

NOVINKA

BEBE DOBRÉ RÁNO MAZANÉ

SUŠENKY S PĚTI DRUHY CELOZRNNÝCH CEREÁLÍ
A TENKOU VRSTVOU LAHODNÉHO KRÉMU

VE DVOU PŘÍCHUTÍCH



Čtvrtek, 19. června 2014

Svátek slaví: Leoš

metro®

ČEŠI ZAČÍNÁJÍ SNÍDAT MAZANÉ

10 MINUT! TO JE DOBA, KTEROU MÁ VĚTŠINA Z NÁS NA PŘÍPRAVU A KONZUMACI SNÍDANĚ. POKUD SI SNÍDANI PŘIPRAVUJEME SAMI, MNOHO ČASU TO NENÍ. CO S TÍM?



Na snídani se nesmí spěchat. Většina z nás si to uvědomuje, ale ať děláme, co děláme, po ránu si dostatek času na snídani prostě nenajdeme.

Ženy jsou v tomto ohledu napřed. Snídaňovému rituálu věnují více času a ve volbě potravin jsou vybíravější. Muži jsou pravým opakem. V jednom se však shodnou. Všichni si rádi na snídani pochutnají. Ale celých 40 % Čechů dává přednost sladké snídani. Jenže opéct si toust a namazat ho džemem chvilku trvá. A kde najít cenné minuty na přípravu snídane, když musíte být za chvíli v práci? Skvělá zpráva pro všechny, kteří bojují s ranním shonem a zároveň chtějí chutně snídat! Přesně na to jsou tu BeBe Dobré ráno Mazané. Křupavá cereální sušenka s tenkou vrstvou lahodného krému, která skvěle chutná. Navíc BeBe Dobré ráno jsou jediné snídaňové sušenky, u kterých byl v rámci vyvážené snídane prokázán účinek postupného uvolňování sacharidů po dobu 4 hodin. BeBe Dobré ráno. Energie na celé dopoledne*

JAK MAZANÍ JSTE PO RÁNU?

- 1 Sedlák měl 17 ovcí. Všechny kromě 9 mu zahynuly. Kolik mu jich zůstalo?
- 2 Jsem muž a nemám sourozence. Na stěně visí podobizna. Otec muže na obraze je synem mého otce. Kdo je na obraze?
- 3 Kolik musí být ve skupině lidí, aby se určitě alespoň dva z nich narodili ve stejném měsíci?

Správné odpovědi najdete na zadní straně.

VĚDĚLI JSTE, ŽE ...

Cereálie jsou hlavní potravou lidstva už tisíce let. Vzhledem k tomu, že jsou z 55–78 % složeny ze sacharidů, poskytují velkou část našeho denního příjmu energie. Je tedy zřejmé, že představují důležitou součást našeho jídelníčku. Avšak z hlediska naší výživy mají význam především celozrnné cereálie. „Celozrnná mouka vzniká rozemletím celého zrna, proto mají vyšší obsah cenných látek jako vlákniny, bílkovin, tuků, minerálních látek a vitamínů,“ říká Mgr. Martin Forejt, Ph.D., nutriční specialista.

TIP

NA MAZANOU SNÍDANI:



K vyvážené snídani patří kromě Bebe Dobré ráno Mazané také ovoce (nejlépe jahody, maliny nebo jablko), dále osvěžující porce jogurtu a samozřejmě v neposlední řadě tekutiny. Většina z nás dává ráno přednost čaji nebo kávě.

Šetřete a stavte chytře

Stavba domu by měla být rychlá, jednoduchá a úsporná. Nejen co se týká času, ale i energie, která se později v domě spotřebuje. Proto je důležité zvolit kvalitní stavební materiál, který zohlední všechna tato kritéria a k tomu nabídne i něco navíc.

Dnes řada stavebníků používá pórobetonové tvárnice, které nabízejí řadu výhod například v podobě rychlého a přesného zdění. Není však pórobeton jako pórobeton. Na trhu je dostupných více druhů, a již na první pohled můžete rozoznat rozdíly. Zajímejte se o složení, z čeho se materiál vyrábí. Jednou ze základních složek pórobetonu Ytong je přírodní křemičitý písek, který se u šedé varianty pórobetonu nahrazuje elektrárenským popílčkem, vedlejším produktem spalování hnědého uhlí v tepelných elektrárnách.

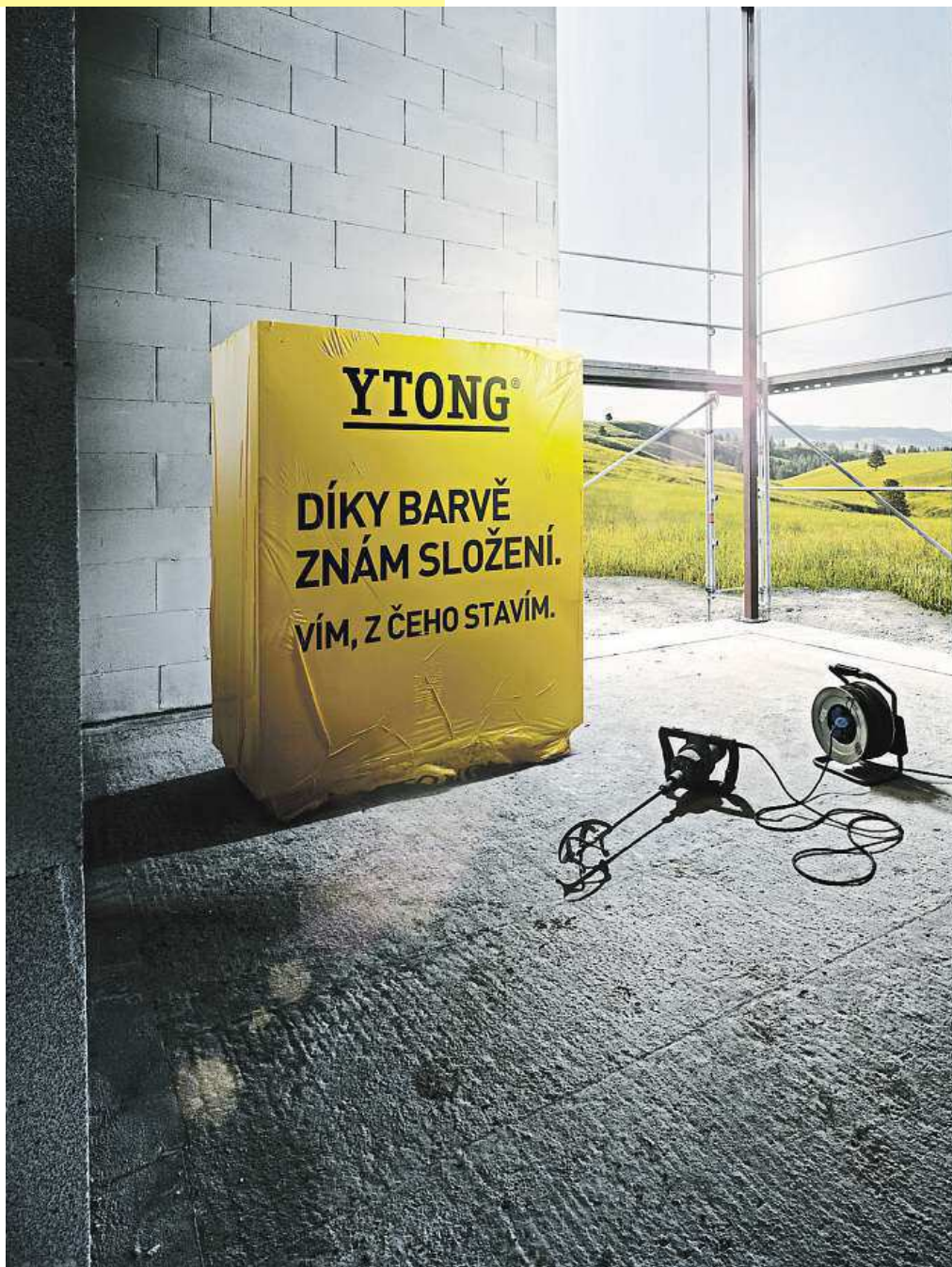
Bílý pórobeton Ytong vyniká mnoha výhodami nejen z krátkodobého, ale i z dlouhodobého hlediska.

