



# VELKÁ BITVA O BENZIN

POSLANCI ČSSD NEVĚDĚLI, O ČEM HLASUJÍ STRANA 2



# metro



Čtvrtek, 24. července 2014

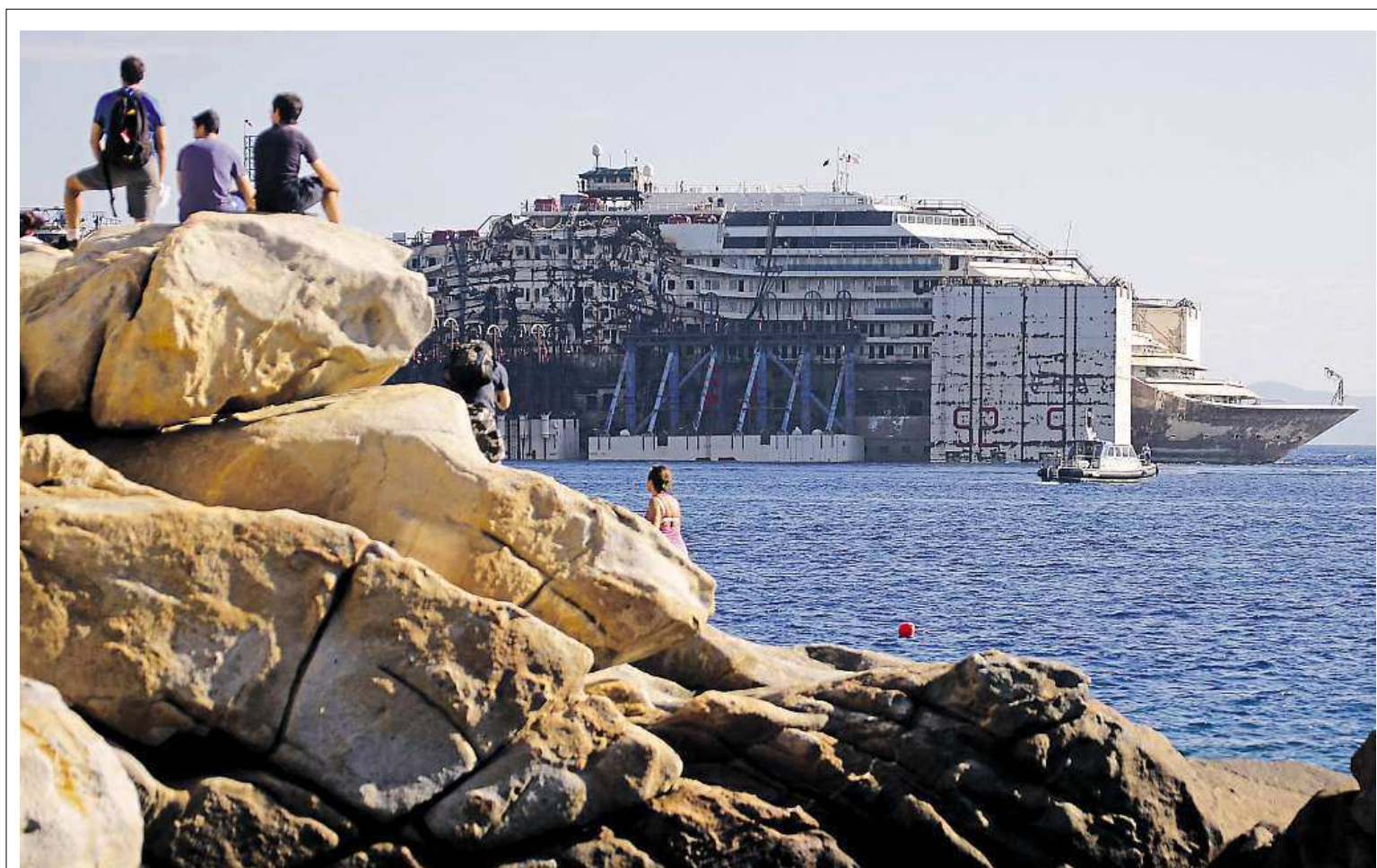
Č. 141, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)  
Svátek slaví: Kristýna

Min. 22°  
Max. 26°

Největší deník v ČR

# Cigaretu si v hospodě nedáte, zato vodu ano

**Návrh poslanců.** Chtějí vrátit do hry zákaz kouření v restauracích. **Levné nealko.** Ministr zdravotnictví Němeček pro Metro řekl, že chce i nealko levnější než pivo. **Voda.** A všude nabízet kohoutkovou STRANA 2



## Prokletá loď Concordia se vydala na poslední plavbu. Do šrotu

Smutná loď Costa Concordia po dvou a půl letech od ztroskotání opustila přístav u italského ostrova Giglio a vydala se na svou poslední plavbu do Janova, kde ji sešrotují. Vrak obřího plavidla tažený dvěma remorkéry se zatím pohybuje rychlostí 3,5 kilometru za hodinu. Do 350 kilometrů vzdáleného Janova by měl dorazit v neděli. Více strana 6

# Zákaz kouření i levnější nealko



Poslanci vrací do hry návrh na úplný zákaz kouření v restauracích. Ministr zdravotnictví Svatopluk Němeček (na snímku) ale oprášíl a chce předložit návrh svého předchůdce Leoše Hegera.

## V čem je váš návrh jiný?

Pokud jsem informován, poslanecký návrh upravuje jednu jedinou věc, a to je zákaz kouření ve stravovacích zařízeních, jinak nic dalšího. Návrh, který připravujeme, řeší komplexní problematiku kouření, tedy prodej tabáku, jeho distribuci, propagaci... V okamžiku, kdy návrh budeme posílat do vlády, budeme velmi podrobně seznamovat veřejnost s tím, co zákon bude obsahovat. S úplným zákazem kouření v hospodách ale určitě počítáme.

## Váš předchůdce také navrhoval, aby nealko nápoje v restauracích byly levnější než ty alkoholické. Jak na to pohlížíte?

Ano, to je jeho součástí, protože ten zákon není jen protikuřácký, ale řeší také oblast jiných závislostí, třeba na alkoholu. A myslím si, že tento nápad, aby v restauračních zařízeních byla nějaká nealkoholická tekutina levnější než pivo, byl dobrý. Myslím si, že to restaurace vyřeší celkem elegantně a pro spotřebitele bude k dispozici všude kohoutková voda, nikoliv jen ve vybraných zařízeních. Takže v našem návrhu to je.

## Kdy by mohl zákon začít platit?

Bude záležet na legislativním procesu ve Sněmovně, my ho předložíme do vlády letos na podzim.



**TOMÁŠ BELICA**  
tomas.belica@metro.cz

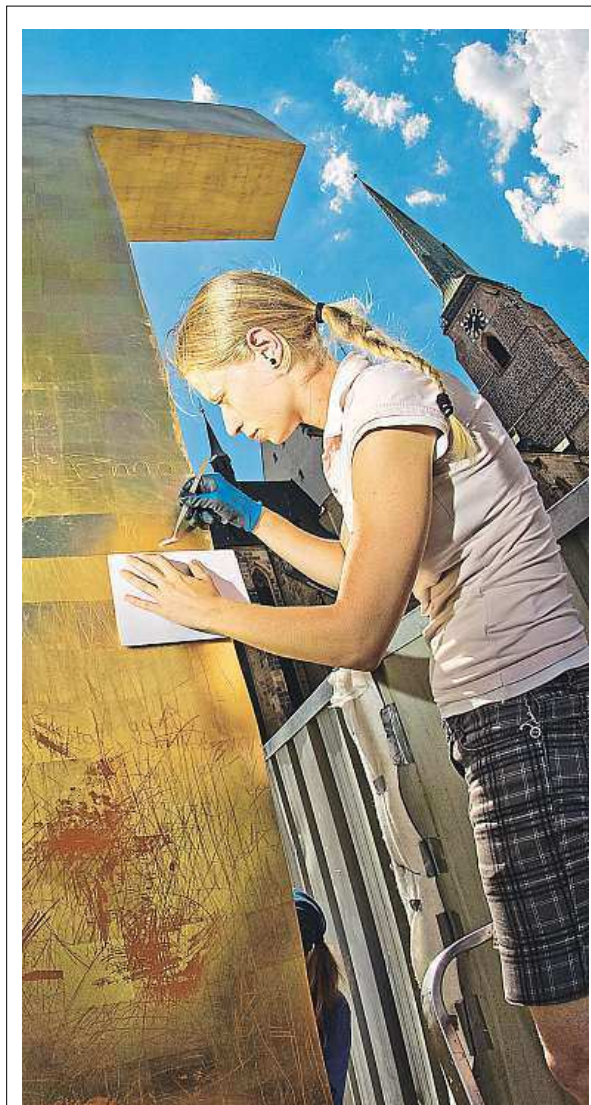
## Problém kouření

# 30

procent české populace kouří, nejvíce (44,7 %) kuřáků je ve věku 15 – 24 let. Od roku 2002 se také zdvojnásobil počet kuřáků vodních dýmek.

