráno

ČT2

- 12:50 Učitelé národa
- 13:20 Evropa dnes
- 13:50 Stalkeři mezi námi
- 14:35 Hledání svatého grálu (3)
- 15:25 Království divočiny
- 15:55 Televizní klub neslyšících
- 16:20 Expedice Tara Oceans
- 17:15 Jistě, pane ministře (20)
- 17:50 Ostrovy Christiana Karembeua: Haida Gwaii
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Návštěva v zoo
- 19:00 Bratři a sestry V (1/22)
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy v čes. znak. jazyce



- 20:00 Mých posledních 150 000 cigaret
Bude jedna z nich opravdu poslední? Vášnivý kuřák, dokumentarista Ivo Bystřičan, se pokusí zbavit se své závislosti přímo před kamerou. Při svém boji však odhalí leccos o politickém a tržním pozadí tabákového průmyslu

- 21:00 Na cestě po Šumadiji
- 21:25 Trabantem Jižní Amerikou (12/12)
- 21:55 Luther III (3/4)
- 22:50 Mrtvý mezi živými
- 00:15 Giuseppe Garibaldi... potopení italského pancéřového křižníku
- 01:05 Chcete mě?
- 01:35 Náš venkov: Jáma a rypadlo

NOVA

- 12:25 Sue Thomas: Agentka FBI (11)
- 13:20 Beze stopy V (15)
- 14:20 Zákon a pořádek: Zločinné úmysly V (18)
- 15:15 Ordinace v růžové zahradě 2 (50)
- 16:30 Krok za krokem VI (8)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sport, noviny, Počasí
- 17:30 Kriminálka Las Vegas XII
- 18:25 Kriminálka sestřelena
- 18:25 Ulice (2633)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 Hlas
Poslední a nejdůležitější večer úspěšné československé show! Ve velkém finále se o titul hlas Československa, výhru a smlouvu s nahrávací společností utkají čtyři nejlepší zpěváci. Kdo vyhraje? Který z koučů se bude těšit se svým světcem z vítězství? Vyhrát může jen jeden! Přímý přenos moderují Leoš Mareš a Tina. Režie Pepe Majeský

- 23:35 Rychlejší než smrt
Western (USA/Jap., 1995)
- 01:35 Novashopping
- 02:05 Perníkový táta IV (9)
- 03:10 Áčko
- 04:00 Snídaně s Novou

PRIMA

- 13:05 Wolffův revír (13)
Tommy je mrtvý
- 14:10 Siska IV (6)
Peklo je jinde
- 15:25 Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevně II (3)
Svátek námořníků
- 16:25 Komisař Rex VI (1)
Vraždy za úplňku
- 17:30 Odpolední zprávy
Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimí zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 VIP zprávy



- 20:15 Obchodník (2)
Seriál (ČR). Život jako na eskalátoru. Když dojde proud, šlapete pěšky. Vanda se zamílovala. Dáša chce vyzrát nad osudem. Hraje: T. Kostková, P. Kříž, M. Procházková, D. Matásek, D. Jurčová, M. Trnavský, A. Vránová, T. Medvecká

- 21:30 Očima Josefa Klímy
- 22:20 Písňobazar
- 23:35 Hawaï 5-0 III (14)
Krimiseriál (USA, 2012)
- 00:35 Vegas (6)
Krimiseriál (USA, 2012)
- 01:30 Hawaï 5-0 (18)
Akční seriál (USA, 2011)
- 02:20 Siska IV (6)
Krimiseriál (N, 2002)
- 03:25 Wolffův revír (13)
Krimiseriál (N, 1992)

PRIMA COOL

- 12:10 Akta X IV (10)
- 13:10 Faktor strachu XIII (9)
- 14:10 Simpsonovi IV (8)
- 14:40 Simpsonovi IV (9)
- 15:10 Bořiči mýtů VII (11)
- 16:15 Skladiště 13 IV (20)
- 17:10 Jmenuji se Earl (16)
Profesorka
- 17:40 Námořní vyšetřovací služba L. A. III (8)
Chamtivost
- 18:30 Simpsonovi IV (10)
- 18:55 Simpsonovi IV (11)
- 19:20 Kdo přežije: Návrat hvězd (1)



- 20:15 Pyrotechnická hlídka: Afghánistán (8)
Dok. seriál (USA, 2011). 342. pyrotechnická četa amerického námořnictva se vydává na pětíměsíční misi do Afghánistánu, kde má čistit terén od náloží, které tam umístil Tálibán