Čas jsou peníze. Čím rychleji je dokončena hrubá stavba, tím rychleji postupují dokončovací práce. S Ytongem je výstavba velmi jednoduchá a rychlá, protože tvárnice bílého pórobetonu připomínají dětskou stavebnici a podobně hravě se s nimi i pracuje. Široký sortiment nabízí různé tvárnice pro obvodové zdivo, nosné a nenosné příčky, překlady, speciální obloukové tvárnice, ale i stropy a střechy.

Ytong nabízí rovněž řešení pro jednovrstvé konstrukce splňující nej přísnější tepelné normy. Má výjimečnou porézní strukturu a vzduch uzavřený v pórech zde nemá možnost cirkulovat. Je proto vynikajícím

izolantem, a tedy i ideálním materiálem pro stavbu nízkoenergetických nebo pasivních domů. Co to znamená pro váš bankovní účet? Při výstavbě energeticky úsporného domu z materiálu Ytong můžete ročně ušetřit, ve srovnání s běžnými budovami, až 27 000 Kč. Pakliže tuto částku vynásobíte, za třicet let můžete pro další generace, nebo sami pro sebe, ušetřit až 1 000 000 Kč.

Budte chytří a zvolte pro váš dům to nejlepší řešení.



Více informací na www.ytong.cz

VŠIVÁCI PŘICHÁZEJÍ, JE TU ČESKÝ FILM

ANDREA KERESTEŠOVÁ SPOLU S VETCHÝM I LANGMAJEREM STRANA 9



metro



Čtvrtek, 19. června

Č. 116, www.metro.cz
Svátek slaví: Leoš

Min. 22°
Max. 26°

Největší deník v ČR

Nedoskočí už daleko, děti knedlíkovatěji

Národ českých tlouštiků? Za posledních dvacet let se podle Českého olympijského výboru počet obézních dětí zpětinasobil. **Hop nebo trop.** Šestnáctileté dívky dnes doskočí o třicet centimetrů méně STRANA 4



Koně uhánějí na závodech v Ascotu a dámy tradičně ukazují klobouky

Nejslavnější dostihy světa Royal Ascot, jejichž historie sahá až do roku 1711, se konají každoročně v červnu v anglickém Ascotu. Celosvětově známý je takzvaný Ladies Day, kdy se dámy předstihují v předvádění velmi kreativních pokrývek hlav.

AP



Přeplove?

Osmnáctiletá Lucie Leišová se možná zapíše do historie českého dálkového plavání. Chce přeplavat Gibraltarskou úžinu. Na dvacetikilometrovou plavbu se vydá počátkem července. Možná se tak stane nejmladší Češkou, která kdy průliv překonala. STANCE COMMUNICATION

Vodáci sjíždějí stovku nebezpečných jezů

Zvolání Ahóóój může být poslední pozdrav českých vodáků. Na řekách je až 133 nebezpečných jezů.

Japonští turisté pod Českým Krumlovem poprvé nasedají na loď, nešikovně berou pádla a vydávají se na své první sjíždění jezu. Když se k němu blíží, pádla pouští a do rukou berou foťáky. I takové scénky můžete vidět na českých řekách. Pro naše vodáky k smíchu, jenže i oni si musejí dávat pozor. V Česku je totiž přes sto nebezpečných míst, kde lze velmi snadno přijít k úrazu. Ve válci – pod horou vody, která se mele těsně pod jezem – umírá ročně zhruba pět z nich. Alarmující je, že jen 29 rizikových jezů má zá-

Nebezpečné jezy v Česku

Na české řeky se ročně vydá až 630 tisíc lidí. Proto se každoročně vrací i otázka, jestli jsou řeky bezpečné.

- Na webu nebezpecnejezu.cz najdete mapu problémových jezů. Více nebezpečí hrozí při vyšší stavu vody.
- **Vltava:** nejoblíbenější řeka má tři nebezpečná místa: v Rožmberku, dále pak v Praze, a to v Modřanech a na Helmovském jezu
- **Lužnice:** Suchdol nad Lužnicí – Tušň, jez Soukeník

- **Berounka:** Roztoky a přímo v Berouně

- **Ohře:** Kynšperk nad Ohří, Černý Mlýn, Radošov, Žatec dolní jez. **Další řeky – Odra:** všechny jezy v obci Odra, **Jizera:** Malá Bělá, Otradovice, **Labe:** Hostinné



chranné vybavení, například lano s házeací kotvou. „Pouze šest má přípravu pro sebezáchranu. Znamená to, že pokud někdo spadne do jezu, může se s z něj alespoň nějak dostat, například pomocí vý-

stupního žebříku,“ řekl ČTK Petr Ptáček z Vodácké školy záchrany. „Jen jeden jez má trvale osazenou záchrannou lanovku, což je nejbezpečnější způsob pro hasiče,“ upřesnil Ptáček.

Smrt na vodě

10

Na jezích ročně utone okolo deseti lidí – z nich je vodáků polovina, další jsou lidé, kteří se v jezu koupali nebo do něj náhodně spadli. Další desítky lidí končí ve vážném stavu v nemocnici.

Nejvíce podkov pro laickou záchranu osadila Povodí Moravy, Vltavy a Ohře. „Vítáme ochotu jednotlivých povodí a některých obecně prospěšných společností, že jsou ochotny investovat do zabezpečení jezů. Vodní turistika dávno není sportem několika lidí, ale s nadsázkou poloviny národa,“ uvádí Pavel Šálek z Českého svazu kanoistů.



MAREK PEŠKA
marek.peska@metro.cz

Zprávy krátce

Návrat exministra Bendla

Poslanec a bývalý ministr dopravy a zemědělství Petr Bendl bude kandidovat za ODS v podzimních komunálních volbách v Bratronicích na Kladensku. Přestože mnozí místní pokládají za hotovou věc, že se stane příštím starostou, on sám tvrdí, že takové ambice nemá. ČTK



Šéf České televize dostane přes dva miliony

Ředitel České televize Petr Dvořák dostane za loňský rok odměnu 2,3 milionu korun. Rada ČT mu ji na včerejším jednání navrhla za dobré hospodaření a úspěšný rozjezd dětského kanálu Děčko. Stejný bonus Dvořák obdržel i za rok 2012. IDNES.cz

Vyděrači. O mordu podnikatele neví

Nevěděl jsem, že chtějí vraždit. To včera u soudu řekl řidič gangu, který lákal bohaté české podnikatele do zahraničí, aby je pak uvěznil a požadoval po nich desetimilionové výkupné.

Sofér Jiří Přeučil, kterému hrozí v kauze gangu kolem recidivisty Michaela Svába doživotí, se u soudu hájil tím, že o záměru zlikvidovat v Dubaji podnikatele předem vůbec nevěděl. Svábovi známí mu prý řekli, že jen potřebují někoho vystrašit, samotnou vraždu prý neviděl. ČTK

Švagr Martina Dejara

Jiří Přeučil vzpomněl na začátek přátelství se šéfem gangu.

- Vášnivý filmový fanoušek Přeučil vypověděl, že se Svábem se kamarádil již řadu let, setkali se náhodou při prodeji auta. „Seznámení s ním bylo úžasný, protože měl taky zkušenosti s filmem, zajímal se o triky a jeho švagr je herec Martin Dejdar,“ popsal začátek přátelství, které ho později dostalo před soud.



Připomněli si smrt výsadkářů z Anglie

V pražském chrámu sv. Cyrila a Metoděje v Resslově ulici se včera uskutečnila pietní vzpomínka na sedm československých parašutistů, kteří padli před 72 lety v kryptě pravoslavného kostela. Byli mezi nimi i Jozef Gabčík a Jan Kubiš, kteří provedli atentát na zastupujícího říšského protektora Reinharda Heydricha. ČTK

Cizí neštěstí. Jednička webu

Mladí na webu

Co je ještě zajímavá?

