



# VELKÁ BITVA O BENZIN

POSLANCI ČSSD NEVĚDĚLI, O ČEM HLASUJÍ STRANA 4



INZERCE

STRÁŽCI GALAXIE  
V KINECH OD 31. 7. VE 3D

# metro



PRAHA

Čtvrtek, 24. července 2014

Č. 141, www.metro.cz  
Svátek slaví: Kristýna

Min. 22°  
Max. 26°

Nejčtenější noviny v Praze

# 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 nabízí kohoutkovou STRANA 4



## 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

AP

## Kde jsou ty slibované stavby?

Letos se dočkáme otevření Trojského mostu. To je ale vše. Na slibovaný tunel Blanka i metro do Motola si musíme počkat. STRANA 2

## Láska na prázdniny

Projeli jsme nové kabrio od BMW s pevnou skládací střechou. Dlouhý vůz umí mimo jiné zahrát cestující teplým vzduchem. STRANA 14

## Fotbalisty čeká odvěta

Fotbalisté Liberce chtějí dnes v domácí odvetě proti Košicím stvrdit postup z druhého předkola Evropské ligy. Mladou Boleslav čeká bosenský Široki Brijeg. STRANA 16

## Dejte vale prokrastinaci

Celé léto můžete v Metru číst povídky či ukázky z různých knih. Dnes tu najdete další část knihy Konec prokrastinace od Petra Ludwiga. STRANA 7

# Z velký otvíracích plánů se stihne jen nový most

**Letos se dočkáme jenom otevření Trojského mostu. První tramvaje jej přejedou v říjnu.**

Most na první pohled vypadá, že by se tudy mohlo začít jezdit už za pár dní, podle Metrostavu ale ještě spousta práce čeká na dokončení. „Stavba sice vypadá hotově, ale zbývá spousta maličkostí, třeba osvětlení,“ popisuje mluvčí Metrostavu František Polák. Je podle něj také třeba, aby v srpnu prošel hotový most řadou zkoušek a kontrol. Teprve pak se může otevřít pro dopravu.

Z velkých staveb posledních let se Praze podaří do podzimních voleb dokončit a otevřít pravděpodobně jedinou – nový Trojský most.



Most už od silnice neodděluje schod a oba břehy už spojují i koleje.

ROSTISLAV JANČAR

A tak zatímco s otevřením tunelu Blanka i prodloužené části trasy A do Motola si počkáme až na jaro, první auta a tramvaje po novém mostě projedou už na počátku října. „Termín předání stavby je 30. září,“ potvrzuje Polák.

Už na začátku dubna přitom skončila oprava tramvajové trati v Trojské ulici. Starý most Rámusák už je dávno zbořený a dokončení nového mostu na dlouhou dobu zablokoval spor magistrátu se stavební firmou Metrostav.

Zhruba 260 metrů dlouhý most spojuje Holešovice a Troju, navazuje na budovaný tunelový komplex Blanka.



**ROBERT OPPELT**  
robert.oppelt@metro.cz



## Ebenové

Bratři Ebenové slaví třicet let od vydání svého prvního alba *Malé písně do tmy*. Dnes večer od 19 hodin vystoupí na Sřeleckém ostrově. MAFRA

INZERCE

## ZLATNICTVÍ SHERRI VYKUPUJE ZLATO ZA VÝHODNÉ CENY

**POBOČKY ZLATNICTVÍ SHERRI V GALERII MYŠÁK A V NC FÉNIX**

Pobočka zlatnictví Sherri Time&Glamour v OC Chodov, bude od 1. 7. 2014 uzavřena z důvodu jejího přemístění do nových prostor v přízemí OC Chodov. I přesto Vás ale příjemný a profesionálně vyškolený personál obsluží v dalších provozovnách zlatnictví Sherri, a to konkrétně v Galerii Myšák v centru Prahy 1 ve Vodičkově ulici naproti domu U Nováků a také v Nákupním Centru Fénix. V obou těchto pobočkách poskytujeme bezplatné odborné poradenství týkající se výkupu zlata a zejména individuální přístup ke každému zákazníkovi. Prodávát můžete používané, nepoužívané či dokonce poškozené zlaté šperky, ale i stříbrné šperky. Dále je možné zpeněžit i jiné předměty, např. stříbrné přístroje, zlaté korunky, brože, investiční zlato v podobě slitků a cihel, mincí apod. Pokud si nejste jisti, přijďte se bezplatně informovat.

Zlato opět zažívá růst cen. Vyjádříme-li růst ceny zlata v číslech, od Nového roku vzrostla o 10%. Znamená to, že se v současné době prodej zlata velmi vyplatí. Než se však rozhodnete pro prodej, dobře zvažte, kde své zlato prodáte. Je známo, že se

obávat a navíc získáte garanci nejvýhodnější ceny za výkup. Do zlatnictví Sherri se můžete o skvělých výkupních cenách přijít nezávazně přesvědčit.

Managerka zlatnictví Sherri nám sdělila, že „v současné době se cena zlata pohybuje kolem 31 460 Kč za unci. Zákazníkům garantujeme nejlepší výkupní ceny a profesionální jednání.“ Prodej zlata je opět při současných cenách poměrně snadný způsob znovuzhodnocení peněz, tak neváhejte ani Vy.

Zlatnictví Sherri můžete najít na adresách uvedených níže.



Galerie Myšák



**Galerie Myšák**  
Vodičkova 710/31, 110 00, Praha 1  
naproti domu U Nováků

**Galerie Fénix**  
Freyova 945/35, 190 00 Praha 9,  
Horní pasáž, naproti České poště  
stanice metra Vysočanská



Galerie Fénix

### Zprávy krátce

#### Omluvu za dokument Praha nedostane

Magistrát se dohodl se společností National Geographic na urovnání sporu o dokument *Město podvodů*. Dokument, který odvysílala stanice National Geographic Channel, podle Prahy neodpovídal realitě. Společnost nebude dál dokument šířit, omluvu za něj ale Praha nedostane.

#### Hnutí ANO povede do voleb Schopperová

Do boje o metropoli povede hnutí ANO Andreje Babiše dvačtyřicetiletá podnikatelka Martina Schopperová. Za hnutí kandidují i další známé ženy, náměstkyně ministerstva vnitra a bývalá šéfka Transparency International Adriana Krnáčová, šestá je producentka Eliška Kaplicky. **čtk**



#### Herec Petr Čtvrtníček u soudu

Měla to být další veselá scénka Petra Čtvrtníčka, ale včera ji začal řešit Obvodní soud pro Prahu 6. Při natáčení klipu pro Konto Bariéry, při kterém herci Petr Čtvrtníček a Jan Potměšil v policejních uniformách a s autem v barvách policie zastavovali auta, jeden ze zastavených řidičů netušil, že jde o natáčení a zkolaboval. S infarktem skončil v nemocnici. Hercům, producentovi a režisérovi hrozí až dva roky vězení. MAFRA

Nabídka platí pouze do vyprodání zásob. Všechny uvedené údaje mají pouze informativní charakter a nepředstavují návrh na uzavření smlouvy (nabídku) ani veřejný příslib. Změny v důsledku tiskových chyb jsou vyhrazeny. © Inter IKEA Systems s.r.o. 2014.

