

**POZVALI JSTE PŘÁTELE
NA VEČEŘI**

**NÁVŠTĚVA SE PROTÁHLA
DO RÁNA**



**Nalistujte si svůj příběh
v novém katalogu IKEA.**

www.IKEA.cz/katalog

**Revoluce v hubnutí:
rychlé a 100% přírodní zhubnutí!**

Jak zhubnout o 19 kilo za necelý měsíc

S 6 kapkami denně

Slavné sérum Slim Drop 10 z 10 rostlin ničících tuk je konečně k dostání v České republice.

Výživovým poradcům a vědcům z oblasti přírodní medicíny se podařilo koncentrovat v kapalném séru 10 neaktivnějších látek v boji proti nadváze. Toto sérum je tak silné, že titíž vědci o něm mluví jako o dynamitu ničícím tuk. Není samozřejmě možné ho používat, aniž bychom ho rozpustili ve vodě. Šest kapek ve sklenici vody stačí k tomu, aby den po dni ničily tukové buňky a nakonec je vypudily z vašeho těla. Je přirozené, že těchto 10 rostlin současně brání vytváření nového tuku. Tuk velmi rychle zmizí, změně se vám postava a budete se cítit osvobození.

Zbavte se až 25 % své hmotnosti.

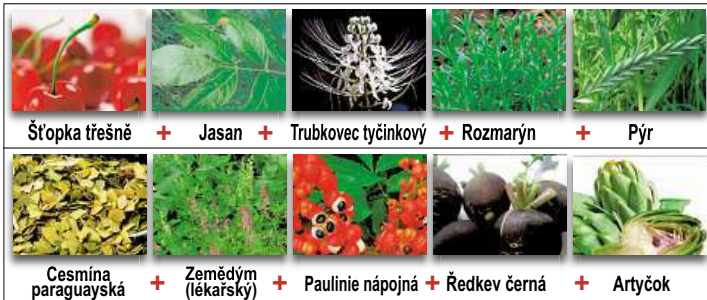
Ano, to není tisková chyba. Pokud vaše nadváha představuje až 25 % vaší současné hmotnosti, tak vám to sérum Slim Drop 10 umožní. A to aniž byste

To je normální, zejména tehdy, pokud jste vyzkoušela už úplně všechno. Musíte vědět:

- 1) Sérum se vstřebává do těla rychleji a prášky nebo jiné chemické prostředky ztratí až 90 % své účinnosti, než se dostanou do zažívacího systému.
- 2) Sérum Slim Drop 10 obnovuje metabolismus, což nám umožní zasáhnout přímo jádro stávajících tukových buněk (víme, že pokud jsou buňky zničeny, tak jsou zničeny s konečnou platností).
- 3) Hyper koncentrované rostlinné výtažky přeměňují kalorie z vaší potravy na vlákninu, která bude vašim organismem odbourána.

Zcela jedinečné složení k tomu, abyste první týden zhubla až o 6 kilo.

Díky koncentraci 10 neaktivnějších rostlin v boji proti tuku a nadváze, kterými jsou cesmína paraguayská, paulinie nápojná, trubkovec tyčinkovitý, artyčok a 6 dalších hubnoucích rostlin,



musela přestat jíst to, co má ráda, a aniž byste se musela věnovat nějaké fyzické činnosti. A to bez ohledu na to, kolika kil se chcete zbavit. Další dobrou zprávou je to, že se budete zbavovat nadváhy bez léků, bez bolestivé liposukce a bez toho, že by vás to stálo jmění. Tento zcela nový prostředek je 100% přírodní a bez vedlejších účinků. Vyrábí se v evropské laboratoři, kde platí ty nejprísnejší kontrolní normy. Až do 03.10.2016 bude toto sérum k dostání jen přes tento inzerát.

Tukové buňky zničené dynamitem a vypuzené z těla a obnovený metabolismus.

Ptáte se, jak je to všechno možné?