- Hned po fail videos (85 %) hltají hudbu (71 %), seriály a zprávy z showbizny (65 %), fotky přátel a chatování s přáteli (54 %), adrenalinové sporty (38 %) a zpravodajství (20 %).

ni dotázaní shodně prozradili, že jakmile dostanou zajímavý tip, zprávu či video, mají potřebu se na to ihned podívat, říká k tomu Erika Luzsicza z mediální firmy Axocom, která průzkum uskutečnila. Ten cílil na věkovou skupinu 16 až 24 let a zaměřil se na trávení volného času na internetu. BEL

ČTĚTE RYCHLE!

VÝPRODEJ V IKEA® JE V PLNÉM PROUDU.

Slevy na vybrané výrobky platí
od 12. 6. do 2. 7. 2014 a do vyprodání.

Navíc s námi můžete oslavit tradiční švédský
svátek Midsommar. Těšíme se na vás
v pražských obchodních domech IKEA
ve dnech 20. a 21. června.



Děti se méně hýbou, horší se i jejich sportovní výkon

Šestnáctileté dívky dnes skočí do dálky o 30 centimetrů méně než před deseti lety. Podobné je to i v jiných disciplínách.

„Od roku 1995 se zpětinašobil počet obézních dětí. Až 4,5 hodiny denně děti tráví u počítačů nebo u televize, 40 procent populace nemá během dne žádný pohyb,“ dělá výčet z alarmujících statistik marketingový ředitel Českého olympijského výboru Marek Tesář.

ČOV má k dispozici i statistiky porovnávací výkony žáků v letech 1997 až 2007 a 2014. Ve většině disciplín dopadla současná mládež

hůř než jejich vrstevníci před několika lety.

Srovnání se provádí u čtyř disciplín, kterými jsou člunkový běh na 4x10 metrů, skok do dálky z místa, výdrž ve shybu a hluboký předklon. „Nedivím se tomu, že se děti postupně zhoršují. Spíš mě u některých disciplín zarazilo, jak výrazně to zhoršení je,“ uvedl metodik Asociace školních sportovních klubů ČR Josef Hostinský.

Olympijský výbor se proto během předchozích dvou měsíců snažil rozhybat žáky základních škol při projektu Olympijský víceboj. Do něj se zapojilo přes 90 tisíc žáků. Ty nejlepší školy včera převzaly ocenění a šeky na sportovní vybavení.



ROMANA BARBOŘÍKOVÁ
romana.barborikova@metro.cz

Srovnání výkonů žáků v letech 1997 – 2007 a 2014

Srovnávány jsou dívky a chlapci ve věku od 7 do 16 let. Až na výdrž ve shybu u dívek došlo ve všech disciplínách ke zhoršení.

- Asi nejvýraznější je u skoku do dálky z místa. Šestnáctileté dívky se v něm v roce 2014 oproti svým předchůdkyním zhoršily o 30 centimetrů, chlapci ve stejném věku o 21 centimetrů.
- V hlubokém předklonu se třináctiletí chlapci zhoršili o 5,18 centimetru, stejné staré dívky o rovných pět.
- Až osmnáctiveřinové zhoršení se projevilo u chlapců ve výdrži ve shybu. Naopak děvčata v této disciplíně zaznamenala zlepšení až o 2,19 sekundy. (Foto: ČOV)



INZERCE

Infuzní terapie vitaminem 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 vitamin C na nádorové buňky?

ZP: Nitrozilní infuze vitaminu 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 vitamin C překyselit organismus, narušit chemoterapii? Proč nestačí tableta vitaminu C denně?

ZP: Použitím infuzního vitaminu 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 vitaminu C ústy lze dosáhnout v krvi jen nízkou koncentraci vitaminu C, která postačuje k zajištění pouze nutričních, nikoli však léčivých účinků.

Nedávno se k infuzní terapii vysokými dávkami vitaminu 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 vitaminem 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 vitaminem C u onkologicky nemocných na úrovni adjuvantní (= podpůrné) či komplementární (= aplikované spolu se základní terapií), a to se souhlasem a ve spolupráci s klinickým onkologem.



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

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

a Thomas Jefferson. V ambulanci klinické onkologie v Jesenici u Prahy aplikujeme vitamin C v infuzi (v dávce 0,1–0,2g/kg) již několik měsíců u pacientů s karcinomem prsu, 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 vitamin C kombinovat?

MH: Američtí onkologové, se kterými spolupracujeme, nezjistili žádné nežádoucí interakce při podávání vysokých dávek infuzního vitaminu 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 vitaminu 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 vitaminu C nedávno schválila Vědecká rada České lékařské komory.

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

MH: Ano, jednalo se o 71letou pacientku s karcinomem slinivky břišní a metastázami do jater, nemohla vyjít schody do 1. patra pro velké otoky dolních končetin, byla hodně unavená, trpěla nechutenstvím, měla úbytek hmotnosti (od začátku onemocnění 20 kg). Po 4 aplikacích infuze vitaminu 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 vitaminu C jako podpůrné léčby a kvalita života je u ní nadále výrazně lepší.

Mohou se u Vás pacienti objednat?

MH: Pacienti z Prahy a okolí, případně i ostatní, mohou kontaktovat přímo naši ambulanci klinické onkologie na klinice v Jesenici u Prahy (e-mail: 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 místné příslušného lékaře, který se touto terapií zabývá (viz www.vitamin-c-infuze.cz).



Obrana po americku: Kradeš, riskuješ život

Z útočnicka obět?

To se musí změnit, navrhuji poslanci.

Tato zásada spolehlivě funguje v americkém Texasu – můžete zabít člověka, který vnikl na váš pozemek nebo do vašeho domu s cílem krást, a vy jej předem varovali. Aby to podobně fungovalo i v Česku, navrhuje několik poslanců v čele s Davidem Kádnerem z hnutí Úsvit.

Podle Kádnera se jedná o princip Můj dům, můj hrad. „Rádi bychom dosáhli okamžiku, kdy nakonec nebudeme sami vystaveni riziku postihu za to, že jsme bránili život svůj, svých blízkých a svůj majetek,“ vysvětluje poslanec a dodává: „Chceme, aby na sebe útočník při vstupu do míst, kde nemá co dělat, bral veškerou odpověd-

nost za všechno, co se mu může v tomto prostoru stát.“

Návrh projednává Sněmovna, vláda jej ale už dříve zamítla. Také podle některých advokátů je změna zbytečná, už teď prý zloději musí počítat s tím, že při krádeži mohou přijít o život. Sjednocení právní úpravy je ale žádoucí.

Případy z minulosti totiž ukazují, že soudy ne vždy rozhodují ve prospěch obránců svého majetku. Například za zabítí Roma kuší, který šel krást, dostal majitel pozemku u soudu deset let. O sebeobranu se prý nejednalo. V jiném případě, kdy zloděje v chatě zranilo nástražné zařízení, ale zase soud jejího majitele obžaloby zprostil. „V takovém případě se nejedná o nutnou obranu,“ upozorňuje však advokát Jiří Hartmann.



TOMÁŠ BELICA
tomas.belica@metro.cz

Nutná obrana

Trestní zákoník praví, že:

- „...čin jinak trestný, kterým někdo odvrací přímo hrozící nebo trvajících útok na zájem chráněný tímto zákonem, není trestným činem.“ (§ 29)

- Nejde o nutnou obranu, byla-li obrana zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku.

- Nutná obrana také není přípustná tehdy, vyprovokuje-li konflikt sám „obránce“.

Advokát. Vloupáček ani po změně miň nebude



„Osobně považuji změnu za nadbytečnou,“ řekl deníku Metro advokát Jiří Hartmann.

vašeho obydlí během vaší přítomnosti zloděj, můžete použít k odvrácení útoku prostředků, které mohou zloděje zranit, či dokonce usmrtit.

Proč si to myslíte?