IKEA FAMILY

**103,-/ks**  
Běžná cena 129,-

**RIBBA, rám.** 103,-/ks  
Běžná cena 129,- Černá fólie.  
Na obrázek 21x30 cm.



**RIBBA, rám.** 239,-/ks  
Běžná cena 299,-  
Fólie světlý dub  
nebo středně-  
hnědá fólie.  
Na obrázek  
50x50 cm.



**239,-/ks**  
Běžná cena 299,-

**RIBBA, police na obrázky.** 159,-/ks Běžná cena 199,- Černá fólie. D. 115 cm.

# ZARÁMUJTE SI DOVOLENOU

Pláže zalité sluncem, dramatické horské štíty zakusující se do oblak nebo rozzářené tváře vašich blízkých. Ty nejhezčí vzpomínky si můžete připomenout klidně i v předsíni. Proto jsme si pro členy IKEA FAMILY přichystali speciální nabídku rámečků RIBBA. Pak už stačí jen vybrat ty správné fotografie a najít místo, kde se budou nejlépe vyjímat. **Stát se členem IKEA FAMILY je snadné a všech výhod můžete využívat ihned.** Těšíme se na vás v IKEA!

**VÝHODNÁ NABÍDKA PRO ČLENY IKEA FAMILY**

PLATÍ NA VŠECHNY RÁMY RIBBA

**24.-30. 7. 2014**

V MNOŽSTVÍ ODVYKLÉM PRO DOMÁCNOST A DO VYPRODÁNÍ.



**RIBBA, rám.** 135,-  
Běžná cena 169,-  
Středněhnědá fólie.  
Na obrázek 50x23 cm.



**319,-**  
Běžná cena 399,-

**RIBBA, rám.** 319,-  
Běžná cena 399,- Fólie světlý dub.  
Na obraz 70x100 cm.

IKEA FAMILY

**79,-/ks**  
Běžná cena 99,-



**39,-/ks**  
Běžná cena 49,-



**RIBBA, rám.** 39,-/ks Běžná cena 49,-  
Bílá, černá, středněhnědá fólie nebo fólie světlý dub.  
Na obrázek 10x15 cm.

**RIBBA, rám.** 79,-/ks  
Běžná cena 99,-  
Bílá, černá fólie nebo fólie světlý dub.  
Na obrázek 18x24 cm.

IKEA FAMILY

**119,-/ks**  
Běžná cena 149,-

**RIBBA, rám.** 119,-/ks  
Běžná cena 149,-  
Černá nebo bílá fólie.  
Na obrázek 23x23 cm.



**RIBBA, police na obrázky.** 119,- Běžná cena 149,-  
Bílá fólie. D. 55 cm.



**159,-/ks**  
Běžná cena 199,-

**RIBBA, rám.** 159,-/ks  
Běžná cena 199,- Fólie světlý dub nebo středněhnědá fólie. Na obrázek 40x50 cm.



**FIXA,**  
sada háčků na obrazy. 99,-  
116 ks. Ocel, plast.

**NABÍDKA RESTAURACE**

**59,-**

**WRAP S MARINOVANÝM LOSOSEM.**  
Nabídka platí do vyprodání zásob.



**www.IKEA.cz | Otevřeno 7 dní v týdnu: 9.00-21.00**

**IKEA Černý Most** - Centrum Černý Most, Praha 9 | **IKEA Zlín** - AVION Shopping Park, Praha 5-Zlínčín  
**IKEA Brno** - AVION Shopping Park, Brno-Dolní Heršpice | **IKEA Ostrava** - AVION Shopping Park, Ostrava-Zábřeh

## 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, naleznete 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 zlodějnam

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

# Zákaz kouření i levnější nealko



Poslanci vrací do hry návrh na úplný zákaz kouření v restauracích. Ministr zdravotnictví Svatopluk Němeček (na snímku) ale oprávil 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 pohlížete?

Ano, to je jeho součást, protože ten zákon není jen protikuřácký, ale řeší také oblast jiných závislostí, třeba na alkoholu. A myslím si, že tento nápad, aby v restauracích 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**

INZERCE

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

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

Pro podrobné informace se obraťte na naši klientskou kancelář.  
Tel.: 222 511 508, 773 464 456, 776 450 057 Otevírací doba: Po-Pá 9-17 hod.

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

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

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

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

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

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

www.kaufland.cz/kariera

**Kaufland**  
Tady jsem správně!



## 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 výsledku, 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 vyzdívk. Tím

je aplikace dodatečné horizontální izolační vrstvy, a to s pomocí vstřikovací 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 vyzdívk.
- 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 vyzdívk
- 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



## 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 měla podél této hranice projíždět cyklisté. Takový je alespoň plán Evropské unie, o kterém dosud vědělo jen pár nadšenců.

„Tehle 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 muž je 72 roků. Celkem měla jedenáct dětí.

## Oblíbenější než kdy dřív

Kancléřka Angela Merkelová se u Němců těší rekordní oblibě. Za nejvhodnějšího 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**

INZERCE

## SOUTĚŽ

PRO ČTENÁŘE DENÍKU METRO

### VYHRAJTE

1 Z 5 BALÍČKŮ S MOTIVEM FILMU STRÁŽCI GALAXIE!

### SOUTĚŽNÍ OTÁZKA

Jak se jmenuje ozbrojený mývali 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 zašlete do dnešní půlnoci na adresu [vyhraj@metro.cz](mailto:vyhraj@metro.cz) ve tvaru JMÉNO, PŘÍJMENÍ, ADRESA, TELEFON, SPRÁVNÁ ODPOVĚDĚ (A, B nebo C), do předmětu e-mailu uveďte STRÁŽCI. Vyhraje 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)

NOVINY K NEZAPLACENÍ

## 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**

## 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.

# Letní čtení. Jak porazit prokrastinaci



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

Zítřejší 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 učení 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 10, 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.

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

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



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

**Knihy**  
IDNES.cz

Řekl jsem si, že každý den napíšu vždy jen dva odstavce. Toto množství bylo pro mě a hlavně pro mého slona přijatelnou látkou. Kdybych si na začátku řekl, že napíšu najednou několik stran nebo dokonce celou kapitolu, 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.

## Vážení čtenáři,

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

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

Postupné zvětšování kvantit potě, co návyk zvládneme, je klíčem k posilování našeho svalu vůle. Jak postupně zvedáme látku, naše vůle sílí. A čím je silnější, tím snáze zvládneme překonávat další a další překážky.

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

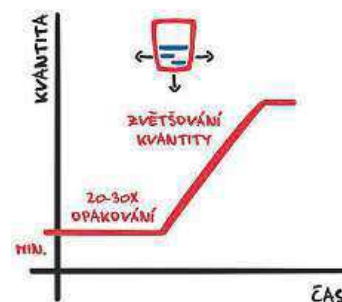
Chceme-li si z běhání udělat návyk, musíme počáteční

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 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 zlovyky. Postupné změny totiž nejsou tak nepříjemné jako ty jednorázové. Vydrží dlouhodobě a z toho důvodu mají násobně větší šanci na úspěch.