Vědci ručí za účinnost séra Slim Drop 10. Doporučují vám nehubnout příliš rychle a nebrat si více než 6 kapek denně. V případě, že za 1 týden zhubnete o více než 6 kilo, přerušte na 2 dny kúru a pak v ní pokračujte.

zhubnete první týden až o 6 kilo. A to vše pouze se 6 kapkami denně. Budete hubnout automaticky a pravidelně jako švýcarské hodinky. Po 72 hodinách sama zjistíte, že jste dosáhla úžasných výsledků, protože vaše tělo

**10 rostlin požírajících tuk
+ 6 kapek séra
= zhubnutí o 19 kilo**



**Marina
Před
82 kg**

**Marina
Po
63 kg**

Marina: Když si uvědomím, že jsem se odvážila dát tuto fotku na facebook, tak se stydím. Myslím, že jsem měla 17 líků. A potom jedna kamarádka (opravdová!) mi doporučila Slim Drop 10. Zhubla jsem o 19 kilo za méně než 6 týdnů bez diety a namáhavého cvičení. Byla jsem na sebe tak pyšná, že jsem rychle vyměnila tu starou fotku na mém facebooku za novou. A kolik jsem podle vás měla líků? Ano, více než 2500!!!

se doslova vyfoukne a vy to uvidíte v zrcadle. Teď už vám jen zbývá vybrat si kúru v závislosti na počtu kil, o která chcete zhubnout.

Spokojenost, nebo vrácení peněz.

Nepošlejte žádné peníze, za kúru zaplatíte až při převzetí na poště. Neriskujete ani jednu korunu. Pokud nezhubnete o níže uvedený počet kilo odpovídající

kúře, kterou jste si zvolila, tak stačí, když nám pošlete načaté nebo i prázdné flakóny. A my vám okamžitě po jejich přijetí vrátíme peníze poštovní poukázkou na vaše jméno. Máte 6 dlouhých měsíců na to, abyste zkontrolovala nejen to, že jste se zbavila veškeré své nadváhy, ale i to, že jste nepřibrála znovu ani gram.

Kupón na odstranění nadváhy pomocí séra Slim Drop 10

Kupón odstříhnete a zašlete na adresu:
DREAM BODY, s.r.o., P.O.BOX 3,
755 08, Depo Vsetín 70

Ano, chci vyzkoušet kúru Slim Drop 10, abych se účinně a s konečnou platností zbavila nadváhy. Je samozřejmě, že pokud bych v průběhu 6 měsíců nebyla zcela spokojená, tak bude stačit, když vám pošlu načaté nebo i prázdné flakóny a vy mi vrátíte poštovní poukázkou peníze.

- 15denní kúra,** 1 flakón séra Slim Drop 10 pro zhubnutí v průměru o 7 kilo pouze za **590 Kč** místo **1190 Kč** (ušetříte **600 Kč**)
- 30denní kúra,** 2 flakóny séra Slim Drop 10 pro zhubnutí v průměru o 14 kilo pouze za **990 Kč** místo **1990 Kč** (ušetříte **1000 Kč**)
- 45denní kúra,** 3 flakóny séra Slim Drop 10 pro zhubnutí v průměru o 20 kilo pouze za **1290 Kč** místo **2590 Kč** (ušetříte **1300 Kč**)
- 60denní kúra,** 4 flakóny séra Slim Drop 10 pro zhubnutí v průměru o více než 20 kilo pouze za **1590 Kč** místo **3190 Kč** (ušetříte **1600 Kč**)



Cenu za objednávku uhradím při převzetí zásilky (+ 149,- Kč poštovné a balné).

Zde jsou mé kontaktní údaje:

Příjmení:

Jméno:

Adresa:

.....

Město:

PSČ:

Telefon:

e-mail:

Podpis:



PRIMEGOOD
Podobem této objednávky probíhají, že vydávající se zpracování svých osobních údajů firmě DREAM BODY, s.r.o. a její dceřiné společnosti DREAM BODY, s.r.o. se zavazuje s osobními údaji nakládat v souladu se zákonem, c.10/172003/3b.

NE OBEZITĚ. BRITOVÉ ZDANÍ SLADKÉ NÁPOJE

VLÁDA ZAKROČÍ. TŘETINA DĚTÍ MÁ BUĎ NADVÁHU, ČI OBEZITU STRANA 4

metro



Pátek, 19. srpna 2016

Č. 157, www.metro.cz
Svátek slavi: Ludvík

Min. 23°
Max. 27°

Největší deník v ČR



INZERCE

Léto se chýlí ke konci. Tropy utnou bouřky

Koupání pomalu odzvonilo. Teploty se příští týden budou držet kolem dvaceti stupňů, tropy se možná ještě vrátí na jeho konci. **Slabá sezona.** Letošní léto nepotěšilo provozovatele koupališť ani vodáky STRANA 2



Jezdec Karel Hanika se včera v Brně zúčastnil doprovodného programu ke Grand Prix. Rozhovor na straně 8 MAFRA - ANNA VAVŘÍKOVÁ

Rozhledna na Petříně slaví

Nejslavnější vyhlídková věž metropole, takzvaná pražská Eiffelovka, oslaví o víkendu 125 let. Chlouba města to ale neměla vždy lehké, Hitler ji chtěl dokonce zbourat. STRANA 5

Proházeli se až do finále

Kompletní trojice českých oštěpařů postoupila do finále olympiády v Riú. Nejlepší z nich byl Petr Frydrych, který v kvalifikaci obsadil páté místo. Kdo vystoupil na stupně vítězů v dalších disciplínách? STRANA 9

INZERCE



3. sklo zdarma!