Již teď může obránce v případě, kdy odvrací přímo hrozící nebo trvajících útok, použít obranu, která jen nesmí být zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku. Vnikne-li do

Může navrhovaná změna zloděje aspoň odradit?

Zloději si musí být vědomi toho, že mohou přijít k újmě na zdraví, i o život. Změna tak nebude mít na počet případů vloupání velký dopad. **BEI**

Zprávy krátce

Vojenský historik se vrací zpět



Vojenský historik Eduard Stehlík usedne v radě Ústavu pro studium totalitních režimů. Rozhodli o tom senátoři. Stehlík tu působil už dříve pod Danielem Hermanem, který nyní řídí resort kultury.

Oheň v autobuse s dětmi

Dramaticky začala škola v přírodě. Děti se na ni vypravily v autobuse, který v kopci u Jáchymova začal hořet. Na místo přijeli hasiči, nikomu se nic nestalo. **IDNES.cz**



Fajn půjčka

Fair Credit FAJN půjčka
půjčte si od 4 000 do 50 000 Kč

800 888 120 bezplatná linka
www.faircredit.cz

INZERCE



Víte kolik stojí vaše zdraví?

Zjistěte si to ve výpisu zdravotní péče na Kartě života zdarma od ZP MV ČR.

Karta života

Užitečný pomocník pro ty, kteří chtějí mít své zdraví pod kontrolou.

Založte si ji na internetu, nebo si stáhněte aplikaci do vašeho mobilu.

www.zpmvcr.cz/karta-zivota



www.zpmvcr.cz



ZDRAVOTNÍ
POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA
VNITRA ČR

211



Obří socha

Proti přístavu Victoria v Hongkongu vyrostla včera tato obří postava Transformera. Dnes má totiž v této nejhustěji osídlené oblasti světa světovou premiéru film Transformers: Zánik. V českých kinech se akční snímek o autorobotech objeví 26. června. AP

„Tak ten zápas máme zařízený“

Před svou abdikací vtipkoval odstupující král se španělským premiérem o fotbale.

Televizní kamery zachytily v úterý neoficiální debatu nad fotbalem mezi včera abdikujícím králem Juanem Carlosem I. a španělským předsedou vlády Marianem Rajoyem. Před slavnostním obědem v královském paláci Zarzuela se nejprve Rajoy králi pochlubil, že se o výsledek zápasu mezi Španělskem a Chile nemusí strachovat: „Tak ten zápas už máme zařízený,“ směje se Rajoy. „A hrome, kolik tě to stálo?“ ptá se král. „Mám to gratis, gratis,“ vtipkuje Rajoy. „To se bude hrát v Riu, myslím, ne?“ vmísí se do mužské debaty královna Sofia. A jak vidno, má přehled. „Ano, v Riu, na stadionu Maracana,“ doplní ji Rajoy. „A viděl jsi, jak si stěžoval Ronaldo?“ změnil téma král, který je již myšlenkami u hvězdy Realu Madrid, která však v portugalském dresu musela skousnout porážku



Juan Carlos I. vtipkuje s premiérem Rajoyem. AP

Nový král

Španělsko má ode dneška nového krále Felipeho VI.

• Dosavadní korunní princ dnes složil ve španělském parlamentu slavnostní přísahu, a na trůnu tak vystřídá svého otce Juana Carlose I.

• Ten počátkem měsíce oznámil svou abdikaci, která je formálně platná od včerejšího večera, kdy odstupující panovník podepsal příslušný zákon.



od Německa 0:4. „Neuznali mu gól?“ trochu plave Rajoy. „Měl pravdu, byla to penalta, naopak na toho Němce nebyla, zakopl o balon,“ nesouhlasně mává ukazováčkem Juan Carlos I. „No, Němci jsou... vždycky tam jsou,“ snaží se Rajoy sekundovat králi.

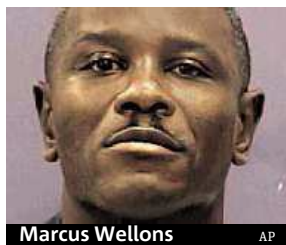
Nakonec se Rajoy vrátí k zápasu Španělsko – Chile: „Nesmíme ztrácet naději, jestli ano, bude za to moc samozřejmě vláda.“ Utkání proti Chile, o němž politici mluvili, hrál španělský tým včera od 21 hodin.



ONDŘEJ NEKOLA

ondrej.nekola@metro.cz

USA. Tři popravy smrtící látkou



Marcus Wellons AP



John Winfield AP

Ve Spojených státech se včera uskutečnily dvě popravy, první od usmrcení odsouzence za tržních okolností v dubnu ve státě Oklahoma. Nejvyšší soud v obou případech zamítl v úterý žádost o odklad, kterou advokáti zdůvodňovali tím, že není známo přesné složení a působení smrtící látky. Tentokrát se podle vězeňské správy popravy uskutečnily bez komplikací, smrt vždy nastala za deset minut po zavedení smrtící látky do těla odsouzeného, jak se předpokládalo. Ve státě Georgia byl kolem šesti hodin ráno středoevrop-

ského času popraven 58letý vrah Marcus Wellons, který v roce 1989 znásilnil a usmrtil 15letou dívku.

Asi hodinu poté ve státě Missouri injekce se smrtící látkou ukončila život 43letého Johna Winfielda, který v roce 1996 zabil dvě přítelkyně své bývalé partnerky, kterou nejspíš ze žárlivosti postřelil tak, že oslepla.

Ke třetí popravě mělo dojít dnes ráno středoevropského času. Usmrcen měl být 63letý John Henry, který byl odsouzen za vraždu své ženy a pětiletého syna v roce 1985. ČTK

Zprávy krátce

Ukrajinu čeká dočasný mír

Ukrajinský prezident Petro Porošenko včera oznámil, že armáda dočasně přeruší palbu na východě Ukrajiny, aby umožnila proruským separatistům složit zbraně či opustit zemi. Podle Porošenka bude příměří pouze krátkodobé a bude zahájeno během příštích několika dní.

Většina Britů by v EU zůstala

Pro setrvání Británie v Evropské unii je podle nového průzkumu nyní rekordní počet britských voličů. Na otázku, jak by nyní hlasovali v referendu, by 44 procent Britů odpovědělo, že chce zůstat v Unii, pro vystoupení je jich 36 procent. Mnohem výraznější byl výsledek, když lidé byli dotázáni, jak by hlasovali poté, co by premiér David Cameron prosadil změny ve vztazích Británie s EU. Počet zastupců setrvání v Unii v tomto případě vzrostl na rekordních 57 %, zájemců o vystoupení zůstalo jen 22 procent.

Literáři podpoří Snowdena

Organizátoři berlínského literárního festivalu připravují happening na podporu bývalého analytika americké Národní bezpečnostní agentury Edwarda Snowdena. Chtějí uspořádat 8. září celosvětové veřejné předčítání textů na téma špehování, aby poukázali na Snowdenovo odhalení, že NSA monitorovala elektronickou komunikaci statisíců lidí po celém světě. Účast na happeningu už přislíbilo přes 200 spisovatelů.

V Bělorusku drží Čecha kvůli marihuaně

V Bělorusku je od května držen ve vazbě český občan obviněný z držení drog. Muže, který přicestoval na mistrovství světa v hokeji, zadržela běloruská policie na veřejném místě, když si zapálil cigaretu marihuany. Posléze byl obviněn z držení několika gramů drogy. ČTK

INZERCE

SOUTĚŽ PRO ČTENÁŘE DENÍKU METRO

VYHRAJTE

SIM KARTU OD MOBIL.CZ
S INTERNETEM ZDARMA!