A jelikož máme pouze jeden sval vůle pro všechny činnosti, můžeme jej vytrénovat v oblasti jedné a pak jeho sílu využívat v oblastech jiných. Kolega, který vytrénoval svou vůli běháním, ji nyní využívá při své každodenní práci.

## GRAF UČENÍ NÁVYKŮ:



PŘI UČENÍ NÁVYKŮ JE POTŘEBA ZAČÍNAT NA MINIMÁLNÍ LÁTKE. POTÉ CO SE JI NAUČÍME ZVLÁDAT, MŮŽEME ZAČÍT ZVĚTŠOVAT KVANTITU. TO PAK VEDE K TRÉNINKU SVALU NAŠÍ VŮLE.



INZERCE

## 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

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.



tour  
**firo**  
CESTOVNÍ KANCELÁŘ



## ABBA živě 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 nejúspěšnější 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

KDO  
JSEM



BOHUMIL  
HRABAL

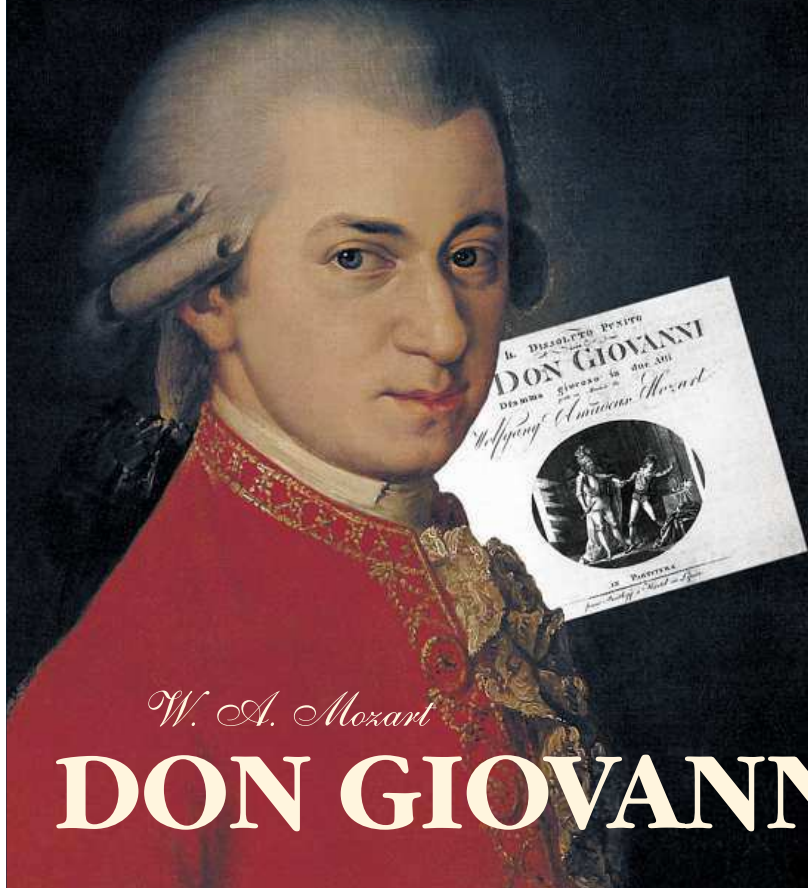
LETOHRÁDEK HVĚZDA  
PRAHA 6 – LIBOČ  
DOPRAVNÍ SPOJENÍ:  
TRAM 1 A 18, BUS 179 > PETŘINY

PAMÁTNÍK NÁRODNÍHO PÍSEMNICTVÍ  
A LITERATURHAUS BERLIN  
VÝSTAVA 2. 4. 2014 – 31. 8. 2014  
LETOHRÁDEK HVĚZDA

VÝSTAVA SE KONÁ POD ZÁŠTITOU MINISTRA  
KULTURY ČESKÉ REPUBLIKY  
MGR. DANIELA HERMANA.

# OPERA MOZART

18TH TRADITIONAL STAGIONE AT THE ESTATES THEATRE



W. A. Mozart

# DON GIOVANNI

Opera Mozart

Excellent remake of the  
world premiere from 1787  
at the authentic theatre

## THE ESTATES THEATRE

PRAGUE 1, OVOCNÝ TRH 1

2014

FROM JULY 16TH  
TO AUGUST 17TH

DAILY AT 8 PM

[www.dongiovanniprague.cz](http://www.dongiovanniprague.cz)



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



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

FOTO: 2x AP



Počasí

DNES



Min. 23  
Max. 27

ZÍTRA



Min. 24  
Max. 28

SOBOTA



Min. 25  
Max. 29

NEDĚLE



Min. 26  
Max. 30

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1

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

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). Slavný 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)
- 21:45** Na dvoře je kůň, šéfe!
- 23:00** Hercule Poirot
- 23:50** MIs IV (9/10)
- 00:45** AZ-kvíz
- 01:10** Sváteční slovo kazatele Cirkve adventistů Jindřicha Černožského
- 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: Stopa
- 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.). Okouzující oblast v jihovýchodní části země galského kohouta

- 20:55** Cestománie
- 21:25** Mezi životem a smrtí (5/10)
- 22:10** Matrojski II (5/10)
- 23:05** Jezero smrti
- 00:30** Přezít!
- 01:20** Město žen III (10/15)
- 01:45** Panství Versailles
- 02:35** Posedlá generace
- 03:00** Síť 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** Ordínace 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
- 19:30** Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



20:20 Chalupáři (5)

Komediální seriál (ČR, 1975). Všichni ve vesnici jsou vděční Bohousovi za záchranu kuřecí líně. 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
- 23:15** Sniper 2
- 01:00** Zákon a pořádek: Zločinné úmysly VI (22)
- 01:45** Mike a Molly III (15)
- 02:05** Novashopping
- 03:20** DO-RE-MI
- 04:10** Ordínace v růžové zahradě 2 (76)

PRIMA

- 12:25** Julie Lescautová VI (3)
- 14:15** Wolffův revír II (12)
- 15:15** Siska VI (8)
- 16:30** Komisař Rex VII (12)
- 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 Nečekané dědictví

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

- 22:05** Přeslapy (8)
- 23:20** Slunečno, misty vráždy III (3)
- 00:15** Vegas (17)
- 01:10** Okresek 22 (12)
- 02:00** Siska VI (8)

PRIMA COOL

- 12:30** Akta X V (12)
- 13:25** Dobytelé ztracené pravdy III (6)
- 14:20** Simpsonovi VII (20, 21)
- 15:20** Bořiči mýtů (4)
- 16:20** Ztraceni (13)
- 17:15** Jmenuju se Earl II (18)
- 17:40** Námorní vyšetřovací služba L. A. IV (10)
- 18:30** Simpsonovi VII (22)
- 18:55** Simpsonovi VII (23)
- 19:20** Kdo přežije: Vanuatu (8)



20:15 Autosalon

Magazin. Světové novinky, nejlhostnější testy, koncepce budoucnosti v tradičním motoristickém magazínu

- 21:20** Teorie velkého třesku VII (21)
- 21:50** Krvavé diamanty
- 23:45** Za kačku svlíkačku
- 00:50** The Big Bang Theory VII (21)
- 01:10** Jmenuju se Earl II (18)
- 01:35** Wilfred (1)
- 02:00** Akta X V (4)

ÓČKO

- 06:00** Ranní fresh
- 10:00** Mixxer
- 11:00** Bravo tv
- 11:05** Očko hity
- 17:30** Limuzína



18:00 Millennium

Největší hit nového milénia. Schválně, jestli si ještě vzpomeneš, s jakými hity jsme před lety rozzížděli nové tisíciletí?