## Jde se do boje. S chorobami

I když úroveň zdravotní péče prodloužila délku života českých mužů o 7,5 roku a žen o 5,5 roku, nejde o čas prožitý ve zdraví. Roste totiž počet závažných civilizačních chorob. Například nadváhou a obezitou trpí 57 procent lidí, s diabetem se zase léčí 850 tisíc Čechů a každoročně jich 20 tisíc přibývá. Do roku 2025 jich má být milion. Ministerstvo tedy vypracovalo zdravotní plán, jak do roku 2020 počet případů u jednotlivých onemocnění snížit. **BEL**



## Plzeň bude jako ze zlata

Až do konce července budou tři kašny na náměstí Republiky v Plzni mimo provoz, aby mohla proběhnout obnova jejich zlacení. Odborníci památky opravují po nájezdech vandalů, kteří je podrápali, někde až na bronzový podklad. Zlatníci tu budou pracovat zřejmě až do konce července.

MAFRA

## Zprávy krátce

### Ústavní soudci dostanou přidáno

Ústavní soudci by už brzy mohli dostat výrazně přidáno. Umožní to takzvaný přílepek k zákonu, ten by dnes měl schválit Senát. Podle návrhu by se hrubý měsíční plat předsedy Ústavního soudu i s náhradami mohl zvednout ze 169 300 na 211 tisíc korun. Místopředseda by pobíral 181 900 místo 146 tisíc korun. Plat soudce – předsedy Senátu by vzrostl ze 122 200 na 152 300 korun. **ČTK**

### Deník Metro má týden výluky

Vážení čtenáři, v týdnu od 28. července do 1. srpna

bude mít deník Metro jako každé léto přestávku a nebudeme vycházet. Vrátime se k vám v pondělí 4. srpna. Příští týden se však můžete těšit na speciální vydání Metro Léto, nalznete ho též v elektronické podobě na e.metro.cz. Po celou dobu nás můžete číst také na www.metro.cz. S přáním krásného léta. **METRO**

### Konec zlodějnám

V Česku má od roku 2024 platit zákaz skládkování smíšeného komunálního odpadu a recyklovatelných odpadů. Schválila to včera Sněmovna. Novela odpadového zákona má za cíl ztížit možnost výkupu kradených kovů. Sběrny, které by ve výkupu pokračovaly, by mohly být zrušeny. **ČTK**



## Další piáno bude hrát na ulici v Rychnově

S mimořádným úspěchem se setkal projekt Piána na ulicích, který se v Praze rozjel před několika měsíci. Hitem šířícím se internetem bylo slavné video: hrající policista u právnické fakulty. Piána se objevila i v dalších městech – nově v Rychnově nad Kněžnou. **MAFRA**

## Chaos. (Ne)zlevnili benzin

Ještě včera brzy odpoledne to vypadalo, že řidiči zaplatí o dvě a půl koruny méně za litr nafty a o korunu padesát u benzínu. Vše je jinak a z výhledu, který by řidiče potěšil, se stala taškařice.

Milan Urban z ČSSD do návrhu zákona, který měl pů-

vodně jen zachovat daňovou vratku pro zemědělce – takzvanou zelenou naftu, prosadil snížení spotřební daně na benzin a naftu.

Rada poslanců ČSSD podle premiéra Bohuslava Sobotky vůbec netušila, pro co hlasuje. A šéf státní kasy Andrej Ba-

biš hned po hlasování zuřil: „Znamená to díru do rozpočtu čtrnáct miliard.“ Jak ven z této šlamastyky vyzkoumali „nepozorní“ sociální demokraté odpoledne. Legislativní zmetek nepůjde do Senátu a „hlasovací omyl“ bude vyřešen již zítra. **ČTK**

# Uchráníme Váš dům proti vlhkosti!!!

Trápí Vás vlhké zdi v domě a hledáte jednoduché a trvalé řešení?  
Jednou z možností je vytvoření dodatečné horizontální izolační vrstvy.

U každého domu, který dosáhl určitého stáří, se časem více či méně projevuje zvýšená vlhkost zdí. Tento problém je vždy třeba řešit, neboť způsobuje řadu na sebe navazujících potíží. Na zdech opadáva omítka, v místnostech se zhoršuje obytné klima, které má vliv na zdraví obyvatel. Může způsobovat častější onemocnění dýchacích cest, zejména u seniorů a malých dětí. Vznikající plísně se podepisují na vzniku alergií a poruchách imunity.

Netrpí však jen zdraví lidí. Vlhkost zvyšuje například účty za vytápění. Se stoupající vlhkostí zdivo ztrácí tepelné izolační vlastnosti a náklady na vytápění tak bývají až o 20 % vyšší než v případě suchých místností. Vlhké zdivo – ať už ve sklepech nebo v obytných prostorech – je v neposlední řadě příčinou poklesu hodnoty domu až o 15 %.

## VHODNÉ ŘEŠENÍ

Mnoho řešení tento neduh jen dočasně zakrývá, ale není cestou k trvalému odstranění problému. Jindy je časově, fyzicky nebo např. finančně velmi náročné. Klasický způsob, jako podřezání a vkládání nerezového pásu nebo pásu z izolační fólie, je velmi problematicky proveditelné ve sklepech a u nepravidelných spár. Navíc tato metoda může negativně narušit statiku domu.

## HORIZONTÁLNÍ IZOLAČNÍ VRSTVA

Existuje však řešení, které nabízí jak výhody definitivního odstranění vlhkosti, tak i univerzální použití u různých druhů vyzdívků. Tím

je aplikace dodatečné horizontální izolační vrstvy, a to s pomocí vstříkovací kapaliny bez rozpouštědel. Ta vytvoří zábranu proti vlhkosti i ve staré stavbě. Její výhody jsou následující:

- Tato vrstva trvale zabrání prostupu kapilární vlhkosti.
- Nízkotlaká injektáž představuje záruku rovnoměrného a šetrného prosycení zdiva emulzí. Injektážní silikonová emulze (SuperCapillar100® s certifikátem WTA) je bez rozpouštědel a má výjimečnou schopnost penetrace.
- Tato metoda vyřeší problém vlhkého zdiva bez ohrožení statiky a je použitelná u každého druhu vyzdívků.
- Představuje rychlé a efektivní provedení sanace bez velkého hluku a nepořádku.

Jako každá řemeslnická činnost musí být i vysoušení zdiva provedeno dodržením přísných požadavků na vysokou kvalitu. Správný postup v konkrétním případě by měli určit povolání odborníci, a to bezplatnou analýzou stavu.



ATG Czech Republic s.r.o. je dceřiná společnost německé firmy ATG GmbH, která na území Německa úspěšně sanuje vlhké zdivo již 20 let. Skupina ATG se na vysoušení zdiva přímo specializuje. Zabývá se pouze touto činností a dosahuje v ní nejvyšších kvalit. Opírá se přitom o patentovanou technologii, firemní know-how a dlouholeté zkušenosti, které nasbírala při sanaci více než 19 500 objektů v Německu. Firma ATG Czech Republic s.r.o. byla v ČR registrována 11. února 2011. Jednatel ing. Jochen Schönfelder, dlouholetý spolupracovník skupiny ATG, hrdě poukazuje na nízký počet reklamací (méně než 1% za 20 let činnosti firmy) a na 10letou záruku, platnou i na českém trhu, která není ve stavebnictví obvyklá! „Každý případ musí mít správné řešení, v této oblasti neexistuje žádné paušální řešení,“ poznamenává Jochen Schönfelder. Kvalita má svou cenu. Po provedení sanace a vysoušení zdiva se sníží náklady na topení a zvýší se hodnota domu. Firma ATG Czech Republic s.r.o. provedla úspěšně sanaci v České republice u více než 600 domů a v budoucích měsících hodlá rozvinout svou činnost po celé České republice.

## ODSTRANĚNÍ ŠKOD NA VAŠEM DOMĚ včetně sklepů DODATEČNÁ HORIZONTÁLNÍ IZOLAČNÍ VRSTVA PROTI STOUPAJÍCÍ VLHKOSTI METODOU NÍZKOTLAKOVÉHO VSTŘIKOVÁNÍ DO ZDIVA

- injektážní silikonová emulze (SuperCapillar100® s certifikátem WTA) je bez rozpouštědel a má výjimečnou schopnost penetrace
- bez ohrožení statiky a použitelná u každého druhu vyzdívků
- pracujeme na celém území Čech
- **bezplatná analýza – odborné poradenství a prohlídka – nezávazný předběžný odhad**

BEZPLATNÁ LINKA ☎ 800 556 556



ATG Czech Republic s.r.o.  
Na Ořechovce 201/20,  
162 00 Praha 6 - Střešovice

[www.atg-sro.cz](http://www.atg-sro.cz)

## NYNÍ AKČNÍ CENY

Co získáte:

- úspora za vytápění
- zhodnocení domu
- zdravé životní prostředí

(omezený počet objednávek)



PATENTOVANÁ  
ATG METODA



Zprávy krátce

**Peníze rodinám mrtvých vojáků**

Až dva miliony korun dostane každá rodina pozůstalých po vojácích padlých v Afghánistánu. Obdrží je do několika týdnů. Ministerstvo obrany chce také zlepšit péči o veterány a jejich rodiny. Mnozí z nich totiž nemohou najít práci. Díky penězům z eurofondů by se mohli účastnit různých kurzů, díky kterým získají uplatnění.