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA

Na kolik přijde minuta volání s balíčkem Tříticka od MOBIL.CZ

a) na 1,90 Kč b) na 2,30 Kč c) na 3,30 Kč

Nápovědu naleznete na www.mobil.cz

S virtuálním operátorem MOBIL.CZ můžete ušetřit na volání se skvělou cenou od 1,90 Kč/min. Jako bonus máte internet do mobilu zdarma napeřád. SIM karty jsou k dostání v každé dobré trafice a na www.mobil.cz

Instrukce k soutěži:

Své odpovědi zašlete do dnešní půlnoci na adresu vyhraj@metro.cz ve tvaru JMENO, PŘÍJMENÍ, ADRESA, TELEFON, SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ (A, B nebo C), do předmětu e-mailu uveďte MOBIL. Vyhrající tři soutěžící 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



Japonsko zakázalo dětskou pornografii

Jedinou z vyspělých zemí, která dosud držení dětské pornografie více méně tolerovala, bylo Japonsko.

Země vycházejícího slunce po dlouhých letech mezinárodní kritiky zakázala držení dětské pornografie. Zákon, podle nějž se vlastnictví dětské pornografie bude trestat až ročním vězením, včera schválila horní komora japonského parlamentu. Pornografické zobrazení dětí v tradičních komiksech manga a kreslených seriálech ale bude dále povoleno.

Zákon z roku 1999 zapovídal výrobu a prodej pornografických materiálů zobrazujících



Manga komiksy ve městě Kjóto

cích dětí a také jejich vlastnictví za účelem prodeje nebo jejich šíření, ale nepostihoval konzumenty. Nyní bude každý, u koho se najdou pornografické materiály zobrazující skutečné děti, čelit riziku,

že skončí za mřížemi. Soud může také uložit pokutu do výše jednoho milionu jenů (asi 200 tisíc korun). Na pornografické zobrazení dětí v komiksech a kreslených seriálech, které jsou v Japonsku

Ráj dětského porna?

Japonsko je považováno za zemi, kde obchod s dětskou pornografií mimořádně kvete.

- Loni policie řešila 1644 případů spojených s pornografickým zobrazováním dětí.
- To bylo desetkrát víc než před deseti lety.
- Polovina případů se týkala sdílení nebo prodeje fotografií a videí přes internet.

Německo. Od terorismu nejsme daleko

Německo patří mezi země, které by se mohly stát terčem teroristického útoku ze strany islámských radikálů. Na tiskové konferenci v Berlíně to včera řekl předseda Spolkového úřadu na ochranu ústavy Hans-Georg Maassen. Podle něj představují velké riziko němečtí občané, kteří se zapojili do občanské války v Sýrii, ale i lidé, kteří podlehli radikální propagandě. „Nejsme od terorismu daleko,“ řekl Maassen. „Lidé, kteří odjeli bojovat do občanské války v Sýrii, se tam radikalizovali a jsou připraveni pokračovat v násilí, i když se vrátí zpátky do Německa,“ doplnil. **ČTK**

Číslo dne

320

Tolik německých občanů odjelo podle kontrarozvědky BfV bojovat do Sýrie proti režimu prezidenta Bašara Asada. Zhruba stovka z nich se již vrátila do vlasti.

Zprávy krátce



Kenan Evren v roce 2010 AP

Doživotí pro exprezidenta

Turecký soud včera udělil doživotní tresty dvěma posledním žijícím vůdčím vojenského převratu z roku 1980. Jedním je nyní 97letý někdejší šéf vojenské jun-

ty a pozdější hlava státu Kenan Evren. Soud v Ankaře odsoudil i někdejšího šéfa letectva Tahsinu Sahinkayovi, kterému je 89 let. Oba muži se kvůli vysokému věku a zdravotním problémům zasedání osobně neúčastnili, jednání ale sledovali prostřednictvím videokonference z nemocnice. Z nemocničního lůžka předtím obžalovaní rovněž svědčili a odpovídali na otázky soudce.

Zemřel spisovatel Daniel Keyes

Ve věku 86 let zemřel v neděli americký spisovatel Daniel Keyes, který se proslavil jako autor oceňované knihy Růže pro Algernon. Příběh posloužil jako předloha oscarového snímku Charly (1968). Úspěch měl i ve formě divadelní hry. **ČTK**

YouTube. Zpoplatní hudební služby

Server YouTube zavede v příštích měsících předplatné za své hudební služby. Podle deníku The Financial Times společnost pohrozila, že zablokuje v příštích dnech videa i známých umělců, jako jsou Adele či Arctic Monkeys, jejichž nezávislá vydavatelství odmítla na předplatné při-

stoupit. Podepsat podle deníku stále odmítají třeba nakladatelství XL Recordings a The XX and Domino.

Představitelé některých nezávislých producentů v Evropě již v květnu uvedli, že pokud YouTube nezmění své podmínky, obrátí se o pomoc na Evropskou komisi. **ČTK**

INZERCE

opravdu

VELKÝ VÝPRODEJ

-50%

Dámské tričko různé barvy

99 Kč
~~199 Kč~~

-33%

Pánské plavky různé druhy, 1 ks

199 Kč
~~299 Kč~~

-60%

Ručník 50 x 90; 400 g

59 Kč
~~149 Kč~~

-43%

Panenko WinX Magic Ocean

369 Kč
~~649 Kč~~

www.itesco.cz

Obchodní dům vám přináší **TESCO**

Dornych 4, 658 00 Brno

Akce platí od 17. 6. do 8. 7. 2014 nebo do vyprodání zásob.

TESCO

obchodní dům

Brno

UŽ MÁTE DÁRKY K LETNÍM VÁNOCŮM?



Nakup dárky
a knížky máš
ZDARMA!

jen do
21. 6.

více na www.alza.cz



DOTYKOVÝ MININOTEBOOK IDEÁLNÍ NA CESTY

ZDARMA
Microsoft
Office 365 pro
jednotlivce
v hodnotě
1 790 Kč



HP Pavilion TouchSmart 11-e010sc

- + Dotykový 11,6" LED displej (1366 × 768)
- + Procesor AMD Dual Core A4-1250
- + 4GB RAM, grafika AMD Radeon HD 8210
- + 500GB HDD, USB 3.0, HDMI, Bluetooth
- + Windows 8

ZDARMA
Poukaz na
30% slevu
na tiskárnu
HP

7 990,-

objednáací kód: HPCN0002e

PERLOVĚ BÍLÝ NOTEBOOK, CO MÁ ŠMRNC I VÝKON



HP Pavilion 15-n003sc

- + Dvujádrový procesor Intel® Core™ i3-4005U
- + 15,6" LED displej (1366 × 768) HD BrightView
- + Grafika AMD Radeon HD 8670M 1GB
- + 8GB RAM, 1000GB HDD, HDMI, USB 3.0
- + Windows 8.1

ZDARMA
Poukaz na
30% slevu
na tiskárnu
HP

~~15 490,-~~

13 990,-

objednáací kód: HPCN1010j

TABLET PRO ZÁBAVU, NOTEBOOK PRO PRÁCI



HP SlateBook x2 10-h000sc Snow White

- + Tablet s připojitelnou klávesnicí
- + Zastane funkci notebooku
- + 4jádrový procesor NVIDIA Tegra 4
- + 10,1" dotykový Full HD displej
- + Google Android 4.2.2

ZDARMA
Poukaz na
30% slevu
na tiskárnu
HP

~~11 990,-~~

8 490,-

objednáací kód: HPCN0061d

MOBILNÍ POMOCNÍK KE STUDIU ČI PODNIKÁNÍ



HP 250 G2

- + Dvujádrový procesor Intel® Core™ i3-3230M
- + 15,6" LED displej (1366 × 768), antireflexní
- + Intel® HD Graphics 4000, webkamera
- + 4GB RAM, 1000GB HDD, HDMI, USB 3.0
- + Windows 8.1

ZDARMA
Microsoft
Office 365 pro
jednotlivce
v hodnotě
1 790 Kč

ZDARMA
Poukaz na
30% slevu
na tiskárnu
HP

~~14 990,-~~

13 990,-

objednáací kód: HPBN0004x

SPOLEHLIVÝ NOTEBOOK DO KANCELÁŘE I NA DOMA

ZDARMA
Brašna
HP



HP 15-r004sc černý

- + Dvujádrový procesor Intel® Celeron® N2815
- + 15,6" LED displej (1366 × 768) HD BrightView
- + 2GB RAM, 500GB HDD, DVD, Bluetooth
- + Webkamera, HDMI, USB 3.0
- + Windows 8.1