Akce platí pro barevná okna Slovaktual PASIV do 15. 9. 2016

okna a dveře

Slovaktual®

A leading brand of  AFG

www.slovaktual.cz

Tropy utnou bouřky. Je letošní léto u konce?

Provozovatelé koupališť slábá sezona. Mnoho řek je na vodáckých minimech.

Poslední záblesky léta. I tak se dá mluvit o následujících dnech. Ke 27 stupňům se rtuť teploměru vyšplhá dnes. Zítra má být dokonce lehce přes třicet. K vodě ale vyrazte už dopoledne. „V sobotu odpoledne se začne zatahovat a objeví se přeháňky, déšť i bouřky,” varuje Dagmar Honsová ze společnosti Meteopress.

Začátek příštího týdne bude o něco chladnější. Teploty se budou pohybovat mezi 20 a 24 stupni. V závěru příštího týdne by se možná mohlo vrátit naposledy léto. Předpovědi slibují tropických 30 stupňů.

Letošní sezona nepotěšila provozovatele koupališť. „Návštěvnost je oproti loňskému roku poloviční,” stěžuje si Jan Konvalinka, vedoucí hradeckého Koupaliště Flošna. S podobnými čísly kalkulují také v Letním koupališti Ostrava-Poruba.

„Letos je to s počasím mnohem horší, což se na návštěvnosti velmi projevuje. V červnu se vše jevílo tak, že bude pěkné léto, ale červenec nám ukázal, že je vše jinak,” říká Hana Ryšánková, mluvčí Sportovních a rekreačních zařízení města Ostravy. Loni v červenci dorazilo na koupaliště Ostrava-Poruba 67 tisíc návštěvníků. Letos jen 33 tisíc.

Ruce si tak letos mnou jen ta střediska, kde mají také kryté bazény. O 15 procent větší návštěvnost oproti loňsku má letos například aquapark Aqualand Moravia u Brna. Kromě provozovatelů

Kde to drhne?

Pokud vyrazíte na vodu, zkontrolujte si sjízdnost řek.

- **Ohře** je průjezdná, ale v peřejnatých místech se objevují kameny. **Otava** je splavná ze Su-



šice, ovšem i na ní mohou být pod některými jezy mělčiny.

- Mělčiny jsou na více řekách, problém je to hlavně na **Sázavě**, kde voda klesla pod 50 cm a místy je nutné řeku brodit.

- **Lužnice** je na hranici sjízdnosti na horním a středním toku, pod Táborem se místy vyskytují kamenité mělčiny. Z menších řek lze sjíždět jen **Ploučnici** na středním toku a dolní úseky všech tří Orlic. Ani na Moravě není situace lepší, splavné jsou většinou až dolní toky řek.

venkovních koupališť začínají mít vrásky na čele už i vodáči. Mnoho řek je v současné době na svých minimech, některé i pod nimi (viz box). Ochlazení sice pokles průtoků mírně zpomalilo, ale nezastavilo. Vodákům by pomohl vytrvalejší déšť, který meteo-

rologové do konce léta nepředpovídají. Velké toky jsou ovšem v klidných úsecích stále splavné.

V období od 29. srpna do půlky září se budou denní teploty pohybovat kolem 21 stupňů, měl by také přijít vydatný déšť. **MAREK HÝŘ**



Hvězda

Od 6. do 19. září bude v Anežském klášteře a Rudolfinu v Praze znít hudba slavných skladatelů. Chystá se festival Dvořákova Praha. Hvězdou akce bude houslista a velký propagátor vážné hudby – Daniel Hope z Velké Británie. SMART COMM