**Amnestie pro neplatiče**

Dluhovou amnestii vyhlásila plzeňská radnice pro neplatiče nájemného a dalších služeb souvisejících s užíváním bytu. Přes 1500 lidí totiž městu dluží asi 116 milionů korun. Kdo dluh uhradí do konce roku a podá žádost, tomu bude odpuštěno penále. **DNES.cz**



**Marta je už pod čepcem**

Zpěvačka Marta Jandová si otce své dcery Miroslava Verneru vzala už před měsícem v kostele sv. Martina v Třebotově. Svatbu se jí podařilo dokonale utajit. „Jsme moc šťastní, že se náš velký den vyvedl podle našich představ v lounge a piknik stylu. Krásné počasí, naši nejbližší a hudba, to bylo přesně to, co jsme si přáli,“ rekla portálu **DNES.cz** Jandová. **MAFRA**

**Herci hráli policisty, mají soud**

**Petr Čtvrtníček a Jan Potměšil stanuli před soudem. Při natáčení charitativního klipu vyděsili řidiče, který zkolaboval.**

o charitativní projekt pro Konto Bariéry, do kterého se zapojil bez nároku na honorář, protože se domníval, že může lidem pomoci.

Soudkyně se herce ptala, zda po zastavení vozu řidiči řekl, že se jedná o natáčení. „Nenapadlo nás, že by nás někdo nepoznal,“ odpověděl Potměšil. „Já jsem vystupoval na vozík, už to bylo tak absurdní, že muselo být jasné, že jde o nadsázku, že to není realita,“ dodal. Připomněl, že řidička, kterou zastavili těsně předtím, je pozнала okamžitě. Auto bylo maskováno jako policejní jen magnetickými cedulemi a uniformy byly kostýmy České televize.

V převleku za policisty zastavovali řidiče, které natáčely skryté kamery. Jeden z řidičů při tom dostal infarkt. Herci se hájí tím, že je nenapadlo, že by je v převleku někdo nepoznal.

Obžalován je i režisér Tomáš Svoboda a producent Jiří Kounický. K soudu včera dorazili všichni s výjimkou Svobody. Petr Čtvrtníček před zahájením líčení žertoval. „Jste všichni, můžeme začít?“ ptal se novinářů.

Jako první vypovídal Jan Potměšil. Na začátek uvedl, že je mu velmi líto toho, co se stalo. Řekl, že se jednalo

Poté popisoval vlastní natáčení herce a recesista Petr Čtvrtníček. „Na začátku řidiči nevěděli, že je to natáčení. Když jsme mu to řekli, tak se usmál, ulevilo se mu,“ uvedl Čtvrtníček s tím, že právě tato emoce zřejmě byla příčinou toho, co se řidiči poté přihodilo. **DNES.cz**

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

**Cestování - nabídka**

**www.letocz.cz**

**TURECKO**  
29.7. – 5.8. letecky, hotel\*\*\*  
polopenze **11 075,-**  
all inclusive **12 190,-**

**TUNISKO**  
Nabeul **10 490,-**  
letecky, hotel\*\*\*, polopenze

**ŘECKO**  
ostrov Rhodos **11 790,-**  
letecky, hotel\*\*\*, polopenze

**MAROKO**  
Agadir **12 690,-**  
hotel\*\*\*, snídaně **15 290,-**  
hotel\*\*\*\*, all inclusive

**ŠPANEĽSKO**  
2.8. – 9.8. letecky, hotel\*\*\*  
polopenze **14 990,-**  
all inclusive **15 990,-**

**ŘECKO**  
ostrov Kréta **14 990,-**  
2.8. – 13.8. 11 dní, letecky z Prahy a Brna, hotel\*\*\*, polopenze

**EGYPT**  
Sharm El Sheikh **11 790,-**  
letecky, hotel\*\*\*, polopenze

**ITÁLIE**  
Kalábrie **16 990,-**  
letecky z Brna, hotel\*\*\*\*, polopenze

**letoc@letoc.cz**  
tel.: 222 310 000

**CK TRAVEL SPORT**  
**www.travelsport.cz**

**!!! LAST MINUTE !!!**

**ŘECKO – ostrov Korfu**  
letecky – PERIVOLI – Maitas  
13.8. – 23.8. **10 590,-**  
3.9. – 13.9. **10 590,-**  
jednoúžko za příplatek pouze 1 000,- Kč  
možnost polopenze 3 000,- Kč/os./pobyt

**AUTOBUSOVÉ ZÁJEZDY ŠPANEĽSKO**  
COSTA DEL MAREME – CALELLA  
hotel\*\*\*HAROMAR  
15.8. – 24.8. **9 690,-**  
22.8. – 31.8. **9 490,-**  
29.8. – 7.9. **9 190,-**  
SLEVA: děti do 13 let jako 3. os. pouze 2 500,- Kč  
Cena zahrnuje: dopravu autobusem, 7x ubytování - včetně hotel\*\*\*, piná peníze - bufet, bazén u hotelu, delegáta, pojištění proti upadku

**CHORVATSKO**  
MAKARSKÁ RIVIERA  
BAŠKA POLJE – hotel\*\* Alem  
2-3 lůžkové pokoje s balkonem na moře  
1.9. – 10.9. **6 490,-**  
8.9. – 17.9. **6 490,-**  
15.9. – 24.9. **5 990,-**  
Cena zahrnuje: dopravu autobusem, 7x hotel s polopenzí - bufet, delegáta

**Jednodenní zájezdy letní výprodeje**

**REGENSBURG**  
7.8. **610,- Kč/os.**

**NORIMBERG**  
7.8. **650,- Kč/os.**

tel. 272 770 875  
Senohrabská 2943/10, Praha 4  
travelsport@travelsport.cz  
pobočka v OŘ Břitá Labuť  
Na Pořiči, Praha 3  
tel.: 222 320 261

**Intimní - nabídka**

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

- Pomilujeme se? Chci Tě ochutnat! Ozvi se na 844 844 005, 5Kč/min!
- FLIRT KONTAKTY! Ženy 18 - 80 let z Tvého města! Napiš SMS ve tvaru 63GHD a text na 909 15 50
- STARÁ, ošklivá, prsatá Leaona 55! Chci tě! Tvrdě! Ozvi se 909 801 801 nebo piš SMS na číslo 909 15 40 s kódem 75BFX a textem!
- Růža 65. Sněz z mého opotřebovaného těla jahody a šampus! Volej 909 80 50 40 kód AMF84. Čekám.

Život si chci opepřit velkou dávkou perverzního sexu! Pomůžeš mi? Hanka 45. Vytoč 909 90 99 25 nebo napiš SMS na 909 15 45 s kódem 86FPF a tvůj text!

**Služby - nabídka**

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

**Práce - nabídka**

• Přijmeme BEZPEČNOSTNÍ PRACOVNÍKY. Nástup ihned - celá ČR. Nabízíme HPP, bonus za nástup 2 000,- Kč, motivační odměny, stabilní zaměstnání. Požadujeme trestní bezúhonnost a spolehlivost. Volejte zdarma: 800 111 112, e-mail: nabor@m2c.eu.



**Zajímala je reakce řidičů na handicapovaného policistu**



Autorem scénáře byl Petr Čtvrtníček (na snímku vpravo). „Zajímaly mě reakce lidí na to, když je zastaví policista na vozíku,“ řekl u soudu. Scénku hrál s Janem Potměšilem.

- Scénář zaujal jak televizi, tak Konto Bariéry, které pomáhá zlepšit život handicapovaným.
- Soudu vypovídala i jeho spolujezdyně. Ta řekla, že Potměšil v uniformě na vozíku nepoznala. „Já jsem poznala až pana Čtvrtníčka,“ uvedla.
- V té chvíli už podle ní věděli, že se jedná o legraci. Vzápětí se ale řidiči udělalo zle. Naštěstí ho zachránil štáb České televize. Podle jeho ženy se delší dobu necítil dobře a byl objeven k lékařům. Soud jednání odročil na 19. srpna. Na něm byl měl být přítomen i řidič, který zkolaboval.



## Hasiči makali, kombajny zapalovaly pole

Na několika místech v Česku měli hasiči napilno. Kvůli suchu i technickým problémům kombajnů hořela pole i samotné stroje. Hořelo u Boharyně na Královéhradecku a u Vysoké na Mělnicku. Popel lehl několik hektarů obilí, škody jdou do milionů korun. ČTK

## Fízl. Kalousek ani komunisti nedorazili

Sněmovní mandátový a imunitní výbor včera odročil projednávání podnětu poslance KSČM Zdeňka Ondráčka na místopředsedu TOP 09 Miroslava Kalouska kvůli výroku o „komunistickém fízlovi“. Výbor chtěl oba poslance vyslechnout, byli ale omluveni. Jednání bude asi v srpnu. ČTK

### Debaty

Kalousek se při červnové schůzi pustil do komunisty Ondráčka.

- Ostrá slova nepadala poprvé. V minulosti dostal od výboru desetitisícovou pokutu za výroky na Kalouskovu adresu exposlanec David Rath. Na schůzi Sněmovny tehdy řekl, že Kalousek asi není „uplně ve střízlivém stavu“.

### Zprávy krátce

## Janáček na Hukvaldech nebude

Oslavy 160. výročí narození skladatele Leoše Janáčka se pro členy fondu Janáčkovy Hukvaldy, který pořádá stejnojmenný mezinárodní festival, nesou ve smutném duchu. Od správce hukvaldského hradu totiž dostali výpověď z nájmu. Hrozí tak, že známý festival na hradě skončí.