8 290,-

objednáací kód: HPCN1011b

PRACOVNÍ NOTEBOOK BEZ KOMPROMISŮ



HP ProBook 450

- + Dvujádrový procesor Intel® Core™ i5-4200M
- + 15,6" LED displej (1366 × 768), antireflexní
- + Intel® HD Graphics 4600, 4GB RAM, 508GB SSHD
- + Čtečka otisků prstů, HD webkamera
- + Windows 8 Pro + Windows 7 Professional

17 690,-

objednáací kód: HPBN1056k8

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

alza.cz



Hudební výchova v baru

V pražské restauraci Krásné ztráty je k vidění výstava dvaceti portrétů českých hudebníků od Karla Halouna. Soubor linorytů s názvem Hudební výchova obsahuje portréty Vladimíra Mišíka, Ivana Hlase, Jana Spáleného, Tonyho Ducháčka či Petra Skoumala. Nechybí ani vyobrazení Mejly Hlavsy. Výstava potrvá do 9. září. ČERNÁ TOVÁRNA



Všiváci: postava Ondřeje Vetchého vyšiluje (vlevo Jiří Mádl, vpravo Kryštof Hádek). BONTONFILM

Film Všiváci láká na známé tváře

Do kin dnes míří komediální drama s Ondřejem Vetchým a Jiřím Langmajerem v hlavních rolích.

Na filmový debut jsou Všiváci

režiséra Romana Kašparovského neobvykle kvalitně obsazený film. V hlavních rolích dvou protikladných bratrů, které rozdělila láska k jedné ženě, se v něm představí Ondřej Vetchý (zahrál si psychicky labilního veterána z Afghánistánu) a Jiří Langmajer (ztvárnil špičkového lékaře, který má slabost pro ženy a rád si přihne). Ve filmu se obje-

ví také Kryštof Hádek, Jiří Mádl a z hereček Iva Janžurová, Tereza Voříšková, Andrea Kerestešová nebo Tatiana Vilhelmová. Kromě Všiváků jde dnes do kin také pokračování úspěšného animovaného filmu pro celou rodinu Jak vycvičit draka. Premiéru si odbude i politická satira Mission London bulharského režiséra Dimitara Mitovského. **METRO**

PEUGEOT
EMOTION DAY
1. 5. – 29. 6. 2014

Přijďte si vyzkoušet
AUTO ROKU 2014
a ostatní modely Peugeot



Čím VĚTŠÍ VŮZ si vyberete, tím LEPŠÍ NABÍDKU dostanete

Jen pro účastníky Peugeot Emotion Day

PEUGEOT DOPORUČUJE TOTAL PEUGEOT FINANCE

Nový Peugeot 308, spotřeba a emise CO₂ při kombinovaném provozu: 3,6–5,6 l/100 km, 95–129 g/km. Nabídka platí na vybrané osobní vozy Peugeot a je založena na velikosti zavazadlového prostoru, kdy 1 l objemu zavazadlového prostoru daného modelu se rovná slevě 30 Kč vč. DPH z akční ceny vozu. Nabídku mohou využít jen účastníci Peugeot Emotion Day na základě předloženého vouchery. Více informací na www.peugeotemotionday.cz

Zažijte jedinečné pocity za volantem vozů Peugeot. Přijďte na **Peugeot Emotion Day** a vyzkoušejte si **auto roku 2014** nový Peugeot 308 i naše další modely. **Navíc pouze na Peugeot Emotion Day se v předpremiéře seznámíte s novým Peugeotem 308 SW. A jen pro návštěvníky akce máme exkluzivní nabídku – čím větší vůz, tím lepší cena.** Peugeot Emotion Day probíhá od 1. května do 29. června. Více na peugeotemotionday.cz

MOTION & EMOTION



PEUGEOT

22. 6. 10:00–18:00
TŘEBÍČ, HYPERALBERT
Spojovací 1345

26. 6. 10:00–18:00
JIHLAVA, BAUMAX
Romana Havelky 4854

AIRFRANCE

BIODERMA

Continental

Dallmayr

FOMEI

global assistance

KINECT

LUCK

Nikon

PIA FINANCE

ROSANA

SAMSUNG

SPAR LIFE

TOTAL

TRANSFORMERS

Sudoku

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

Počasí

DNES	ZÍTRA	SOBOTA	NEDĚLE
Min. 22 Max. 26	Min. 16 Max. 20	Min. 16 Max. 20	Min. 20 Max. 24

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: 34,7 °C
Rok výskytu: 2013

Napište svou bublinu



„Kde jsem jen toho býka
včera přivázal?“

MONIKA MIHALIKOVÁ,
Facebook

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



Napadá vás vtipný popisek?

Kvíz

- Trojnásobný mistr světa ve formuli 1 pilot Jackie Stewart měl přezdívku Létající:
 - Španěl
 - Holandsan
 - Skot
- Dnes už tradiční závod univerzitních osmiveslic Oxford versus Cambridge se poprvé konal před:
 - 185 lety
 - 155 lety
 - 135 lety
- Jako Marion Morrison se v roce 1907 narodil americký herec, režisér a producent:
 - John Wayne
 - Henry Fonda
 - Spencer Tracy
- Dnešní pražská čtvrť Vinohrady se do roku 1867 jako samostatná obec jmenovala Viničné:
 - Hory
 - Doly
 - Kopce
- Italský vědec Evangelista Torricelli je známý především díky vynálezu prvního rtuťového:
 - hustoměru
 - teploměru
 - barometru

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

ČT1

- 14:00 Vše o vaření
- 14:20 Kriminálka Paříž (23/92)
- 15:10 Kuchařská pohotovost
- 15:35 Jsou hvězdy, které nehasnou
- 16:35 Cestománie
- 17:05 Postřehy odjinud
- 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 Vyprávěj
Seriál (SR). Eva se vrací ze Slovenska. Je manželská krize Evy a Karla definitivně zažehnaná? Hrají: R. Vojtek, A. Kerestešová, V. Freimanová, S. Skopal, N. Divišková, O. Veselý
- 20:55 Ranč U Zelené sedmy
- 21:24 Losování šťastných 10 a šance milion
- 21:25 Máte slovo s M. Jilkovou
- 22:25 Na stopě
- 22:50 Případy inspektora Lynleho V (4/4)
- 00:15 AZ-kvíz
- 01:00 Kuchařská pohotovost
- 01:30 Banánové rybičky
- 01:55 Dobré ráno
- 04:25 Bláznivé lásky (43/52) Seriál (It., 2010)
- 05:30 Události v regionech

ČT2

- 14:10 Trabantem Jižní Ameriku (12/12)
- 14:40 Postřehy odjinud
- 14:45 Technické divy světa
- 15:40 Středověk (2/6)
- 16:35 Rýn - cesta od pramene k ústí: Majestátní (3/4)
- 17:20 Jistě, pane ministře (21)
- 17:50 Zázračná planeta: Divoká Arábie (2/3)
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Návštěva v zoo: Gibboni
- 19:00 Bratři a sestry V (2/22)
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy v čes. znak. jazyce



- 20:00 Kamera na cestách: Seychely, ráj uprostřed Indického oceánu
Dok. cyklus (Fr.). Ostrovy vyhlášené svojí krásou a harmonií
- 21:00 Zabil jsem Einsteina, pánové...
Sci-fi komedie (ČR, 1969)
- 22:35 Matrojská (10/10)
- 23:25 Impérium - Mafie v Atlantic City (10/12)
- 00:25 Q
- 00:50 Město žen III (5/15)
- 01:10 Neděj se
- 02:05 Ta naše dechovka
- 02:30 Josef Sudek
- 02:40 Počesku
- 02:50 Památky na prodej: Zámček Pole u Kadova
- 03:10 Z očí do očí
- 03:45 Ta naša kapela