- 20:00** CZ & SK
- 21:00** Party ride
- 21:45** Talk show s Mírou Hejdou
- 22:00** Očko flirt

Kvíz

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

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

## 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, velké štěstí lehce stržnuté děsem. Budeme mít dítě! Nejrádj 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 bři-

## Cítát

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

nesmím nikomu říct. V kanceláři padám únavou pod stůl, ale nikdo netuší, že to není z nevyspání (spala jsem dvanáct hodin a stejně to nestačilo). Během porady se musím omluvit a vybíhám zvracet na záchod. Třikrát. Každé dvě hodiny mě přeapadne nekontrolovatelný hlad, ale jsem schopná požit jen pár soust. V tramvaji visím na tyči a usilovně se snažím neomdlit. 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. Stěžovali 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 spoustu nesmyslů. Nyní sedí za korupci v kriminále, to o něčem svědčí. Ale pochybuji, že se něco změní, jde o spoustu 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 Dira 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 Proměnamé po několika týdnech vrátil do čela tuzemské hitparády. Dosud vedoucí album Ivety Bartošové s názvem Iveta naposlady, které natočila před čtyřmi lety během spolupráce s Jarkem Šimkem, kleslo na třetí místo. Na druhé pozici je Jiří Pavlica a Hradištan 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.

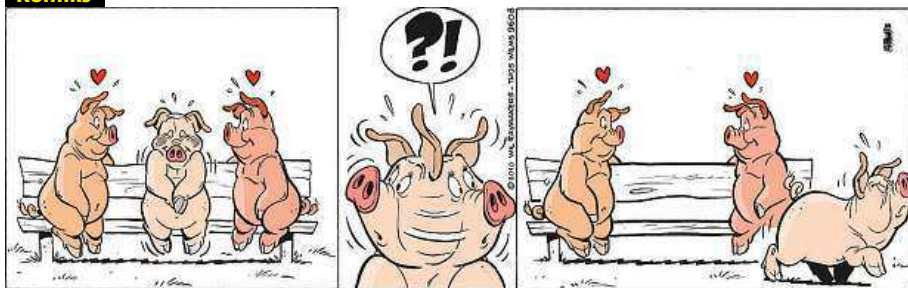


**Šárka Vávrová**  
Schvaluji, není nic horšího než přijít někam, kde se kouří.



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

## Komiks



metro

# DOMOV

komerční příloha čtvrtek 24. července 2014

Vizualizace „japonské“ varianty.

## ZA MÁLO PENĚŽ TŘI MUZIKY

**Majitelé rodinné vilky nebyli spokojeni s předsíní,** protože přes svou velikost (11 m<sup>2</sup>) působila stísněným dojmem. Obrátili se proto na ing. arch. Pavlu Kosovou z ateliéru Studio 29.

„Nebylo divu, že se jim neříbala, všeho v ní bylo moc: diagonálně členěný podhled, černě žíhané tapety, zrcadlová stěna s polička-

mi, fialový koberec, moc dekorací,“ říká architektka. „Jelikož si klient přál za málo peněz hodně muziky, musela jsem navrhnout

jinou změnu než přestavbu. Zásadní bylo odkrýt v předsíni to původní a hezké: parketovou podlahu, vizuálně propojit předsíň s tera-

sou a tím zdůraznit výhled do zahrady.“ Architektka navrhla tři varianty:

**Neutrální** (která se realizovala): původní dvířka vestavěné skříně nahradit posuvnými panely z rákosy. Bílou barvou sjednotit stěnu a dveře WC, aby vynikly obrázky na protější zdi. Výmalba béžová a světle hnědá. Jako dekorace slouží různá velká plechová vědra, kameny, větve. Schody na terasu jsou pokryté prkny.

### Japonská:

Dveře skříně i průchod do kuchyně jsou posuvné. Před stěnu proti vstupu postavít výrazný solitér (např. truhlu), nebo na ni nalepit fototapetu s rostlinným motivem. Na schodech na terasu je antracitově černá dlažba.

### Zahradní:

Předsíni dominuje výrazná detailní fotografie rostlin nalepená na dveře vestavěné skříně. Tento prvek doplňují živé hrnkové rostliny. Zemitý tón dodává předsíni sytě hnědá výmalba jedné stěny.

Text: Marie Krausová  
Foto: Studio 29



### KDO VÁM RADÍ

Ing. arch. Pavla Kosová (1980), absolventka FA CVUT, praxe v ČR a USA. V roce 2010 založila vlastní ateliér Studio 29. Navrhuje zejména rodinné domy a interiéry s úctou k okolnímu prostředí, respektem k osobnosti klienta a citem pro detail.

Více na: [www.studio29.cz](http://www.studio29.cz)



Předsíň před rekonstrukcí



Předsíň před rekonstrukcí



Vizualizace neutrální varianty, kterou si investor vybral.



Vizualizace zahradní varianty, s velkou fotografií na skříniových dveřích.



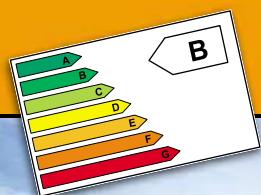
Vizualizace zahradní varianty, s velkou fotografií na skříniových dveřích.



Vizualizace „japonské“ varianty.



Realizovaná varianta – pohled k pokojům. Na stěně vpravo velké zrcadlo, místnost ozvláštňují „polštářová“ stropní svítidla



## SEKYRA GROUP

800 30 40 50 • [www.sekyragroup.cz](http://www.sekyragroup.cz)



### NÍZKOENERGETICKÉ BYDLENÍ U GOLFU BYTY, POZEMKY, RODINNÉ DOMY DOLNÍ POČERNICE – PRAHA 9

BYTY K NASTĚHOVÁNÍ IHNEDE  
NÍZKÉ PROVOZNÍ NÁKLADY  
RODINNÝ CHARAKTER

KLIDNÁ LOKALITA  
V BLÍZKOSTI REKREAČNÍ  
PARK A GOLF BLACK BRIDGE



Ilustrační foto

Převzato  
z časopisu  
Dům & Zahrada



# EKOSPOL si na jaře **podmanil** pražský trh. Ze všech developerů prodal nejvíce nových bytů.

Jarní prodejní ofenziva „700 bytů v 7 lokalitách“ přinesla rekordní výsledky. EKOSPOL prodal za měsíc 250 nových bytů a potvrdil pozici tuzemského developerského lídra.



tak veliký, až se obávám, abychom všechny zájemce o naše byty uspokojili,“ říká Evžen Korec, generální ředitel a předseda představenstva společnosti EKOSPOL. „Naše statistiky rovněž potvrzují pokračování prodejních trendů z poslední doby. Tedy, že stále více bytů si lidé kupují na investici nebo z důvodu zabezpečení na své stáří. Mezi kupci přibývají i takzvaní „singles“ a mezi nimi především ženy,“ dodává Evžen Korec.