## Granát v síťovce

Seniorka ve Svitavách vyklízela garáž a našla granát. Vložila ho do nákupní tašky a vyrazila do ulic směrem na obvodní oddělení policie. Policisté na starší paní jenom zírali.

## Loď z PET lahví míří do Německa



Loď z plastových lahví Petburg může vyplout do Německa. Získala povolení od plavební správy, které potřebovala kvůli přísným německým předpisům. Z Děčína, kde loď nyní kotví, chce posádka vyrazit na další cestu co nejdříve. IDNES.cz

# Proti odtahování aut

## Nápad, jak zabránit odtahům aut poslanců, narazil.

Senát odmítl snahu omezit odtahování aut policií, kterou poslanci vložili do vládní novely silničního zákona. Normu, která měla řešit původně hlavně postih zahraničních řidičů, proto včera vrátil Sněmovně k novému

projednání. Předseda horní komory Milan Štěch navrhané omezení, které ve Sněmovně prosadil poslanec ČSSD Stanislav Huml, označil za „neadekvátní zásah“. Uvedl, že botička a čtyřicetihodinové čekání do případného odtahování vozu by městům a obcím využívání vyhrazených zón jen zkomplikovaly.

Cílem novely je ztížit zahraničním řidičům možnost vyhnout se trestu za dopravní

### Botičky

Návrh by pomohl hlavně poslancům a senátorům, zákon totiž zakazuje na jejich auta nasadit botičku.

- Horní komora se postavila proti tomu, aby policie mohla ze zón placeného stání odtahovat auto jen v případech, kdy na něj nejprve nasadila botičku a motorista do 24 hodin nepožádal o její odstranění.

přestupky spáchané v Česku. Počítá s tím, že cizinec bude muset obdržet informace o svých proviněních proti tuzemským pravidlům dopravy ve svém rodném jazyce.

Novela má změnit současný stav, kdy nelze majitele vozidla v zahraničí vypátrat podle registrační značky. Cizinci totiž zatím nemusí na české výzvy a žádosti odpovídat. Valná většina jejich přestupků tak zůstává bez potrestání. ČTK

INZERCE

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

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

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

Spolehlivý partner

Pro podrobné informace se obraťte na naši klientskou kancelář.

## SUPERNABÍDKA LAST MINUTE ZÁJEZDŮ 2014

Destinace	odlet	nocí	strava	cena
Kypr	28.7.	7	HB	14 990 Kč
Španělsko – Costa Calida	28.7.	7	AI	16 990 Kč
Tunisko – Djerba	29.7.	7	AI	13 990 Kč
Řecko – Rhodos	29.7.	7	AI	16 990 Kč
Turecko – Turecká riviéra	29.7.	10	AI	17 490 Kč
Egypt – Marsa Alam	30.7.	11	AI	15 490 Kč
Španělsko – Ibiza	30.7.	7	AI	19 990 Kč
Řecko – Karpathos	1.8.	11	BS	14 990 Kč
Řecko – Kefalonia	1.8.	11	S	15 990 Kč
Malta	2.8.	7	HB	15 990 Kč



tour  
**firo**  
CESTOVNÍ KANCELÁŘ

Odlety z Prahy. AI – all inclusive, HB – polopenze, S – snídaně, BS – bez stravy  
Více nabídek na www.firotour.cz nebo na tel. 210 000 210.

KUPÓN NA SLEVOU

OČNÍ OPTIKA  
ORLÍ 27, 602 00 BRNO

TEL.: 727 957 400

po - pá 9 - 18  
so 9 - 13

- 1000,- SLEVA na obroučky
- druhé brýle ZDARMA
- 30% SLEVA na skla
- možnost i na splátky měření zraku ZDARMA
- přijímáme SODEXO, ENDERED, LE CHEQUE DÉJEUNER. BENEFIT PLUS

Platnost kupónu do 31. 8. 2014

## Concordia. Zamířila do Janova

Po dvou a půl letech od ztroskotání opustila loď Costa Concordia přístav u italského ostrova Giglio a vydala se na svou poslední plavbu do Janova, kde ji sešrotují. Vrak obřího plavidla tažený dvěma remorkéry se zatím pohybuje rychlostí 1,9 uzlu (3,5 kilometru za hodinu). Do 350 kilometrů vzdáleného Janova by měl dorazit v neděli. Odplutí zrezivělého vraku lodi z břehu přihlížely stovky lidí. Na rozloučenou se na ostrově rozezněly přístavní sirény a kostelní zvony, lidé na mole tleskali. Výletní loď Costa Concordia s více než 4200 lidmi na palubě ztroskotala v lednu 2012, kdy se příliš přiblížila břehu. Zemřelo 32 lidí. **ČTK**



Den ztroskotání 2 x AP



Loď táhnou 2 remorkéry.

# Na kole podél železných opon

**Nová cyklostezka bude měřit sedm tisíc kilometrů.**

Vést by měla přes dvacet zemí včetně Česka.

Dříve železná opona rozdělila svět, nyní by se měli podél této hranice projíždět cyklisté. Takový je alespoň plán Evropské unie, o kterém dosud vědělo jen pár nadšenců.

„Tenhle projekt by měl překonat mentální bariéry, které máme v hlavě dál, i po stržení železných opon,“ říká eurokomisař pro regionální politiku Johannes Hahn. Německý europoslanec Michael Cramer, který cyklostezku rovněž propaguje, v této souvislosti upozornil, že překonávání pomyslných bariér nemusí být vůbec jednoduché. Odborníci nedávno poukázali třeba na to, že někdejší průběh železných opon stále respektují zvířata. Například už třetí generace lesní zvěře na Šumavě nikdy nepřekračuje hranici mezi Českem a Německem, i když fyzické zábrany už jsou dáno pryč. **ČTK**



Přes Evropu PROFIMEDIA.CZ

### Kudy povede

Cyklostezka sleduje linii někdejšího mocenského rozdělení starého kontinentu.

- Začíná u Barentsova moře a vede Finskem a Pobaltím přes Polsko, Německo a Česko. Končí až na Balkáně – na bulharském pobřeží Černého moře.
- Trasa, která využívá už existujících cyklostezek, je od roku 2012 součástí sítě mezinárodních cyklotras Eurovelo, ale zatím není tak populární jako další extrémně dlouhé transevropské cesty.
- V posledních letech se pro cyklisty stala výzvou třeba trasa od nejsevernějšího bodu Evropy k tomu nejjihnějšímu: z norského Nordkapa do španělské Tarify.

### Zprávy krátce

## Nejstarší ženě je 121 let

Vietnamka Nguyen Thu Tru, která je 121 let, je podle vietnamských úřadů nejstarší ženou světa. Vietnam se chystá předložit žádost o zapsání ženy do Guinnessovy knihy rekordů. Nguyen Thu Tru bydlí v Ho Ci Minově Městě se svým nejmladším synem, je mu 72 roků. Celkem měla jedenáct dětí.

## Oblíbenější než kdy dřív

Kancléřka Angela Merkelová se u Němců těší rekordní oblibě. Za nevhodnějšího člověka pro nejvyšší vládní post ji považuje 62 procent Němců. **ČTK**



# Izrael. Dopustil se válečných zločinů?

Izrael se v bojích v palestinském Pásmu Gazy možná dopustil válečných zločinů demolicí domů a zabíjením dětí. Při mimořádném jednání Rady OSN pro lidská práva

to včera v Ženevě uvedla vysoká komisařka OSN pro lidská práva Navanethem Pillayová. Podle ní se v konfliktu nerozlišuje mezi civilisty a bojovníky a před útoky na civilní cíle

nejdou lidé předem varování. Izrael s jejím vyjádřením zásadně nesouhlasí, palestinský ministr zahraničí prohlásil, že se Izrael dopouští zločinů proti lidskosti.

Komisařka zároveň odsoudila palestinské raketové útoky na Izrael.

Konflikt si za dva týdny vyžádal přes 670 obětí, z nichž přes 640 byli Palestinci. **ČTK**

## Ukrajina. Povstalci sestřelili dvě letadla



Vlajky na půl žerdi AP

Bojovníci proruské Doněcké lidové republiky včera sestřelili dvě ukrajinská vojenská letadla v místě, kde minulý týden spadl malajsijský boeing. Piloti obou strojů se pravděpodobně katapultovali a hledají je armádní záchranáři. V obou případech šlo podle armádních zdrojů o bitevní letouny Su-25.

V oblasti už vzbuřenci sestřelili několik ukrajinských letounů, den před katastrofou Boeingu 777 to byly u města Snizhne dva letouny Su-25. Obětí mobilních raket země-vzduch se staly i dopravní vojenské letouny Il-76 ukrajinské armády. **ČTK**

### Státní smutek

Prvních několik desítek rakví s pozůstatky obětí letecké katastrofy včera přepravily zvláštní australské letouny z letiště v Charkově na východě Ukrajiny do Nizozemska.

- Nizozemská vláda včera vyhlásila státní smutek.
- V Eindhovenu čekal na letouny s více než 50 rakvemi král Willem-Alexander, královna Máxima a premiér Mark Rutte.
- Při katastrofě minulý čtvrtek zahynulo 298 lidí, z toho 193 Nizozemců. Počet nalezených těl se zastavil na 282.
- Podle australského premiéra Tonyho Abbotta však některá těla leží dál na místě katastrofy. „Jsou vystavena manipulacím, vedru a zvěři. To je situace, do níž jsme se dostali,“ řekl Abbott. Dodal, že některá těla obětí se nejspíš nepodaří nalézt.