NOVA

- 12:25 Sue Thomas: Agentka FBI (12)
- 13:20 Beze stopy V (16)
- 14:20 Zákon a pořádek: Zločinné úmysly V (19)
- 15:15 Ordinace v růžové zahradě 2 (51)
- 16:30 Krok za krokem VI (9)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sport. noviny, Počasí
- 17:30 Kriminálka Las Vegas XII Obludárium
- 18:25 Ulice (2634)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 Ordinace v růžové zahradě 2 (506) Seriál (ČR, 2014). Gábina uteče z bláznice: chce zpátky svoji rodinu! Mázl se rozhodne pro vztah bez lásky. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, J. Čenský, D. Morávková, R. Fiala
- 21:35 Prásk!
- 22:15 Flákači
Krimikomédie (USA, 2001)
- 00:10 Kriminálka Las Vegas XII
Krimiseriál (USA, 2011)
- 00:55 Zákon a pořádek: Zločinné úmysly V (19)
Krimiseriál (USA, 2005)
- 01:40 Novashopping
- 02:10 Perníkový táta IV (10, 11)
- 04:00 Snídaně s Novou
- 05:10 Novashopping

PRIMA

- 13:05 Wolffův revír (14) Staré účty
- 14:10 Siska IV (7) Nevěsta odnikud
- 15:25 Rizzoli & Isles: Vražda na pitevně II (4) Divka s hnědýma očima
- 16:25 Komisař Rex VI (2) Mrtvý se vrací
- 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 Gladiátor
Historický film (USA/VB, 2000). Neohrožený bojovník Maximus, který se v touze po pomstě za vraždu své ženy a syna nebojí postavit ani krutému římskému císaři. Hrají: R. Crowe, J. Phoenix, C. Nielsenová, R. Harris a další. Režie R. Scott
- 23:45 Šesté smysly (11) Seriál (USA, 2012)
- 00:40 Vegas (7) Krimiseriál (USA, 2012)
- 01:40 Okrsek 22 (7) Krimiseriál (USA, 2012)
- 02:30 Siska IV (7) Krimiseriál (N, 2002)
- 03:30 Wolffův revír (14) Krimiseriál (N, 1992)
- 04:20 Receptář prima nápadů

PRIMA COOL

- 12:10 Akta X IV (11)
- 13:10 Faktor strachu XIII (10)
- 14:10 Simpsonovi IV (10)
- 14:40 Simpsonovi IV (11)
- 15:10 Boičí mýtý VII (12)
- 16:15 Terra Nova (1) Sci-fi seriál (USA/Austr.)
- 17:10 Jmenuju se Earl (17) Námořní vyšetřovací služba L. A. III (9) Zrada
- 18:30 Simpsonovi IV (12)
- 18:55 Simpsonovi IV (13)
- 19:20 Kdo přežije: Návrat hvězd (2)



- 20:15 Simpsonovi XXV (15) Anim. seriál (USA, 2014). Homer s Marge mají dilema. Mají si nechat peníze za cenný obraz, nebo se rozdělit s Milhošovými rodiči, od kterých si ho za pár šlůpek koupili?
- 20:45 Simpsonovi XXV (16)
- 21:20 Teorie velkého třesku VII (1) Sitcom (USA, 2013)
- 21:50 Dračí život Bruce Lee
Akční film (USA, 1993)
- 00:25 Za kačku svlikačku
- 01:30 The Big Bang Theory VII (1)
- 02:00 Jmenuju se Earl (17)
- 02:25 Fifth Gear XVIII (6)
- 02:45 Akta X IV (3)
- 03:30 Dračí život Bruce Lee

ÓČKO

- 06:00 Ranní fresh
- 09:00 Millennium
- 10:00 Óčko hity
- 12:00 Óčko news
- 12:05 Simply the best
Ty největší hity všech dob
- 13:00 Óčko news
- 13:05 Óčko hity
- 14:00 Óčko news
- 14:05 Óčko hity
- 15:00 Óčko news
- 15:05 Óčko chart
- 17:00 Óčko news
- 17:05 Óčko hity
- 18:00 Óčko news



- 18:05 Óčko hity
Klipy nonstop
- 19:00 Óčko news
- 19:05 Óčko hity
Klipy nonstop
- 20:00 Óčko news
- 20:05 CZ & SK
České a slovenské klipy
- 21:00 Óčko news
- 21:05 Devadesátky v devět
- 21:45 Limuzina
Talk show s Mírou Hejdou
- 22:00 Óčko news
- 22:05 Millennium
Největší hity nového milénia + Óčko flirt
- 23:00 Óčko news
- 23:05 Love zone
Hodina plná lásky
- 00:00 Sexy game
- 01:30 Óčko flirt

Sloupek

IVA
MÁLKOVÁ

ZAKLADATELKA KURZŮ HUBNUTÍ STOB

CO SI ODVÉZT
Z DOVOLENÉ

Lidé se často vrací z dovolené s pár kilogramy navíc a pěkné zážitky zastíní nepříjemný pohled na displej osobní váhy. Pokuste se letos naopak využít dovolenou jako spouštěč kvalitnějšího života. Přivezte si domů nové vhodné návyky týkající se nejen jídla a pohybu, ale i vyrovnanější psychiky.

U moře si často nevědomky užíváte vhodné stravy. A tak si například bez pocitů omezování v řecké taverně objednáte tzatziki, zeleninový salát s tuňákem

nebo rybu s pár brambůrkami. Pokuste se to přenést i do svých domovů, kde si s chutí dopřávejte zeleninu, libové maso, rybu a po večeri si můžete dát sklenku vína a malý talířek oříšků. Bude to taková dieta jen tak mimochodem. A jak získat příjemný pocit

z pohybu? Účastníci aktivních dovolených vědí, jak na to. A tak právě teď někteří vychutnávají chůzi s holemi po dlouhých plážích na Olympské riviéře, další vyrazí za pár kilometrů vzdálenými nádhernými plážemi na Lefkadě, jiní poprvé vezmou do ruky pádlo při projížďce po krásných českých řekách. Vyzkoušejte si i vy nové druhy pohybu, které budou spojeny s libým emočním prožitkem. Když pak vytáhnete hůlky doma i za méně příznivých okolností, pokuste se vyvolat si pocit příjemna z dovolené a hned se vám půjde lépe. Zkrátka když budete mít pocit štěstí, spojte tento stav s nějakým gestem či slovem. Pokuste se pak doma omezit negativní myšlenky a emoce spouštějící stresové reakce. Zkuste namísto toho aktivovat relaxační reakce díky naučenému gestu či slovu spojenému s příjemnem z dovolené.

Dopisy a vzkazy

Nepořádek
na ulicích

Reaguji na článek pana Trávnička ve včerejším Metru ohledně pejsků. Myslím si, pane Trávničku, že máte v něčem pravdu. Pejskové nemohou za své páničky, kteří po nich neuklízí. Ale ruku na srdce, na chodnicích se nepovalují jen exkrementy od psů – končí tam živýčacky a pak také chrchle plivančů. Tyto věci se objevují v daleko větší míře, než co vyprodukují pejskové. Pane Trávničku, každý z nás by měl začít sám u sebe, chovat se jako inteligentní tvor, ohleduplný, a ne jako čuně, to je nejjednodušší řešení.

JINDRA KLÍMOVÁ

Stejně rozhodují
známosti

Reaguji na článek o testování školáků z tohoto týdne. Moc se nedivím, že jim chybí motivace. Vždyť je dnes více než dříve jedno, jestli mají školu. Při uplatnění je důležité, jestli mají známosti. A že je nebaví přírodovědné předměty? Jak by mohly, když se propaguje jen ekonomika a právo.

ALENA BŘÍZOVÁ

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

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

Výrok dne

„Bez Neymara
nejsou Brazílci
schopni pořádně
zaútočit.“DIEGO MARADONA, BÝVALÝ
ARGENTINSKÝ ÚTOČNÍK

Výkon domácí Brazílie v utkání s Mexikem se vůbec nelíbil jedné z nejslavnějších postav světové fotbalové historie.