Vedle nejlepšího poměru kvality a ceny, kterým se pyšní všechny byty od společnosti EKOSPOL, za velkým zájmem o nové byty stojí i velmi příznivá situace na hypotečním trhu, kde se v současné době úroky u hypoték pohybují na svých historických minimech. Podle statistik Fincentrum Hypoindexu činila průměrná úroková sazba u hypoték v červnu letošního roku 2,76 procenta a byla tak nejnižší od roku 2003, odkdy se tento ukazatel sleduje.

Mimořádný ohlas mezi širokou veřejností, ale i předními manažery či akademiky také vyvolala kniha Evžena Korce „Co je v domě, není pro mě!“. Těto unikátní publikace, která je sumářem postřehů a zasvěcených rad, jak správně a bez rizika investovat do nemovitostí, se po vydání vyprodalo 3000 kusů za měsíc a kniha se stala tuzemským bestsellerem.

Podle společných dat společností EKOSPOL, Trigema a Skanska Reality prodali developeři v Praze v letošním druhém čtvrtletí celkem 1500 nových bytů, což je o třetinu více než ve stejném období loňského roku. Největší podíl na nárůstu těchto prodejů a počtu prodaných bytů má právě společnost EKOSPOL – každý pátý zakoupený nový byt v tomto období totiž pocházel od ní.

„Číslo o prodejích nás těší o to více, že naše byty vyprodáváme dlouhou dobu před dokončením a bez použití jakýchkoliv slev, čímž se lišíme od našich konkurentů. Přitom v současné době je v Praze okolo dvou tisíc nových dlouhodobě neprodaných bytů, tedy takzvaných ležáků,“ říká Evžen Korec, generální ředitel a předseda představenstva společnosti EKOSPOL.

## „700 bytů v 7 lokalitách“

EKOSPOL si podmanil pražský trh svou prodejní ofenzivou „700 bytů v 7 lokalitách“, v níž nabídl nové byty s nejlepším poměrem ceny a kvality v projektech Panorama Kyje VI, Nové Měcholupy VI, EKOCITY Uhřetěves, Slunečné terasy Reporyje, Michelské zahrady, Výhledy Barrandov a Viladomy Dubeč. EKOSPOL na trh zaútočil s bezkonkurenčními cenami bytů začínajícími na 1,3 milionu korun u 1+kk, na 1,6 milionu korun u 2+kk a na 2,3 milionu korun u 3+kk.

Obrovský zájem kupujících o nové byty od EKOSPOLU s nejlepším poměrem ceny a kvality se podepsal na rostoucím počtu prodaných bytů a většina nových projektů je tak již vyprodána z více než poloviny. Svého nového majitele tak již „zná“ například přes 50 procent nabízených bytů v projektech Panorama Kyje VI, Nové Měcholupy VI, Slunečné terasy Reporyje či Výhledy Barrandov. Projekt Viladomy Dubeč je dokonce vyprodán z více než 70 procent.

## Raketová rychlost prodejů

Výsledky prodejní ofenzivy „700 bytů v 7 lokalitách“ tak přepsaly rekord v novodobé pražské historii. „Rychlost, se kterou prodáváme naše byty, je doslova raketová. Zájem je však

## O EKOSPOL a. s.

Společnost EKOSPOL a. s. patří mezi největší a neúspěšnější ryze české developery, což dokládá i jeho zařazení mezi 50 největších developerů střední a východní Evropy podle renomovaného magazínu Construction & Investment Journal. Během 22 let na českém trhu EKOSPOL úspěšně zrealizoval již 46 velkých developerských projektů pro téměř 9000 spokojených zákazníků. Všechny své projekty realizuje výhradně z vlastních finančních prostředků bez využití bankovních úvěrů. Ve všech projektech EKOSPOL svým klientům garantuje nejnižší ceny v porovnání s konkurencí. Proto – jako jediný z velkých developerů v České republice – pravidelně má EKOSPOL všechny projekty beznadějně vyprodány ještě před dokončením. EKOSPOL staví a prodává byty s optimálním poměrem ceny a kvality. Na všechny byty dlouhodobě poskytuje Záruku nejnižší ceny. Kompletní nabídku bytů a pozemků naleznete na stránkách: WWW.EKOSPOL.CZ

TO TU JEŠTĚ NEBYLO!

250 bytů  
prodáno za měsíc

tel.: 233 372 021 • [www.ekospol.cz](http://www.ekospol.cz)

EKOSPOL®

1+kk 1,3 mil.  
2+kk 1,6 mil.  
3+kk 2,3 mil.

# ZADÁNÍ PRO BUDOUČNOST

**Ne každý buduje rodinný dům s výhledem do budoucna, dokonce se stane, že dům je out of date už při kolaudaci. V tomto případě naopak investor uvažoval prognosticky, co se týče práce i rodiny.**

## Kdo to navrhne?

To nepochybně vrtalo investorovi dlouho hlavou. Protože měl o budoucím domě specifické představy, nevažoval o typizovaném projektu, ale od začátku věděl, že se obrátí na architekta. Jenže kterého?

„Klient přesně věděl, co potřebuje,“ vzpomíná na začátky spolupráce ing. arch. Radim Václavík z ateliéru Atos-6 v Ostravě. „Když jsme mu předložili první návrhy, prozradil, že stejně zadání svěří i jinému architektovi. Není to sice běžná, ale ani mimořádná metoda. Někteří klienti se tak chtějí ujistit, že mají k dispozici dobrý projekt. Takový postup je ale dražší, protože se musí platit za oba návrhy.“

## Plus a minus

Investoři hledali vhodný stavební pozemek poměrně dlouho. Nakonec se postěstilo koupit parcelu ve starší předměstské vilové zástavbě. Výhoda byla, že nehrozilo „překvápko“ nečekané novostavby v těsném sousedství. Z ulice přes vzrostlé stromy a okolní vilky na parcelu není vidět. Ovšem vede tam jen úzká příjezdová cesta. A právě v tom může být čertovo kopytko.

„Nebyl to žádný problém, protože nikdy nenavrhujeme projekt bez důkladné znalosti pozemku, neprojektujeme do šuplete, naopak usilujeme, aby námi navrhovaný dům reagoval na všechny danosti. Úzkou přístupovou cestu jsme zahrnuli do celkové kompozice domu.“

## Půl domu pro firmu

Když investorský pár oslovil architekta, byl bezdětný. Ale plánoval rodinu, a proto děti zahrnul do zadání. Muž potřeboval v domě místo pro svou firmu, ale aby se její chod neprolínal s chodem domácnosti. Plánoval, že bude-li úspěšná a expanduje, odstěhuje ji mimo dům. Proto v zadání byla i možnost včlenit uvolněné firemní prostory do obytné části domu bez velkých stavebních úprav a nákladů.