## Zbraně. Londýn dál obchoduje s Ruskem

Británie pokračuje ve vývozu zbraní a vojenského zařízení do Ruska. Poukazuje na to zpráva britského parlamentu, která byla zveřejněna včera, dva dny poté, co premiér David Cameron kritizoval prodej dvou francouzských válečných lodí Mistral Rusku. V pondělí proto vyzval EU, aby zakázala prodej zbraní Moskvě, která je obviňována z podpory a vyzbrojování proruských separatistů. **ČTK**

## Pád letadla. 51 mrtvých

Při letecké havárii na Tchaj-wanu údajně přišlo o život až jednapadesát osob. Stroj společnosti TransAsia Air havaroval při pokusu o nouzové přistání. Na palubě stroje bylo podle místní letecké správy čtyřiapadesát pasažérů a čtyři členové posádky. **ČTK**



## 169 metrů ve vzduchu

Americký slacklinista Andy Lewis z Kalifornie včera balancoval v thajském Bangkoku na 169 metrů dlouhém popruhu nazývaném slacklina. Na rozdíl od chození po provazu není popruh na slacklině natažený napevno, ale je více nebo méně pružný. Základní šířky slackliny jsou dva a půl nebo pět centimetrů. **AP**

# Letní čtení. Jak porazit prokrastinaci



**EMOČNÍ AVERZE PŘEDSTAVUJE PŘEKÁŽKU, JEŽ VEDE K PARALÝZE A NESCHOPNOSTI UDELAT RACIONÁLNĚ ZAMÝŠLENOU AKCI.**

Zítřka naposledy vám přineseme ukázkou z e-knihy *Konec prokrastinace* od autora Petra Ludwiga.

Učení návyků, základ tréninku slona  
Mému kolegovi se nedávno podařilo natrénovat na 111 km dlouhý horský ultramaraton. Ještě před pár lety vůbec neběhal, a dokonce běh neměl ani trochu rád. Dříve nezodpovědného prokrastinátora nyní vnímám jako člověka s jedním z nejsilnějších svalů vůle. Postupným učením návyků se mu podařilo dát svého slona dokonale do latě.

Mnoho činností, které potřebujeme v našem životě dělat, je pro nás zpočátku velmi nepříjemných. Vytváří v nás emoční averzi, která je příčinou naší následné paralýzy a toho, že činnosti odkládáme. I když racionálně víme, že je potřeba věc udělat, negativní emoce nás od ní odradí. Náš slon ji totiž vidí jako překážku, ze které má strach. Čím je averze větší – úkol rozsáhlejší a složitější – tím větší překážku pro slona představuje.

Hodně důležitých věcí našeho života se nachází až za těmito emočními překážkami, a proto je potřeba se naučit je překonávat. Jak tedy averzi zvládat? Jak se můžete naučit mít rádi dokonce i nepříjemné činnosti? Jak v nich postupně dosahovat flow (viz Slovo dne na straně 9, pozn. red.)?

Základem překonávání paralýzy je počáteční snížení překážky na minimum tak, aby v našem slonovi nevyvolávala téměř žádný strach. Následně naučíme slona tuto nízkou překážku bezproblémově zvládat. Toho docílíme dvaceti až třiceti pravidelnými opakováními. Slon si činnost zautomatizuje a my si z ní postupně uděláme návyk. Naučený návyk pak dokážeme dělat bez averze, podobně jako čištění zubů.

Teprve potom, co návyk zvládneme, můžeme začít po malých krůčcích překážku zvětšovat. Tímto způsobem se naučíme překonávat i překážky, které v nás zpočátku vyvolávaly averzi a vedly k naší paralýze.

Například já jsem tuto knihu začínal obdobným způsobem. Řekl jsem si, že každý den napíšu vždy jen dva odstavce. Toto množství bylo pro mě a hlavně pro mého slona přijatelnou laťku. Kdybych si na začátku řekl, že napíšu najednou několik stran nebo dokonce celou kapito-

lu, pravděpodobně byste teď knihu v rukou nedrželi.

Pro tvorbu návyků tedy není důležité množství, ale malé krůčky a jejich pravidelné opakování. Právě po těchto krůčcích je možné se dostat až k velkým změnám. Metodu postupného učení používali k překonávání nepříjemných věcí již japonští samurajové. Označovali ji jako kaizen.

Postupně zvětšování kvantity poté, co návyk zvládneme, je klíčem k posilování našeho svalu vůle. Jak postupně

zvedáme laťku, naše vůle sílí. A čím je silnější, tím snáz zvládneme překonávat další a další překážky.

Kdybychom se chtěli pustit do běhání, nebylo by rozumné začít hned běhat tři kilometry. Vysoká laťka by našeho slona pravděpodobně vyděsila a my bychom šli běhat jednou nebo dvakrát, ale tím by to také s největší pravděpodobností skončilo.

Chceme-li si z běhání udělat návyk, musíme počáteční překážku snížit na minimum. Stačí se tedy například obléknout do sportovního, vylézt každý den ven a uběhnout jen pár stovek metrů. Pokud to zvládneme zopakovat více než dvacetkrát, slon si



## Vážení čtenáři,

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

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

na tuto překážku zvykne a my můžeme vzdálenost začít zvětšovat. Postupným zvětšováním se nakonec naučíme uběhnout téměř libovolnou vzdálenost. A jelikož se začneme dostávat při běhu do flow, začne nás to i bavit.

Metodou postupných malých kroků se lze také naučit brzy vstávat, zdravě jíst, pravidelně cvičit nebo zvládat různé zlozvyky. Postupné změny totiž nejsou tak nepříjemné jako ty jednorázové. Vyradí dlouhodobě a z toho důvodu mají násobně větší šanci na úspěch.

A jelikož máme pouze jeden sval vůle pro všechny činnosti, můžeme jej vytrénovat

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

- Tisíce titulů v češtině, desítky žánrů
- Pravidelné slevové akce
- Jednoduchý nákup
- [www.knihy.idnes.cz](http://www.knihy.idnes.cz)



Povídky můžete číst též v elektronické podobě na [e.metro.cz](http://e.metro.cz)

**Knihy**  
IDNES.cz

v oblasti jedné a pak jeho sílu využívat v oblastech jiných. Kolega, který vytrénoval svou vůli běháním, ji nyní využívá při své každodenní práci.



## ABBA z Wembley

Za více než deset let své kariéry skupina ABBA vydala osm řadových alb, která doprovodila i stovkami koncertů po celém světě. Jedna ze šňůr odstartovala na podzim roku 1979. Mezi nejuspěšnější zastávky tour, které čítalo 52 koncertů ve 40 městech a 13 zemích, patřily ty britské. Například v Londýně ABBA vystoupila hned šest večerů za sebou, a to od 5. do 10. listopadu 1979. A právě ten finální koncert byl celý zaznamenán a 26. září vyjde album *Live at Wembley Arena* na dvoudiskovém kompletu a trojvinylu. PR

INZERCE

**4isp**

[cctv.inshop.cz](http://cctv.inshop.cz)

774 833 233

**Víš co se tu děje, když tu nejsi?**



**Letní ceny na HDTV sestavy do konce července!**



návrhy

poradenství

instalace

[CCTV.INSHOP.CZ](http://CCTV.INSHOP.CZ)

[podpora@4isp.cz](mailto:podpora@4isp.cz)

on-line shop

tel.: 774 833 233

technik: po-ne 9-19hod

**Sudoku**

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

**Napište svou bublinu**



Napište bublinu a reagujte na sloupek na: [www.facebook.com/denikmetro](http://www.facebook.com/denikmetro)



**Počasí**

DNES	ZÍTRA	SOBOTA	NEDĚLE
Min. 23 Max. 27	Min. 24 Max. 28	Min. 25 Max. 29	Min. 26 Max. 30

**Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1**

**Mírná zátěž.** Stupeň zátěže umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.  
**Teplotní rekord:** 33,4 °C  
**Rok výskytu:** 1788

**Kvíz**

- Je to deset let, co byly otevřeny dvě stanice na trase C v pražském metru. Jsou to Ládví a:
  - Kobylisy
  - Střížkov
  - Prosek
- Poprvé byl v maloobchodu použit čárový kód v americkém supermarketu v Ohio roku:
  - 1974
  - 1979
  - 1984
- Nil patří mezi nejdelší řeky světa. Staroegyptané mu říkali jednoduše Řeka neboli:
  - Kivu
  - Ukerewe
  - Iteru
- Ve slavné bitvě u Solferina porazila francouzsko-sardinská vojska rakouskou armádu roku:
  - 1659
  - 1759
  - 1859
- Arabský výraz znamenající rituální čistotu muslimů v některých situacích je:
  - tahára
  - vakf
  - fatva

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

**ČT1**

- 12:30 Hercule Poirot
- 13:20 Horákoví
- 14:15 Okouzlení (19/20)
- 15:10 Chalupa je hra
- 15:30 Jsou hvězdy, které nehasnou
- 16:30 Vše o vaření
- 16:45 Cestománie
- 17:15 Všechnopárty
- 17:55 Události v regionech za okamžik a počasí
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 AZ-kvíz
- 18:55 Události za okamžik a počasí, Události, BBV