- 21:20 Teorie velkého třesku VI (24)
Sitcom (USA, 2012)
- 21:50 Partička
- 22:40 Krvavé léto
Krimifilm (USA, 1999)
- 01:35 The Big Bang Theory VI (24)
- 02:00 Jmenuji se Earl (16)
- 02:25 Partička
- 03:05 Akta X IV (2)
- 03:50 Vychovávat Hope (6, 7, 8)

Kvíz

- 1 Ve finále fotbalového mistrovství světa roku 1934 v Římě vyhrála nad Československem 2:1:
a) Itálie
b) Nizozemsko
c) Španělsko
- 2 Zařízení na principu radaru, které místo rádiových vln používá ultrazvuk, se nazývá:
a) hydrofon
b) megmet
c) sonar
- 3 Od doby, kdy se ve filmu poprvé objevila slavná komiksová postavička Kačer Donald, uběhlo:
a) 80 let
b) 60 let
c) 40 let
- 4 V Berlíně je kopec navržený z válečných trosk, kde bývala odposlouchávací základna. Je to:
a) Tempelhoff
b) Prenzlauerberg
c) Teufelsberg
- 5 Norská spisovatelka Sigrid Undsetová, nositelka Nobelovy ceny za rok 1928, pochází z:
a) Dánska
b) Islandu
c) Norska

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

Sloupek

PAVEL MAURER

MILOVNÍK JÍDLA



CHCETE ŽÍT VĚČNĚ?

Kdo z nás by nechtěl? Nebo alespoň hodně dlouho! Věřte, že tohle téma zajímá všechny lidi na naší planetě. Naši křehkou tělesnou schránku ovlivňuje mnoho faktorů. Samozřejmě i to, co jíme a pijeme, zásadně působí na náš věk a vůbec život jako takový. Nejstarší občané na světě se často nacházejí v zemích, jako je Gruzie, Japonsko, Řecko, Francie, Bulharsko... Proč asi? Myslím, že se tam dobře jí, je tam příznivé počasí a celkem klidný životní rytmus. Tedy mimo velká města. Například japonský pokrm nattō, což jsou fermentované sójové boby, je i odborníky považován za jídlo dlouhověkosti. Někdo zase nedá dopustit na česnek. Náš slavný lidový léčitel farář Ferda doporučoval denně sníst hrst petrželové natě. Rybáři

Citát

Tak vidíte, návod na to, jak se dožít vysokého věku, je docela jednoduchý.

uznávají některé speciální druhy mušlí. Když posloucháte ctihodné kmety vyprávět, co je jejich nejoblíbenějším jídlem, většinou se vše točí kolem zeleniny, ovoce, ryb, poměrně málo masa, a spíše vařené než pečené. Život bez stresů, někdy sklenička alkoholu. Jedí domácí sýry, med, velmi málo živočišných tuků. Zásadně se nepřejídají, dokonce bych řekl, že mnozí dlouhověcí mají spíše méně jídla než více. Rozhodně nežijí v nadbytku, neutrácejí za takové nesmysly, jako jsou sladkosti či polotovary, a rozhodně se nepřecpávají přes míru! Tak vidíte, návod na to, jak se dožít vysokého věku, je docela jednoduchý. Nakonec bych se s vámi rozloučil citací jednoho amerického onkologa, který radí: „Vyhoďte všechny umělé vitaminy, pětkrát týdně si nalijte dvě deci červeného vína a v neděli se pořádně vyspěte!“ To je, myslím, docela příjemný recept!

Dopisy a vzkazy

Psí absurdista

Reaguji na pondělní sloupek Argentinky Carly Mizzau „Psi, kam se podíváš“. Úvodem chci uvést, že nejsem nepřítel psů, sami jsme měli doma v rodinném domku se zahradou postupně tři psy. Nikdy v paneláku. Statistika říká, že Česko je první v EU v počtu psů a koček na jednoho obyvatele. Měl jsem možnost být v Paříži, procestoval jsem polovinu Portugalska. V Paříži jsem viděl plůtkem ohrazená místa označená jako Výběh pro psy. Nikde jinde pejskové neběhali a neznečišťovali ulice, chodníky, parky a také nikde neležely exkrementy. Totéž v Portugalsku. To jen u nás mohou pejsci vše a my pro jistotu oplotíme pár metrů čtverečních hřiště pro naše děti. Jsem přesvědčen, že opak je správný. Vím, že vinen není pes, ale jeho majitel. Ten může za to, že na cyklostezkách se bojíme jet na kole, poněvadž psy tam pouštějí na volno a často i bez náhubku. Takže se neví jen cizinci, ale i my. A řešení je na odpovědných institucích – vedení obcí, měst, městské policii a tak dále. **PAVEL TRÁVNÍČEK**