„Separovat firmu je rozumné. Vyčlenili jsme pro ni severní polovinu se samostatným vstupem. V přízemí jednáci hala a sociální zařízení, v patře kancelář a ateliér,“ popisuje architekt. Do rodinné poloviny domu se vstupuje ze západní stra-

ny. Místnosti jsou orientované na jih. V přízemí kuchyně, jídelna, obývací pokoj plus venkovní rohová terasa. V druhém nadzemním podlaží jsou tři ložnice, koupelna a zastřešená lodžie. Před přehříváním je stíní velký přesah střechy (110 cm) a žaluzie a tepelné čerpadlo vzduch - voda, které v zimě dům vyhřívá, v létě chladí. Když se po letech firma odstěhovala, z uvolněných kanceláří a ateliéru se stala herna; až děti vyrostou, místnosti se přepaží na dva pokoje.

## Úspěšný provoz, luxusní nápady

Investor chtěl dům pohodlný, provozně úspěšný, estetický zvenčí i zevnitř, to vše při dodržení omezeného rozpočtu. Není to protimluv?

„Navrhli jsme tvarově úspěšný dům (zastavěná plocha 165 m<sup>2</sup>) s plochou střechou, bez atypických konstrukčních prvků, které stavbu prodraží. Zděný s železobetonovými pohledovými monolitickými stropy, které byly v té době (2004) málo obvyklé. Kvalitní zateplení, minimalizace tepelných mostů a tepelné čerpadlo snižují provozní náklady na minimum. Základem úspěšné stavby je prostorová jednoduchost bez hluchých míst. Ke komfortu bydlení přispívají světlé interiéry, což zaručuje velké prosklení: jak velká okna, tak vnitřní skleněné stěny. Úspěšné a přitom nápadité jsou lité epoxidové podlahy v přízemí (před krbem je skleněná deska), laminátové s dekorem dřeva v patře a schodiště natřené červenou epoxidovou barvou.“

Text: Marie Krausová  
Foto: Jana Labuťová

Převzato  
z časopisu  
Dům & Zahrada



# 4isp

 [cctv.inshop.cz](http://cctv.inshop.cz)  
 774 833 233

## Viš 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



# 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. Usnadňuje 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)

**Cestování - nabídka**

**www.let.cz**

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

**TUNISKO**  
**Nabeul**  
29.7. – 5.8. **10 490,-**  
letecky, hotel\*\*\*, polopenze

**RECKO**  
**ostrov Rhodos**  
31.7. – 7.8. **11 790,-**  
letecky, hotel\*\*\*, polopenze

**MAROKO**  
**Agadir**  
31.7. – 8.8. letecky  
hotel\*\*\*, snídaně **12 990,-**  
hotel\*\*\*\*, all inclusive **15 290,-**

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

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

**EGYPT**  
**Sharm El Sheikh**  
4.8. – 11.8. **11 790,-**  
letecky, hotel\*\*\*, polopenze

**ITALIE**  
**Kalábrie**  
5.8. – 12.8. **16 990,-**  
letecky z Praha, hotel\*\*\*\*,  
polopenze

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

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

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

**RECKO – ostrov Korfu**  
**letecky – PERIVOLI – Maltas**  
13.8. – 23.8. **10 590,-**  
3.9. – 13.9. **10 590,-**  
jednostránka za příplatek 3000,- Kč/os./pobyt  
Cena zahrnuje:  
ubytování ve studiu 10 nocí/11 dní,  
leteckou dopravu – včetně transferů, delegáta

**AUTOBUSOVÉ ZÁJEZDY**

**ŠPANEĚLSKO**  
**COSTA DEL MARESCO – 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 2500,- Kč  
Cena zahrnuje: dopravu autobusem,  
7x ubytování – včetně hotelu, delegáta,  
plná penze – vyj. bazénu hotelu, delegáta,  
pojištění proti úpadku

**CHORVATSKO**  
**MAKARSKÁ RIVIERA**  
**BAŠKO POLJE – hotel\*\* Alem**  
2-3 Kč/okraj pokojů 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 – buřt, delegáta

**Jednodenní zájezdy**  
**letní výprodeje**

**REGENSBURG** **610,- Kč/os.**  
7.8.  
**NORIMBERG** **650,- Kč/os.**  
7.8.  
tel. 272 770 875  
Senohrabská 2943/10, Praha 4  
travelsport@travelsport.cz  
pobočka v OD Bílá Labuť  
Na Poříčí, Praha 1  
tel.: 222 320 261

Hotel na Šumavě u Boubína, ubytování s polopenzí, pokoj se soc. zařízením. Pěší a cykloturistika, vodáctví, teplá Vltava. SLEVA 390 Kč. T. 728058983

**Práce - nabídka**

Přijímáme pojišťovací poradce s registrací (i bez) do Generali pojišťovny. Rekvalif. zdarma, fin. bonusy navíc až 150 tis. Kč/rok. 2 mil. kmen pro VPA. CV: athina.a@seznam.cz

Přijímáme zaměstnance na čerpací stanici v Praze 9. Životopis a foto zašlete na e-mail: cspra09@seznam.cz

Inzerát z portálu TIP-PRACE.cz: Řidič MKD. Diety 40-50 Euro denně, nový vozový park, praxe 1 rok. Tel: 731 426 319, 732 116 245, Tomáš Pressler.

**HLEDÁME ŘIDIČE SKUPINY D**

Dopravní společnost DATA AUTOTRANS hledá nové řidiče sk. D

Přijmeme spolehlivé, seriózní a odpovědné řidiče na zahraniční autobusy (možno i na občasnou výpomoc). Zajišťujeme jak vnitrostátní dopravu, pravidelné linky, výlety po ČR i zahraničí a vícedenní okruhy po Evropě. Platové podmínky dle dohody. Vozový park do tří let.

V případě zájmu volejte **724 773 074** nebo nás kontaktujte přes naše stránky **www.dataautotrans.cz**

UDELEJ SPRÁVNOU věc, daruj krevní plazmu. Za Váš vynaložený čas dostanete náhradu 400 Kč. Najdete nás na Perlově 5; tel: 224 284 866, Caraplazma.cz

Spol. AGUSTA hledá OPERÁTORY A KONTROLORY skládových systémů. Nástup ihned. Práce v chlazeném skladu Jažlovice. Nepřetržitý provoz, doprava zajištěna. Požadavky: flexibilita, základy PC, VZV výhodu, dobré plat. podmínky, dobrý kolektiv, stabilní práce. Další 9-16 h, t. 774483361, nabor@agusta.cz

A.s. v Praze 9-Cerný Most přijme do 4 různých pozic lidi na stálý prac. úvazek. Plat dle zař. 20000/měs. nebo 1200/den, tel.: 720693077 od 10-17 hod.