**20:00 Hříšní lidé Města pražského (7)**  
Krimiseriál (ČR, 1969). Slavná detektivní parta pana rady Vacátka z pražské „čtyřky“ bojuje s podsvětím. Tentokrát bude řešit úmrtí paní Jarošové... Hrají: J. Marvan, F. Filipovský, J. Vinklář, J. Bláha

- 20:45 Hříšní lidé Města pražského (8)  
Krimiseriál (ČR, 1969)
- 21:45 Na dvoře je kůň, šéfe!
- 23:00 Hercule Poirot
- 23:50 M15 IV (9/10)
- 00:45 AZ-kvíz
- 01:10 Sváteční slovo kazatele  
Církeve adventistů Jindřicha Černohorského
- 01:15 Chalupa je hra
- 01:40 Kaleidoskop

**ČT2**

- 13:30 Dějiny světa (3/8)
- 14:20 Kouzlo Afriky
- 14:45 Vzhůru dolů!
- 15:05 Postřehy odjinud
- 15:15 Velikonoční ostrov: Stopy
- 16:10 Kanárské ostrovy bez kanárů?
- 16:35 Cutty Sark - Vzkříšení z popela
- 17:20 Moje rodina XI (2/11)
- 17:50 Zázračná planeta
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Pán času II (1/13)
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy v čes. znak. jazyce



**20:00 Kamera na cestách: Provence**  
Dok. cyklus (Fr.). Okouzlující oblast v jihovýchodní části země galského kohouta

- 20:55 Cestománie  
Albánie - pod křídly orlů.  
Cestopis (ČR, 2001)
- 21:25 Mezi životem a smrtí (5/10)  
Seriál (USA, 2013)
- 22:10 Matrojški II (5/10)  
Krimiseriál (Belg., 2007)
- 23:05 Jezero smrti  
Thriller (VB, 2008)
- 00:30 Prežít!
- 01:20 Město žen III (10/15)
- 01:45 Pánství Versailles
- 02:35 Posedlá generace
- 03:00 Stát proti všem
- 03:30 Hádání o přírodě

**NOVA**

- 12:20 Sue Thomas: Agentka FBI II (15)
- 13:20 Beze stopy VI (18)
- 14:20 Zákon a pořádek: Zločinné úmysly VI (22)
- 15:15 Ordinace v růžové zahradě 2 (76)
- 16:30 Krok za krokem VII (10)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sport. noviny, Počasí
- 17:35 Hospoda (19)
- 18:15 Pojišťovna štěstí
- 18:15 A co svatba?
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



**20:20 Chalupáři (5)**  
Komediatní seriál (ČR, 1975). Všichni ve vesnici jsou vděční Bohoušovi za záchranu kuřecí líhně. Hrají: J. Sovák, J. Kemr, J. Bohdalová, I. Prachař, H. Maciuchová, J. Hlaváčová, J. Vinklář, J. Schmitzer, V. Menšík, G. Vránová

- 21:25 Velká svatba  
Komédie (USA, 2013)
- 23:15 Sniper 2  
Akční film (USA, 2002)
- 01:00 Jmenou se Earl II (22)  
Krimiseriál (USA, 2006)
- 01:45 Mike a Molly III (15)
- 02:05 Novoshopping
- 03:20 DO-RE-MI
- 04:10 Ordinace v růžové zahradě 2 (76)

**PRIMA**

- 12:25 Julie Lescautová VI (3)  
Bratři ve zbrani
- 14:15 Wölfův revír II (12)  
Palermo je blízko
- 15:15 Siska VI (8)  
Ztracený syn
- 16:30 Komisař Rex VII (12)  
Slavná za každou cenu.  
Krimiseriál (N/Rak., 2002)
- 17:30 Odpolední zprávy
- 18:00 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 VIP zprávy



**20:15 Nežekané dědictví**  
Romantický film (N, 2009). Ambiciózní kariéristka Isabella se dozvídá, že její otec zahynul při autonehodě. Nežekané tak zdědí statek a s ním i dvě malé děti z otčova nového manželství, o které se nemá kdo postarat. Hrají: D. Zichová, H. Duryň, G. Schramm a další

- 22:05 Přeslapy (8)  
Seriál (ČR)
- 23:20 Slunečno, mistry zadržý III (3)  
Krimiseriál (USA, 2012)
- 00:15 Vegas (17)  
Krimiseriál (USA, 2013)
- 01:10 Okrsek 22 (12)  
Krimiseriál (USA, 2012)
- 02:00 Siska VI (8)

**PRIMA COOL**

- 12:30 Akta X V (12)
- 13:25 Dobývatele ztracené pravdy III (6)
- 14:20 Simpsonovi VII (20, 21)
- 15:20 Boičí mytý (4)
- 16:20 Ztracení (13)  
Srdce a mysl
- 17:15 Jmenuju se Earl II (18)  
Kdopak se to narodil Joy  
Námořní vyšetřovací služba L. A. IV (10)  
Vlnná jízda
- 18:30 Simpsonovi VII (22)
- 18:55 Simpsonovi VII (23)
- 19:20 Kdo přežije: Vanuatu (8)



**20:15 Autosalon**  
Magazin. Světové novinky, nejlépeš testy, koncepty budoucnosti v tradičním motoristickém magazínu

- 21:20 Teorie velkého třesku VII (21)  
Sitcom (USA, 2014)
- 21:50 Krvavé diamanty  
Thriller (USA, 2005)
- 23:45 Za kačku svlačka  
The Big Bang Theory VII (21)  
Seriál (USA, 2014)
- 01:10 Jmenuju se Earl II (18)  
Komed. seriál (USA, 2007)
- 01:35 Wilfred (1)  
Komed. seriál (USA, 2011)
- 02:00 Akta X V (4)  
Seriál (USA, 1997)

**ÓČKO**

- 06:00 Ranní fresh  
Vstávání s muzikou
- 10:00 Mixxxer  
Moderovaný playlist
- 11:00 Bravo tv  
Novinky, songbook, láska a sex, uvádí: Mato Harich
- 11:05 Óčko hity  
V Óčko hitech najdeš klipy ke všem aktuálním hitům!
- 17:30 Limuzína  
Talk show. Sledujte sympatáka Míru Hejdu a zajímavé hosty



**18:00 Millennium**  
Největší hity nového milénia. Schválně, jestli si ještě vzpomeneš, s jakými hity jsme před lety rozjžděli nové tisíciletí?

- 20:00 CZ & SK  
České a slovenské klipy. Nová videa prokládáme starými klipy, na které je pořad radost se podívat!
- 21:00 Simply the best  
Ty největší hity všech dob. Jednouše to nejlepší od šedesátých let až po současnost
- 21:45 Limuzína  
Talk show s Mírou Hejdou
- 22:00 Party vide  
Óčko flirt
- 00:00 Proud klipů se vzkazy diváků Óčka



## Sloupek

DOBRÝ DEN, JMENUJI SE

JULIE ČERVENÁ

BYLO MI TŘICET LET A JSEM TĚHOTNÁ



# TAJEMSTVÍ 1. TRIMESTRU

Na těhotenském testu dvě čárky. Dvě čárky jsou i na druhém testu. I na třetím a čtvrtém. Jsme v tom. „My čekáme dítě! Chápeš to?“ Opakujeme si s mužem stále dokola. Oči vytržené, veliké štěstí lehce stříhnuté děsem. Budeme mít dítě! Nejrádní bychom tu zprávu rozhlásili do celého světa. Jenomže to se nedělá. V prvních třech měsících, jak známo, je těhotenství velice křehká záležitost a podle nepsaného pravidla má být existence embrya v břiše až do ukončení prvního trimestru tajemství. Samozřejmě to nevydržíme a tu radostnou novinu prozradíme alespoň svým máám.

## Cítát

**Samozřejmě to nevydržíme a tu radostnou novinu prozradíme svým máám.**

nesmím nikomu říct. V kanceláři padám únavou pod stůl, ale nikdo netuší, že to není z nevyspaní (spala jsem dvanáct hodin a stejně to nestačilo). Během porady se musím omluvit a vyběhám zvracet na záchod. Třikrát. Každé dvě hodiny mě přepadne nekontrolovatelný hlad, ale jsem schopná pozít jen pár soust. V tramvaji visím na tyči a usilovně se snažím neomdlít. Nikdo mě sednout nepustí, nikdo mi v práci neuleví, nikdo na mě nebere ohledy. Nikdo totiž nemá tušení, že jsem těhotná. Je to zvláštní období. Přetékáte hormony i pocity, zažíváte nepoznané vlny emocí i fyzických symptomů, možná je to největší událost ve vašem životě. Ale musíte dělat jakoby nic. Ještě pár měsíců budete vymýšlet výmluvy, proč najednou nechcete kafe, nenápadně pít místo vína jablečný džus a těšit se ze svého tajného štěstí jen se svým gynekologem. Dvě čárky. Nejkrásnější tajemství na světě.