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

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

Výrok dne



„Islám a násilí nespojujeme.“

LUBO MÍR ZAORÁLEK
MINISTR ZAHRANIČÍ

Arabské státy pobouřil na konci května výrok prezidenta Zemana, který spojil krvavé útoky islámských radikálů s islámskou ideologií. Ministr věra v Černinském paláci arabské diplomaty ujistil, že Česko náboženství s násilím nespojuje.

Slovo dne

FERMENTACE

(ze sloupku Pavla Maurera na této straně)

Rozklad, přeměna organických látek a rostlinných produktů působením enzymů, kvašení

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



Zprávy v obrazech



Cruis. Diváci na něho chodí

Americko-australský akční sci-fi thriller Na hraně zítřka s Tomem Cruisem a Emily Bluntovou v hlavních rolích je i druhý týden po premiéře v čele tabulky nejnavštěvovanějších snímků tuzemských kin. Na druhém místě zůstává americká pohádka s názvem Zloba – Královna černé magie s Angelinou Jolieovou v titulní roli. Pořádí se nezměnilo ani na třetím místě, kde zůstává komedie Jana Hřebejka Zakázané uvolnění. **WARNER BROS.CZ**



Colours. Festival nabídne i filmy

Hudební festival Colours of Ostrava, jenž se letos uskuteční od 17. do 20. července, nabídne svým návštěvníkům kromě hudby i filmovou projekci. Pulp Fiction, Koyaanisqatsi, 2001: Vesmírná odysea, Ostře sledované vlaky, hudební dokumenty o Georgi Harrisonovi (viz foto) a další uvidí diváci v novém kinosálu Velkého světa techniky. **COLOURS OF OSTRAVA**

Řešení sudoku

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

Anketa Kde by měl stát památník letcům RAF?



Anna Meissnerová
Samozřejmě by měl být umístěn na Letně.



Richard Mlynařík
Na místě bývalého Stalinova pomníku (jako ve filmu Pelišky).



Alena Kadlecová
Souhlasím s místem bývalého Stalinova pomníku.

Komiks



Letní oblečení: pantofle zaměstnavatelé nepovolí

Jaké oblečení je přípustné? Každý provoz to má trochu jinak, banky jsou nejpřísnější.

Oblečení do práce a pro volný čas? Na rozdíl od kolegů z jiných evropských zemí se s tím čeští zaměstnanci příliš nepárou, a to bez ohledu na pozici, kterou zastávají. Možná i proto, že jejich šéfové jsou také víc „free“ a v pohodě. „Zaregistrovali jsme postřehy od zaměstnanců německých společností, že mají většinou přísnější pravidla oblékání zaměstnanců. Rozdílů si všímají především ve chvíli, kdy německí kolegové přijedou k nim nebo když jedou Češi do zahraničí,“ potvrzuje Eva Mizerová z personální agentury Hays Czech Republic.

Většina firem upravuje takzvaný dresscode dost podrobně ve svých směrnicích. Často je zde zmíněno i letní oblečení a obutí. Hodně z nich si nepřeje, aby zaměstnanci nosili boty s volnou špičkou a patou, s tím souvisí i český nesvar – žabky a pantofle. Hlavně starší generace byla totiž zvyklá mít pod stolem pantofle a po příchodu do práce se přezout. Pokud zaměstnanec nemůže celý den vydržet v obuvi, v které přišel, doporučují se jiné společenské boty, do kterých se



Tak takhle to asi nepůjde.

PROFIMEDIA.CZ

může v práci přezout. Přísnost nebo naopak benevolence zaměstnavatelů vůči oblečení jejich zaměstnanců se liší provoz od provozu. Přísnější bývají pravidla v bankách a finančních institucích, především u přepážkových pracovníků a poradců, kteří se setkávají s klienty.

Velmi přísné předpisy co do oblečení, obuvi, šperků a doplňků jsou v oblasti výro-

by. Často je přesně popsáno, co zaměstnanec výroby může nebo nesmí nosit. Ideální je, vyfascuje-li pracovní oblečení, obuv a ochranné pomůcky.