Slovo dne

EXKREMENT

(z rubriky Dopisy na této straně)

Výměšek, výkal, zejména nestrávené zbytky potravy živočichů, stolice, moč

ZDROJ: AKADEMICKÝ
SLOVNÍK CIZÍCH SLOV

Citát

Jaký si život uděláte, takový ho budete mít.

Řešení sudoku

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

Anketa Zkusili jste někdy sex na veřejném místě?

Talentan
Šibaljan

Ano, nejlepší je sex na Facebooku, to je nejvěrejší místo.

Lenka
Petráňová

Jasně, výborná byla večerní pláž v Chorvatsku.

David
Flash Kosek

Ne, tohle patří do soukromí.

Komiks



Zprávy v obrazech



Cirk La Putyka. Rozzáří ulice

Festival v ulicích před Colours of Ostrava nabídne Cirk La Putyka a zpěvačku Ewu Farnou. Vystoupí i japonský loutkář Nori Sawa a bude se konat gastronomický festival Jak šmakuje Moravskoslezsko. Pořadatelé chystají i sportovní přehlídku a hudební konferenci. Festival proběhne 15. a 16. července. MAFRA



Václav Neckář. Uctí Zdeňka Rytíře

Na hudebním festivalu Porta v Řevnicích se kromě ostrávených folkařů a interpretů cOUNTRY, jakými jsou Hana a Petr Ulrychovi, Pavel Žalman Lohonka nebo Nadě Urbánková, představí i speciální hosté. Budou jimi Václav Neckář s Bacily, Lenka Filipová či Tereza Černochová, kteří na závěr festivalu uctí památku nedávno zesnulého textaře Zdeňka Rytíře. Festival se odehraje od 27. do 29. června. MAFRA

Krocení lvíčat a lvů

Metro zkoušelo na závodním okruhu v Mostě nadupané peugeoty 208 GTi a RCZ R.

Vyrazím z depa příjemně zdrogován parádním zátahem turba a benzinové šestnáctistovky pod kapotou. Řítím se s Peugeotem 208 GTi po cílové rovince mosteckého autodromu vstříc srdcařské první šikaně, ve které zkušeni jezdci neubírají plyn. Pevně tisknu malý volant, který vypadá jako v motokáře...

Kruté procitnutí má podobu bariéry z balíků, která přede mnou vyrostle jak kolona obrněných vozidel.

„Sakra, brzdi, vždyť tady žádná bariéra z balíků už devět let není,“ uvědomím si. Nádhernou, ale nebezpečnou pasáž přestavěli na pomalé esíčko, do kterého můžu na-

jet tak padesátkou. Rychloměr teď ukazuje asi třikrát tolik... Kopu do brzdového pedálu, jako bych se odrazil na světový rekord ve skoku do dálky. Nejrychlejší verze malého hatchbacku Peugeot 208 se zavlní jak kobra. Mířím s nohou zapřenou do brzdového pedálu od balíků do trávy. Uf, dokonce se povedlo zůstat i na asfaltu. To nám to pěkně začíná...

Zbytek ze tří povolených kol už probíhá relativně v klidu, žádná paráda na koukání to ale není. Sice jedu rychle, ale neklidně. Tužší řízení kontrastuje s měkkými pedály spojky a brzd. Připadá mi, že kvality motoru předčí schopnosti podvozku, takže jsem do některých zatáček příliš rychlý, bojuji s náklony a nedotáčivostí. Každou chvíli se zvedá některé ze zadních kol.

Upocený přijždím do depa. A to mám teď krotit ještě o sto koní víc? Sedám za volant nejrychlejšího sériového peugeotu – kupátka RCZ ve

Čísla



Peugeot 208 GTi patří mezi malá auta, měří necelé čtyři metry. RCZ R z nižší střední třídy má k dobru více než 30 cm.

- Obě auta pohání benzinový čtyřválec 1.6 THP s turbem. U 208 GTi je nalaďený na maximální výkon 147 kW, u RCZ R (foto nahoře) na 199 kW.

- Maximální rychlost nejrychlejšího Peugeotu 208 je 230, to RCZ R zvládne 250 km/h.

- 208 GTi stojí od 513 500 Kč, RCZ R pak téměř dvojnásobek – 1 025 000 korun.



sportovní verzi R. Místo lvíčete mě čeká lev. Jenže to není na škodu. Zmizela neohrabanost, pryč jsou náklony v za-

táčkách, po prvním zpomalení zjišťuji, že můžu posunout brzdový bod o pořádný kus dopředu.

Peugeot RCZ R váží jen o 90 kg víc než 208 GTi, takže je 100 koní k dobru pořádně cítit. Auto reaguje na sešlápnutí plynu mnohem lačněji, přesto bych klidně snesl ještě silnější motor. Parádně vyvážený podvozek s nízkým těžištěm pomáhá ve spolupráci s elektronikou i autu s pohonem předních kol ochotně zatáčet. Samosvorný diferenciál, velké křídlo na zádi a široké pneumatiky zajišťují téměř dokonalou přilnavost auta k asfaltu. Jízda s RCZ R je tak paradoxně mnohem jednodušší a zároveň výrazně plynulejší a rychlejší než s 208 GTi.

Lvíče 208 GTi bych doporučil těm, kteří machrují v běžném provozu, ale o skutečnou sportovní jízdu jim nejde. Lev RCZ R je čistokrevným sportovním autem, se kterým se nejlépe vyřadíte na závodním okruhu.



ONDŘEJ BĚHAL

www.vybermiauto.cz

INZERCE

NOVÉ ČÍSLO LIFESTYLOVÉHO MAGAZÍNU

červen 2014 | zdarma

metro

men
women
ONLY

Národ plešatců

Nejvíce plešatých je pryč v Česku. Je pleš symbolem mužnosti? A nemají ženy radši vlasče?

ROZHOVOR S JIŘÍM LANGMAJEREM

V NOVÉM FILMU VŠIVÁCI HRAJE NEUROCHIRURGA. „COŽ JSOU LIDÉ, KTERÍ MI ZACHRÁNILI ŽIVOT“

JSME OPAVDU NÁRODEM PLEŠATCŮ?

MÁME TO V GENECH, NEBO VLASY HOLÍME KVŮLI ŽENÁM?

JAK FOTIT, ABY TO MĚLO SMYSL

MASKOVANÍ ZA TURISTY S FOTOAPARÁTY VYRÁŽÍME DO AKCE.

Jiří
Langmajer

Konečně
jsem
zmoudřel

TIPY Naučte se fotit / CIDER Jak se vyrábí / FASHION Módní hantýrka

**ZDARMA NA VÍCE NEŽ 350
DISTRIBUČNÍCH MÍSTECH V ČR**
VYBERTE SI NA METRO.CZ

KE STAŽENÍ NA METRO.CZ

V DISTRIBUCI OD 18. ČERVNA

NOVINKA

SNÍDEJTE MAZANĚ



S BEBE DOBRÉ RÁNO MAZANĚ

SUŠENKY S 5 DRUHY CELOZRNŇNÝCH CEREÁLIÍ
A TENKOU VRSTVOU LAHODNĚHO KRĚMU



PŘÍKLAD VYVÁŽENÉ SNIDANĚ S BEBE DOBRÉ RÁNO MAZANĚ: BALÍČEK 50G BEBE DOBRÉ RÁNO MAZANĚ + 1 OVOCE + 1 MLĚČNÝ VÝROBEK + 1 HORKÝ NÁPOJ

SPRÁVNÉ ODPOVĚDI: 1 devět 2 můj syn 3 třináct

* Sušenky BeBe Dobré ráno mají vysoký obsah pomalu stravitelných škrobů, což jsou povolna uvolňované sacharidy. Užívání výrobků s vysokým obsahem pomalu stravitelného škrobu zvyšuje koncentraci glukózy v krvi po jídle v menší míře, než je tomu u výrobků s nízkým obsahem pomalu stravitelného škrobu.