SUPER BRIGÁDA. Do přijemného kolektivu přijmeme větší počet brigádníků. Plat denně 1.200 Kč. Osobní pohovor si domluvíte na tel.: 720693077, 10-17 hod.

**JLV**

Hledáme zaměstnance na pozici:

**SNÍDANOVÁ KUCHARKA / POKOJSKÁ**

**Hotel Abito \*\* – Praha 4, Chodovská ulice**

- příprava hotelových snídaní – realizace formou bufetu
- úklid pokojů vč. příslušenství
- nepravidelné denní směny od 6.00 hod.

**Požadujeme:**

- samostatnost, pečlivost
- praxe výhodou

**Kontakt:**  
e-mail: **job@jlv.cz**  
tel.: **606 770 409**

**ABAS**  
IPS MANAGEMENT

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

Nabízíme zajímavé platové podmínky a kvalitní pracovní kolektiv

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

Přijmeme skladníky/pickersy (Kralupy n. Vltavou), řidiče VZV (Rokycany), ubytování zajištěno, nástup ihned. Volejte 721 723 422

Nemůžete sehnat práci a potřebujete peníze? Nabízíme brigády všeho druhu-ranní, odpolední a noční směny! Vyplata 2. den. Volejte Po-Pá, 9-17 h. 724772129

Přijmou ŘIDIČE KAMIONU - MKD/C+E, práce v EU, tumusy dle dohody, praxe nutná, nová auta, dobré plat. podmínky, nástup ihned. Sídlo P10. T. 737 210 929

Město Rudná přijme pracovníka na pozici referenta hospodářského odb. Požadujeme SŠ, vhodné pro středoškolař. tech. směru. Poč.: dobrá znal. práce na PC, spolehlivost, flexibilita, RP B. Praxe ve veřejné správě a znal. územní města Rudná výhodou. Nástup možný ihned. T. 311 652 327, www.rudnamesto.cz

Hledáme firemního zástupce a hostesky pro Prahu. Práce na DPP. Hledání zákazníků, organ. a kom. schopnosti. Tel.: 312 538 531, admin12@post.cz

KOMWAG a.s., P-2, Perucká 10 přijme METARÉ na HPP na venkovní úklid. Fyz. zdatnost, čistý estet. n. rejstřík a zápočetový list podmínky. Tel: 236040011

Přijmeme spolehlivého pracovníka/či na úklid domu v Praze 5, u stanice metro Hůrka. 5x týdně, Po-Pá, 3 hod. denně. Plat 4.000 Kč hrubého. T. 731047367

Přijmeme PRODAVÁČE/KY, výplata denně 800 až 1200 Kč. Práce v Praze. Voleť Po - Pá, 8:00-17:00 hod. Tel.: 722 775 898

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.

Pro naši společnost Svoboda Press s.r.o. hledáme elektrotechnika. Práce na plný úvazek, ve dvouzměnném provozu. Požadujeme: elektrotechnické vzdělání, platně osvědčené dle vyhlášky ČÚBP č.50/78 Sb. § 6 do 1000V + § 6 nad 1000V, ochotu zajišťovat provoz formou pracovní pohotovosti (dle harmonogramu), časová flexibilita, čistý trestní rejstřík, svědomitost, spolehlivost. Nabízíme: zájemní stabilní společnosti, odpovídající finanční ohodnocení, možnost stravování a stravenek, příspěvek do penzijního fondu, nástup dohodou. Kontakt: pi. Hradecká, 266 021 272, hradecka@svoboda.cz nebo osobně na adrese Svoboda Press s.r.o., Sazečská 560/8, Praha 10, 4. patro.

Hledáme muže a ženy, kteří si chtějí vydělávat. Osobní pohovor nutný. Fix 10tis./měs + provizní sys. Blíží info na: 733113748, CV na: kariera@erk.cz

Zahraniční nadnárodní společnost se sídlem v Praze hledá nové spolupracovníky na pozice obchodníka a manažerů. Zdáma poskytneme atraktivní motivační rekvalifikaci s finanční podporou až 100 000 Kč, příspěvek na osobní automobil a kvalitní technické zájemní kanceláře v centru Prahy. Požadujeme ukončené SŠ vzdělání, spolehlivost, schopnost osobního rozvoje a trestní bezúhonnost. Kontakt: 602 202 851, vera.vohralikova@pp.mtelife.cz

Přijmeme brigádníky na balení časopisů v Praze 9. Směny nepravidelné. Vhodné i pro ženy na MD či studenty. Tel: 608850889, e-mail: tana@pracovnici.eu

ABS hledá technického pracovníka - správa majetku. SŠ. VŠ techn. směru, praxe, znalost výkresů a plánu. HPP, nástup 1.10.2014. Více na www.abscrz

Dlouhodobá brigáda – balení zboží. Přijmeme pracovníky na balení časopisů a letáků. Čistá práce. Platí i pro cizince s platnými doklady. Praha 9 – Horní Počernice. Práce na úkol. Vhodné pro rychlé a zručné, vypláčení KAŽDÝ TÝDEN, www.wellpack.cz, bezplatná linka 222703244, kariera@wellpack.cz

Brigáda pro šikovné - Jažlovice. Hledáme tým na brigády v Jažlovicích cca 20 km od Prahy. Jedná se o rozbalování zboží, šitkování, vkládání návodů a následně balení zpět. BUS z PLY 4 ZDARMA. 75,- Kč/hod. a výplata týdně. Bezplatná linka 222 703 242, kariera@wellpack.cz, vice info na www.wellpack.cz

Přijmeme řidiče VZV (retrak). Tel.: 776 160 591

Ag. hledá hospodyně - chůvu na dlouhodobou spolup. v Praze 5 od 15.8., vždy 11-19 h. Zkušenost nutná, NJ výhodou. aghamomie@volny.cz, t. 603553444

Přijmeme vrátného pro objekt v Praze 8 - Dolní Chabry. Vhodné pro důchodce. Nástup ihned. Kontakt 284 686 835

Nabízíme výnosnou práci v oblasti majetkového a investičního poradenství pro rakouskou firmu. Hledáme schopného člověka pro založení pobočky v Praze. Umiš převzít odpovědnost za řízení lidí? Nabízíme zájem silné společnosti, motivující finance a kariéru růst. CV a tel. zašlete na hanni@volny.cz

Přijmeme zaměstnance do oddělení INFORMACE – autobusové nádraží Florenc. Podáváme informaci o dopravním spojení, práce s PC. Požadujeme AJ + druhý jazyk. Směnný provoz, vhodné zejména pro osoby s ČID, PID. Kontakt: redina@uan.cz, tel.: 221 895 334

Hledáme pekaře. Obsluha rotačních a etažových pečí, pomocné práce. Zkušenosti nutné. Místo pracoviště: Praha. Nástup: ihned, tel.: 774 222 839

**Výměny**

Zajistíme VÝMĚNY NEMOVITOSTÍ (bytu, domu, chat, pozemků) doplatíme rozdíl ceny, případně vykoupíme, poradíme, vyřešíme po právní stránce. 774 335 503

**Pronájmy - poptávka**

HLEDÁM PRO solventní ZAMĚSTNANEC z kanceláře byty k pronájmě v Praze, právní servis zajištěn. Děkuji. Tel.: 274 78 44 28

ZDARMA přijmeme Váš byt zaměstnaným klientům, možnost sjednání garance plateb. Volejte denně 8-20 hod., tel. 777884183, 224109214.