Ve výrobě musí být vždy boty s plnou špičkou, i když třeba výrobnou pouze procházejíte. Naopak pokud nemáte být klientům tolik na očích, pravidla oblékání jsou volnější. **TOMÁŠ BELICA**

A co kérka?

Pokud se neucházíte zrovna o práci barmana v drsném klubu nebo o místo pornoherce, pak vězte, že na „lepší postech“ se svým tetováním nebudete moci příliš chlubit.

- To se opět týká především postů v bankách nebo finančních ústavech, kde směrnice firem doporučují tetování na viditelných místech (např. na předloktích) skrývat dlouhými rukávy.
- Personalisté takový postup doporučují také v případech, kdy se jdete ucházet o práci nebo o nějakou významnou zakázku.
- Jak se ale ukazuje, časy se mění. „Nesetkali jsme se s tím, že by se s někým řešila nevhodnost tetování. Může to být způsobeno i tím, že se tetovací móda objevuje i mezi mladými manažery. Předpokládáme, že se tento trend bude zvěšovat,“ dodává Eva Mizerová z Hays Czech Republic.

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1, po-čt 8-18 hod., pá 8-17. Tel: 225 065 177, 178, fax: 225 066 653

Vzdělávání - kurzy nabídn.

• Maturitní studium pro dospělé. Obor Elektrotechnika. Délka studia čtyři roky. Studijní plán upraven s ohledem na pracovní vytížení našich žáků. Termín pro odevzdání přihlášky stanoven do 30. 6. 2014. Více informací naleznete na www.spsezatec.cz nebo na tel: 415 726 003, 777 799 190.

Finance - nabídka

• Chybí Vám peníze? PŮJČÍME Vám až 166 000 Kč na cokoli! Volejte ZDARMA 800 500 322. Váš PROFÍ CREDIT.

Služby - nabídka

VÝKUP ZLATA!
za nejlepší cenu hotově
nejvýhodnější půjčky na zlato
www.avario.cz
Soukenická 8, Praha 1
737 858 585



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.cz, www.platmobilem.cz

- Potřebuji to denně! Zavolej na mob.: 724 830 977!
- Vrchol najdeš mezi mýma vna-dama! Nevěříš? Písní mi SMS ve tvaru 87XUE a text na 909 15 50
- Vlasta 37. **Jsem bohatá, chci si Tě hýčkat!** Chci se o Tebe starat! Ozvi se 909 801 801 nebo pošli SMS na 909 15 40 s kódem 31DEG a tvůj text!
- Šílená chcičem, nadřzená k zbláznění! Žádný poklopec nenechám v klidu! Za výdrž se ti sladce odměním! Krásná lva 32. T.: 909 80 50 40 kód XBG94



• Movitá Marie 70. Je snadné získat si přiřazené peníze, ale tak to nechci. Věřím, že dokážu zaujmout už jen tím, jaká jsem... veselá, tolerantní, sexuchtivá. Poznej víc na tel.: 909 90 99 25 nebo piš SMS na 909 15 45 s kódem 37NHU a tvůj text!

Důchod. Rozhodne věk

Česko patří v EU k zemím, kde nejčastějším důvodem k odchodu do penze je bez ohledu na schopnosti a zdravotní stav důchodový věk.

Čtyři pětiny seniorů a seniorek šly na odpočinek, protože dosáhly věkové hranice.

V Německu to byly dvě pěti-

Německo

Zatímco v Česku odešlo do důchodu kvůli věku 81 % lidí, v Německu to je 42 procent.

- Kvůli ztrátě práce: 23 procent Němců, Čechů 12 %.

ny lidí, v Dánsku, Švédsku či Polsku polovina, v Rakousku pak tři pětiny.

Jinde hraje větší roli než věk především zdraví, ale i problémy v zaměstnání či ztráta práce. Vyplývá to z mezinárodní analýzy o aktivním stárnutí. **ČTK**

INZERCE

ČSAD Benešov a.s. | ČSAD Jindřichův Hradec a.s. | ČSAD Slaný a.s. | TRADO BUS | ČSAD Ústí nad Orlicí, a.s. | ICOM transport a.s.