## Dopisy a vzkazy

## Odtahy v Praze

Můj syn pracuje na směny a před časem mu v noci naložili auto ve Slezské ulici (modrá čára) před domem, kde bydlel, i když měl na skle známku MÚ Praha 3. Bohužel pracoval celý týden od rána do noci a parkovací známku měl pár dní propadlou, nestačil si ji obnovit. Městský strážník měl možnost se přesvědčit, že auto patří tomu, kdo dlouhodobě bydlí naproti a platí roční poplatky, že se jedná jen o pár dní propadlou známku, ale nechal auto naložit a odvézt. Ve Slezské ulici byl dostatek volných míst hned vedle. V Praze si již dvacet let štěbetají vrabci na střeše o finančním propojení magistrátu, městské policie, majitelů odtahových firem a parkovišť. Kdo tento špinavý byznys konečně zlikviduje? Jedná se jen o peníze. Stežovali jsme si na magistrátu, ovšem ti, jako za komunistů, předali dopis k vyřízení tomu, na koho si stěžujete – čili městské policii. Odespal nám tehdejší ředitel, a to spousta nesmyslů. Nyní sedí za korupci v kriminále, to o něčem svědčí. Ale pochybuji, že se něco změní, jde o spousta peněz pro zúčastněné. **DOSKOČIL, PRAHA**

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

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

## Výrok dne



**„Nenapadlo nás, že by nás někdo nepoznal.“**

JAN POTMĚŠIL, HEREC

Herci Petr Čtvrtníček a Jan Potměšil stáli včera před soudem kvůli natáčení charitativního klipu pro Konto Bariéry. V převleku za policisty zastavovali řidiče, jež natáčely skryté kamery. Jeden z nich dostal infarkt.

## Slovo dne

## FLOW

(ze článku Letní čtení na straně 7)

Flow je duševní stav, při kterém je osoba v průběhu provozování určité činnosti zcela ponořena do pocitů naprosté soustředěnosti, nadšení a úspěchu

ZDROJ: CS.WIKIPEDIA.ORG



## Zprávy v obrazech



## Díra u Hanušovic. Už je v kinech

V pražském kině Lucerna se včera uskutečnila premiéra debutu režiséra Miroslava Krobota Díra u Hanušovic. Snímek byl již v předpremiéře uveden na začátku měsíce na festivalu v Karlových Varech. Pro diváky ze severní Moravy, kde se natáčelo, měl film předpremiéru 19. července ve Starém Městě. Do ostatních tuzemských kin vstupuje dnes. **A-COMPANY**



## Klus. Vrátil se do čela hitparády

Tomáš Klus se s nahrávkou Proměnamě po několika týdnech vrátil do čela tuzemské hitparády. Dosud vedoucí album Ivety Bartošové s názvem Iveta naposledy, které natočila před čtyřmi lety během spolupráce s Jarkem Šimkem, kleslo na třetí místo. Na druhé pozici je Jiří Pavlica a Hradišťan s nahrávkou Vteřiny křehké. **MAFRA**

## Řešení sudoku

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

### Anketa Co si myslíte o zákazu kouření v restauracích?



**Michaela Chuchlerová**  
Mělo by to být rozhodnutí majitele, a ne státu.

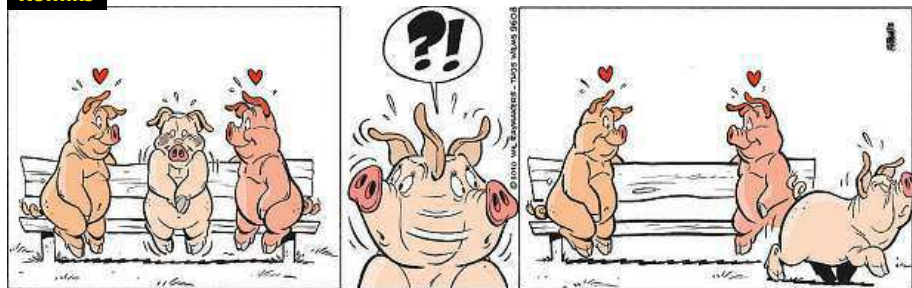


**Šárka Vávrová**  
Schvaluji, není nic horšího než přijít někam, kde se kouří.



**Aleš Rybář**  
Jen dobře. Ti, co to nedokážou vydržet, ať jdou ven.

## Komiks



# Láska na letošní prázdniny

**Kříženci kupé s kabriolety poma-lu vymírají. Jednoho nového jsme ale vyzkoušeli.**

Deset patnáct let zpátky to býval docela velký automobilový hit. Auta s pevnou skládací střechou, která během několika vteřin dokázala změnit vzhled z kupé na kabriolet a zpátky, se po úspěchu Peugeotu 206 CC rojila jako včely.

Dnes dožívají poslední pohrobci této éry, na kterou zejména mezi lidovými značkami zřejmě nikdo nenaváže. Do módy se opět vrátily v našich končinách méně praktické, ale lehčí a konstrukčně jednodušší plátěné střechy. Existuje ale výjimka. BMW letos na český trh uvedlo novou řadu 4 Cabrio, která se stala nástupcem modelu 3 Cabrio. A pokračuje v tradici pevné, elektricky skládací střechy.

Proces stahování složitého třídičného mechanismu trvá podle našich měření 21 vteřin. Oblékání zabralo o dvě sekundy déle plus další čtyři na úplné vytažení oken. Střechu můžete otvírat nebo zavírat maximálně při rychlosti chůze. Doporučoval bych na to ale zastávku a klid, už proto, abyste si ohlíželi, že máte dva metry nad sebou a půl metru za sebou dost místa. Jinak hrozí poškození střechy. V nízkých podzemních garážích se frajeřit s proměnami nového bavoráku fakt nevyplatí...

Jízda se staženou střechou je už při 90 km/h docela hlučná, ale na předních místech ani se staženými okny moc na hlavu nefouká. Zato děti si užily ve druhé řadě, kde si už při této rychlosti připadáte jako ve spárech obřího fénu. Když potomstvo vyhodíte a dozadu dáte příplatkový větrák (odborně se mu říká deflektor), proudy vzduchu v kabině se uklidní.

BMW okoukalo od Mercedesu vychytávku v podobě



Kupé, nebo kabriolet? Vyberte si...

ONDŘEJ BĚHAL

## Čísla

**BMW 4 Cabrio se s délkou 4,64 m řadí mezi vozy střední třídy.**

- Aktuálně se v Česku prodává s benzinovými a naftovými čtyřválcí i šestiválci dopoványými turbodmychadly s maximálními výkony od 135 do 317 kW a spotřebou mezi 4,8 až 9,1 l paliva na 100 km.

- Nejvyšší rychlost se pohybuje

mezi 235 až 250 km/h.

- Nové BMW 4 Cabrio se prodává od 1 170 000 korun.



„šály“. Z výdechů ventilace ukrytých mezi vrchní částí opěradla a hlavovou opěrkou předních sedadel fouká teplý vzduch. Uspadňuje tak život řidičům, kteří se jízdy s nehem nad hlavou nechtějí vzdát ani při chladnějším počasí. Také za tento prvek výbavy se připlácí.

Jízda s BMW 4 Cabrio je stejně jako u všech nových bavoráků nejen hodně rychlá, ale také velmi pohodová, bezpečná a komfortní. Speciálně u tohoto modelu s nějakým velkým řáděním opravdu nepočítejte, protože kupé-kabriolet proti klasickému kupé přibral kvůli bezpečnostním výtuhám a mechanismu střechy více než 200 kilo. Ani se silným benzinovým šestiválcem u provedení 435i jsme na suché silnici auto s pohonem zadních kol nedokázali „utrhnout“ do smyku. K dispozici je i verze s pohonem všech kol.



ONDŘEJ BĚHAL

www.vybermiauto.cz

INZERCE

# NEOMEZENÉ LÉTO S MOBIL.CZ

...NEOMEZENÉ volání  
a smsky na MOBIL.CZ  
Jenom za 99 Kč  
na měsíc.

NO JASNĚ!  
Jdu k nim.



Volání a SMS v rámci čísel MOBIL.CZ **neomezeně za 99 Kč** na 30 dní do 31. 8. 2014 | **Internet zdarma** napořád | SMS za **1,50 Kč** | Volání do všech sítí od **1,90 Kč/min.** | Předplacená karta s kreditem 200 Kč **k dostání v trafikách** a na [www.mobil.cz](http://www.mobil.cz)

Více informací na [www.mobil.cz](http://www.mobil.cz)

# Čech už znovu skáče mezi tyčemi

**Konečně, po devadesáti dnech, se zase postavil do brány. Skákal k tyči, vrhal se po střelách. I když jen na tréninku.**

„Přišlo mi to naprosto přirozené, jako bych tu dlouhou pauzu ani neměl,“ pochvaloval si fotbalový brankář Petr Čech.

Český brankář Chelsea se na soustředění v Rakousku připravuje bez úlev. Poprvé po operaci ramene, které si poranil 22. dubna v semifinále Ligy mistrů proti Atlétiku Madrid.

„Když jsem před pár dny v Anglii zahájil přípravu, trénoval jsem individuálně,“ poznamenal dvaatřicetiletý gólman.

„V průběhu rehabilitace jsem udělal spoustu práce



Zase chytá.

MAFRA

a díky tomu teď chytám všechno bez problémů. Necítím sebedmenší bolest. Jako kdybych tu ruku nikdy ani zraněnou neměl. Všechno drží. Trénuju na sto procent a doufám, že to tak bude pokračovat,“ přeje si.