Pro dvojici bez zvířete hledáme menší byt do max. 12 tis. Nábytek nerozhoduje, ihned možné. Podmínkou dobrá MHD. Děkujeme za nabídku. T: 774 514 241

**Pronájmy - nabídka**

**Nemovitosti - poptávka**

První zástupce zaměstnanců FIOBANK, 02, PPF, poptávka nemovitostí ke koupi a k pronájmu v Praze. Platby do 48 hodin, děkujeme, nabídněte. T: 602219621

Vykoupíme nebo zprostitkujeme prodej – byt, rod. dům, chaty, Praha a okolí. Peníze ihned. Rešíme exekuce, právní vady, dlhuhy. Tel. 777 306 102

**Byty - poptávka**

Koupím byt kdekoliv v Praze, dám okamžitou zálohu, platba hotově, právní záležitosti vyřídím. Stav nerozhoduje. RK nevolat. tel. 234095720, 720539665

PŘÍMÝ ZÁJEMCE ihned koupí byt na investici - okamžitá záloha 300.000,-Kč. Tel: 777 21 21 34

PENÍZE IHNE! Pro naše klienty hledáme byty k prodeji kdekoliv v Praze. Vyřešíme exekuce, zástavy, oddlužení. Právní servis zajištěn. T: 777 284 150

**Vzdělávání - kurzy**

**TEFLWORLDWIDE PRAGUE**

**Kurzy angličtiny za 200 Kč/měsíc!**

Od 14<sup>30</sup> do 17<sup>15</sup>  
Min. 16 hodin. Učí rodilí mluvčí/budoucí učitelé.  
**www.twp.cz** 283 893 145  
jobs@twp.cz

TEFL Worldwide

**Finance - nabídka**

Půjčka 500-5000 bez registru na OP a tel. do 10 min. hotově. Metro Hradčanská, Čs. Armády 11, P6, budova ve dvoře 1.p. Po-pá 9:30-17:00. T: 603933137

Akce půjč si 2000, vrať 2000. V hotovosti na OP a tel. Za Papimou 5, P7 metro Nádr. Holešovice 9-19 h. nebo ČS. Armády 11, P6, 9:30-17 h. T: 608027698

Půjčka do 5000 v hotovosti do 5ti minut pro úplně každého. Potřebujete OP a tel. Metro C Nádraží Holešovice, Za Papimou 5, P7, Po-Pá 9-19, 608027698

**www.pujcky1uvery.cz**  
NOVA Soukromá nebankovní společnost  
Půjčka od 20.000Kč do 300.000Kč - záznam v solusu u nás nevadí - velká příchodnost, bez poplatku - schválení do 20 minut od žádosti  
TELEFON: 722 664 662

**ODDLUŽENÍ**

**STOPKA DLUHŮM**

Zbavte se svých dluhů a exekuci legálně a jednou pro vždy!

723 18 49 18  
**www.stopkadluhum.cz**

**BYDLENÍ NEJEN PRO SENIORY**

Dostupné rezidenční bydlení v samostatných bytech nejen pro seniory.  
**Ceny od 6.395 Kč měsíčně.**

Recepte, lékař, masér, kadeřník, správce, zahrada, řada služeb.  
Rezidence Magnolie, Hraniční ul. 596, 277 11  
Libiř - Neratovice, 12 Km od Prahy.  
Bezplatná tel. linka **800 58 58 58**  
(od 9 do 15 hod. každý den)  
**www.rezidence-magnolie.cz**

Chybí Vám peníze? PŮJČÍME Vám až 166 000 Kč na cokoli! Volejte ZDARMA 800 701 000. Vaš PROFÍ CREDIT.

**Služby - nabídka**

Ubytovna U Svobodných 1110/12, P-9, tel. 284812601. Non-Stop. Ceny od 250 Kč, firmy 150 Kč/osoba/noc. Info www.bytovstav.eu u metra B Českomoravská.

Věštecké služby Mgr. Karvay, nejpodrobnější výklad minulosti, současnosti a budoucnosti. Garance naplnění předpovědi 85-90 % úspěšnosti. T. 723107785

**VÝKUP ZLATA!**

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

**STAROČESKÉ VETEŠNICTVÍ**

**VÝKUP ZA HOTOVÉ PRAHA 4, MICHELKÁ 12A**

Rádi vykoupíme veškeré věci z pozůstatosti např. VEŠKÉŘE OBRAZY (kvalitní i běžné, poškozené, nepodepsané, neznámé autority), MINCE (zlaté, stříbrné, celé sbírky), BANKOVKY, VEŠKÉŘE POKLEDNIC, BODÁKY, UNIFORMY, ŠAVLE, VYZNAMENÁNÍ, VÁNOČNÍ OZDOBY, BETLEM (papírový), KAPESNÍ INARÁMKOVÉ HODINKY (se stopkami, černým číselníkem i nejdoucí). Dále NÁBYTEK do r. 1970, sklo, porcelán, šicí a psací stroje, starý textil, přehozy, ubrusy, atd. Také vykoupíme PŘEDMĚTY Z KOVŮ, PŘÍBORY, KNIHY, ČASOPISY, KOBECER

**HOUSLE A HUDEBNÍ NÁSTROJE i silně poškozené!**

- rádi přijmeme kamkoliv i pro málo věcí
- jezdíme i na Moravu
- jistota celého existujícího firmy
- NEJLEPE REALIZUJEME!**

**Návštěva možná po tel. dohodě**  
**Tel.: 602 229 348**

**Intimní - nabídka**

E.M.A. Europes s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zajištění Materna, jen pro starší 18let, 1sm50Kč vč DPH; 1min90Kč vč DPH, www.ema.biz, www.platnobiem.cz

Pomilujeme se? Chci Te ochutnat! Ozvi se na 844 844 005, 5Kč/mín!

FLIRT KONTAKTY! Ženy 18 - 80 let z Tvého města! Napiš SMS ve tvaru 63GHD a text na 909 150 50

STARÁ, oškivlá, prsatá Leo-na 55! Chci tě! Tvrdě! Ozvi se 909 801 801 nebo napiš SMS na číslo 909 15 40 s kódem 75BFX a textem!

Růža 65. Sněz z mého opotřebeného těla jahody a šampus! Volej 909 80 50 40 kód AMF84. Čekám.

**ODMĚNA ZA FOTO 800 korun**

**STAŇ SE REDAKTOREM METRA A VYDĚLEJ SI!**  
Pošli nám zprávu, fotku nebo video a těš se na jejich uveřejnění.  
Nejlepší snímky odměníme částkou 800 korun.  
Více na **WWW.METRO.CZ**

**metro**

# 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 poločase, 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.

Utkaní 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