➔ Přijmeme: řidiče **AUTOBUSU** (sk. D) a **KAMIONU** (sk. C+E)

Tel.: 606 773 222, 736 532 602, email: personalni@icomtransport.cz

Krátké z MS v Brazílii

Kvůli zápasu dokoupili elektrinu

Ghanská vláda dokoupila elektrinu ze sousedního Pobřeží slonoviny, aby svým občanům zajistila nepřerušované sledování utkání z fotbalového mistrovství světa se Spojenými státy (1:2). Bez mimořádné dodávky hrozily v zemi s 24 miliony obyvatel výpadky proudu.

Capello zakázal fotbalistům Twitter

Trenér ruských fotbalistů Fabio Capello zřejmě příliš nevěří schopnostem svých svěřenců ohledně rozumného využívání sociálních sítí, a proto jim během mistrovství světa zakázal používat Twitter. Chce se tak vyhnout nedorozuměním, která mohou špatně pochopené zkratkovité vzkazy vyvolat. **čtk**

Olympiáda se nebude přesouvat

Šéf organizátorů her v Londýně 2012 vyvrátil, že by se olympiáda mohla konat opět tam.

Předseda organizačního výboru olympijských her z roku 2012 Brit Sebastian Coe vyloučil, že by se hry mohly v roce 2016 konat místo Rio de Janeiro opět v Londýně. Řekl to včera na atletické Zlaté třetě v Ostravě, jejímž je čestným hostem.

Podle jeho slov se Brazílii svého úkolu zhostí dobře a řeči o případném přesunutí her z Rio de Janeiro kvůli zpoždění přípravných prací

Problémy

Spekulace o změně pořadajícího města olympijských her 2016 začaly po nedávné návštěvě zástupců MOV v Rio de Janeiru.

- Ti konstatovali, že přípravy mají velký skluz, a začalo se diskutovat, zde se Rio na OH stihne připravit.

označil za spekulativní. „Hry v Riu budou skvělé. Ano, není to snadné zorganizovat takovou událost a pokaždé se spekuluje, jestli se všechno stihne, a nyní to není jiné,“ řekl bývalý světový rekordman na tratích 800 a 1500 metrů. „Spekulace o změně dějiště her za dva roky nejsou namístě,“ dodal. **čtk**



Tretra byla bez Špotákové

Ostrava včera hostila tradiční atletický mítink Zlatá tretra. Po mateřské pauze se závodu oštěpařek měla zúčastnit dvojnásobná olympijská vítězka Barbora Špotáková (na archivním snímku). Kvůli zánětu slepého střeva ale musela včera ráno svou účast zrušit. Oštěp žen tak vyhrála slovinská závodnice Martina Ratejová. **MAFRA**

INZERCE

NEJVĚŠÍ KONCENTRACE HVĚZD NA JEDNOM PÓDIU

ÓČKO GOLD

IMPULS

zlaté hvězdy se vracejí

Předprodej vstupenek v síti TICKETSTREAM
více informací na zlatehvězdy.cz

3 HODINOVÉ
MEGA
KONCERTY

MARCELA BŘEZINOVÁ, HEIDI JANKŮ,
KAMÉLIE, MARCELA HOLANOVÁ, PAVEL VÍTEK,
MICHAL DAVID, DALIBOR JANDA

21. 6. ČESKÉ BUDĚJOVICE 2. 8. PLZEŇ
5. 7. KARLOVY VARY 16. 8. OLMOUC
19. 7. HRADEC KRÁLOVÉ 23. 8. BRNO

SHOW
MAMMA MIA

LEONA MACHÁLKOVÁ
ROMAN VOJTEK
MÍŠA NOSKOVÁ

EXKLUZIVNÍ OCHUTNÁVKA
PÍSNIČEK ABBA

CHUŤ BELGIE V PŠENIČNÉM PIVU

S VŮNÍ THAJSKÉHO KORIANDRU
A BRAZILSKÝCH POMERANČŮ!



POUZE PRO STARŠÍ 18 LET

www.napivosrozumem.cz

facebook.com/fenixinspiration

**PROBUŤ
V SOBĚ
FÉNIXE**



CHUŤ BELGIE V PŠENIČNÉM PIVU

S VŮNÍ THAJSKÉHO KORIANDRU
A BRAZILSKÝCH POMERANČŮ!



POUZE PRO STARŠÍ 18 LET

www.napivosrozumem.cz

facebook.com/fenixinspiration

**PROBUŤ
V SOBĚ
FÉNIXE**