Být zdravý, to nutně potřebuje k tomu, aby se mohl vrátit o pozici jedničky. Zatímco v předchozích deseti le-

tech jeho role byla nezpochybnitelná, letos mu přibyl výrazný konkurent Thibaut Courtois. Ten zatím na soustředění chybí, po mistrovství světa, kde s Belgií došel do čtvrtfinále, má ještě dovolenou.

I tak jsou na hřišti čtyři gólmáni: Čech, dosavadní dvojka Mark Schwarzer, Matej Delač, který před třemi lety hostoval v Českých Budějovicích, a mladík Mitchell Bee-ney.

„Je nás tu hodně, aby měl trenér možnost udělat dvě skupiny. Pro mladé hráče z akademie je to výzva. Líp poznají spoluhráče a získají větší motivaci do další práce. Ale je jasné, že až se připojí všichni hráči, tak ten tým dozná změn,“ podotkl Čech.

S Chelsea se připravují i nové posily Diego Costa, Cesc Fabregas a Filipe Luis. Ani jeden z nich však zatím nezasáhl do dvou přípravných zápasů v Anglii stejně jako Čech. **IDNES.cz**

## Zprávy krátce

### Baník chce hrát střed tabulky

Fotbalisté Ostravy mají na prahu nového prvotligového ročníku poličeno na střed tabulky. Hlavním cílem Slezanů však zůstává po čtyřech letech bojů o udržení vyhnout se sestupovým vodám. Již podle dřívějšího prohlášení majitele Petra Šafarčíka má klub pokrytý rozpočet na celou příští sezonu. Liga startuje už zítra.

### Barcelona posiluje obranu

Fotbalisty Barcelony posílil francouzský obránce Jérémy Mathieu z Valencie. Katalánský klub na svém webu potvrdil, že za třicetiletého beka či stopera zaplatí 20 milionů eur (asi 550 milionů korun), což byla výstupní klauzule v jeho smlouvě. Ta nová bude činit 50 milionů eur (asi 1,4 miliardy korun).

### Šéf Mercedesu si na kole zlámal kosti

Sportovní ředitel stáje Mercedes Toto Wolff chtěl týmu zpestřit pauzu před víkendovou Velkou cenou Maďarska formule 1 výletem na kole, svého nápadu pak ale trpce litoval. Dvačtyřicetiletý bývalý závodník si při pádu poranil rameno a zlomil klíční kost, loket a zápěstí. **ČTK**

## Fotbal. Nové motto: Vzhůru, Slavie

Poté, co se fotbalisté Slavie v minulé sezoně se štěstím zachránili až v posledním kole a za posledních pět let neskončili lépe než sedmí, sáhlo klubové vedení k přestavbě kádru. I proto si červenobílí před startem nového ročníku nedávají za cíl konkrétní umístění. Chtějí být jinou Slavií než v minulé sezoně a vydat se na cestu, která je za tři roky doveđe do evropských pohárů. Motivovat je má i nové motto: Vzhůru, Slavie. **ČTK**

## Ton. Ze Sparty míří do Komety

Nejproduktivnější hráč uplynulého ročníku hokejové extraligy Petr Ton bude v příští sezoně hráčem Komety Brno. Čtyřicetiletý útočník včera podepsal s moravským klubem roční smlouvu. Ton strávil posledních jedenáct let ve Spartě, kde ale vedení klubu nemělo zájem o jeho další působení. Kometa v posledních třech sezonách dvakrát postoupila do finále extraligy a pokaždé v play-off vyřadila Spartu. **ČTK**



Posila Komety Brno

ČTK



## Kvitová byla na Hradě

Prezident Miloš Zeman přijal včera na Pražském hradě wimbledonskou vítězku Petru Kvitovou a čtvrté tenistice světa řekl, aby ignorovala závistivce. Od hráčky přijal čestnou vstupenku na listopadové finále Fed Cupu v Praze. Na Pražský hrad přijely s Kvitovou i další dvě přední české tenistky, čtvrtfinalistka letošního Wimbledonu Barbora Záhlavová-Strýcová a Klára Koukalová. **ČTK**

INZERCE

## SOUTĚŽ PRO ČTENÁŘE DENÍKU METRO

### VYHRAJTE

1 Z 5 BALÍČKŮ S MOTIVEM FILMU STRÁŽCI GALAXIE!

### SOUTĚŽNÍ OTÁZKA

Jak se jmenuje ozbrojený mývalí hrdina tohoto filmu?

a) Rocket b) Star Lord c) Groot

Studio Marvel představuje nové superhrdiny! Akční dobrodružství **Strážci Galaxie** se tentokrát odehrává v kosmu, kde se Peter Quill a parta pozoruhodných superhrdínů pokusí zachránit osud celé galaxie. V kinech ve 2D i 3D od 31. 7. 2014. Nápověda na [www.falcon.cz](http://www.falcon.cz)



### Instrukce k soutěži:

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

metro®

NOVINY K NEZAPLACENÍ

# Oba české kluby mají gólový náskok

**Liberec a Mladou Boleslav dnes čekají odvety v 2. předkole Evropské ligy. V prvních zápasech oba kluby vyhrály.**

Výsledkem 1:0 pro Liberec skončil minulý čtvrtek první zápas druhého předkola Evropské ligy, který Severočechi odehráli v Košicích. Dnes je čeká domácí odvěta, ve které by chtěli minulý výsledek potvrdit a postoupit do dalšího předkola.

Vzhledem k průběhu a výskonu v úvodním duelu ale Liberečtí zdaleka nepovažují dvojzápas za rozhodnutý. „Jsme spokojeni s výsledkem prvního zápasu, ale v odvěti určitě nic nepodceníme,“ řekl slovenský trenér Liberce



První zápas hrál Liberec v Košicích.

ČTK

Samuel Slovák. „Neřekl bych, že je postup blízko. Jsme v polohase, vedeme o jeden gól. Košice nám ukázaly, že nejsou týmem, přes který by se dalo přejít bez boje,“ doplnil kapitán Slovanu Jiří Fleišman.

Do Bosny a Hercegoviny odcestovali fotbalisté Mladé Boleslavi, kteří minulý týden na domácím hřišti porazili Široki Brijeg 2:1. Po této výhře věří, že už postup nepustí. „Doma jsme hráli téměř celý zápas do plných, což nám moc nevyhovuje. Teď musí hrát oni a my budeme moci útočit z brejků. Chtělo by to dát první gól a zlomit je,“ řekl pravý bek Daniel Bartl.

Utkání Liberce začíná dnes v 19 hodin, postupující dál naráží na rumunský tým Astra Giurgiu. V Bosně startuje zápas ve 20.30 a vítěz se v dalším předkole utká s francouzským Lyonem. **RB a ČTK**

**Joachim Löw. Zůstává dál u reprezentace**



Německý trenér

AP

Německý fotbalový trenér Joachim Löw zůstane u národního týmu, s nímž získal v Brazílii titul mistra světa, až do roku 2016. Čtyřiapadesátiletý kouč včera v rozhovoru pro svazový web oznámil, že dodrží platnou smlouvu, kterou má podepsanou ještě na dva roky. Německou reprezentaci tak povede minimálně do evropského šampionátu 2016 ve Francii. „Mám stejnou motivaci, jako když jsem nastoupil. V Brazílii jsme oslavili obrovský úspěch, ale ještě se nabízejí další cíle, kterých chceme dosáhnout,“ uvedl Löw. „Mistrovství světa 2014 byl pro všechny vrchol, ale není to konec,“ dodal. **ČTK**

## Zprávy krátce

### Contador nestihne Vueltu

Cyklista Alberto Contador se letos nezúčastní Vuelty, která začne 23. srpna. Jeho zlomená noha z Tour de France se hojí pomalu a španělský jezdec včera svůj start na domácím etapovém závodě vyloučil. „Špatný den. Léčba zranění se komplikuje. Sbohem, Vuelto,“ napsal na sociálních sítích jednadvacetiletý Contador, vítěz Vuelty v letech 2008 a 2012.

### Šachtar nebude hrát v Doněcku

Trenér Šachtaru Mircea Lucescu potvrdil, že jeho fotbalisté v této sezoně budou hrát domácí zápasy ve Lvově, vzdáleném přes tisíc kilometrů od Doněcku. Východem Ukrajiny zmítá válečný konflikt a největší město této části země kontrolují prorusí separatisté. „Zatím budeme hrát všechna svá utkání ve Lvově, dostali jsme k tomu souhlas. Trénovat a bydlet budeme v Kyjevě,“ řekl Lucescu na klubovém webu. **ČTK**



### König po 17. etapě Tour de France klesl na 9. příčku

Přes 124 kilometrů a čtyři vrcholy měla včerejší 17. etapa Tour de France, která se jela v Pyrenejích. O vylepšení celkového sedmého místa se mohl pokusit český závodník Leopold König. Ten však na předposledním ze čtyř kopců ztratil, skupina favoritů mu poodjela a jezdci stáje NetApp Endura se ji už nepodařilo dohnat. Výsledkem je, že se český závodník v celkovém pořadí Tour de France posunul na deváté místo. Vítězem včerejší etapy se stal polský cyklista Rafal Majka. Nic se nezměnilo v čele celkového pořadí, kterému stále vévodí italský jezdec Vincenzo Nibali, který má před druhým Alejandrem Valverdem náskok téměř pět a půl minuty. **AP - CHRISTOPHE ENA**