INZERCE

ZÁŘIJOVÉ SLEVY VE FRANTIŠKOVÝCH LÁZNÍCH

LÁZEŇSKÉ SANATORIUM Dr. PETÁK

28. SRPNA – 2. ŘÍJNA

	NADUPANÝ VÍKEND	6-denní LUXUS WELLNESS	8-denní LUXUS WELLNESS
Počet nocí	2 / pátek – neděle či všední dny	5 / neděle - pátek	7 / neděle - neděle
Počet procedur	5	11	16
Stravování	Plná penze vč. nápojů*	Polopenze	Polopenze
Cena	2 890 2 590 Kč	5 990 5 490 Kč	8 790 8 190 Kč

	KOMPLEXNÍ LÉČBA	KLIENTI VOZP, ČPZP, OZP**
Počet nocí	7 / neděle – neděle	10 900 9 900 Kč
Počet procedur	24	
Stravování	Plná penze vč. nápojů*	
Cena	11 900 10 900 Kč	

Procedury prováděny zdravotnickým personálem a pod dohledem a indikací lázeňského lékaře, vstupní lékařská kontrola, vypsání rehab. plánu dle zdr. stavu lékařem

*nealkoholické nápoje, pivo a víno v době podávání jídel dle nabídky

** slevu je možné poskytnout na základě doložení DOPORUČENÍ NA AMB. REH. LÉČBU od prakt. lékaře či specialisty
ceny uvedeny pro 1 os. ve dvouh. pokojí standart příplatek za jednol. pokoj – 210,-Kč/noc

- Lázeňský dům se nachází v klidné části Františkových Lázní, 5 min od kolonády
- Venkovní vyhříváný bazén a vnitřní bazén s protiproudem
- rozlehlá zahrada s lehátky
- infrasauna
- WIFI zdarma
- Moderně vybavené balneo-rehabilitační oddělení
- Využíváme františkolázeňské léčivé zdroje – rašelina, zředěný plyn a minerální voda

NA VYBRANÝ POBYT
VÁM VYSTAVÍME
DÁRKOVÝ POUKAZI!

Podrobnosti k pobytům naleznete na www.wellnesspetak.cz
či Vám ochotně poradíme na tel.: **354 508 100**

Lázeňské sanatorium Dr. Peták / Lesní 13, 351 01 Františkovy Lázně / email: hotelpetak@email.cz

SUPER CENY



**VAŘIT JEN PRO SEBE
JE ZÁBAVA**

**POSNÍDAT NA TERASE
ČIRÁ RADOST**



01 VISPAD, mísa na míchání, 149,-/2 ks
Velikost: 2,31 (Ø 22 cm) a 3,71 (Ø 26 cm), Plast,
Design: K. Hagberg/M. Hagberg, 502.575.19

02 RÖRT, lžice, kulatá, 29,- Nacíhovaný
masivní buk, Design: Johanna Jekroš, Ø 21 cm,
102.784.60

**03 METOD, kuchyně s keramovými dvířky
a celý zásuvek HETTARP a zásuvkami
MAXIMERA a jemným dovíráním, 50 769,-**
Kámy dřevěná, METOD z bílé melaminové fólie,
Dvířka a řada zásuvek HETTARP s lakovaným
povrchem, Zásuvky MAXIMERA z lakovaného oceli
a melaminové fólie, Doplněno úchytkami HESHULT
z bílého žvýčkového porcelánu a pracovní deskou
SÄLJAN se vzorem černého minerálu.

**03 METOD/HETTARP,
kuchyně
50 769,-**

Co je zahrnuto v ceně?
Viz str. 324

Cena spotřebičů:
35 950,-

Informace o nabízených
službách najdete na
str. 311 nebo na
www.IKEA.cz/sluzby



6 m²

**Nalistujte si svůj příběh
v novém katalogu IKEA.**

www.IKEA.cz/katalog



Británie. Chce zdanit sladké nápoje

Britská vláda včera zahájila kampaň na snížení dětské obezity. Bude investovat do programů na podporu pohybové aktivity a vyvážené stravy školáků. Chce proto také zavést daň ze sladkých neal-

koholických nápojů. Nadváhou nebo obezitou totiž v Británii trpí zhruba třetina dětí ve věku od dvou do 15 let.

„Obezita je hrozbou pro zdraví dětí i pro naši ekonomiku. Národní zdravotní sys-

tém stojí miliardy liber ročně,“ uvedla Jane Ellisonová z ministerstva financí.

Součástí plánů je daň ze slazených nealkoholických nápojů, kterou v březnu představil tehdejší ministr financí


George Osborne. Vztahovat se má na nealkoholické nápoje s celkovým obsahem cukru vyšším než pět gramů na 100 mililitrů. U ještě sladších nápojů by tento odvod měl být vyšší.

Podle šéfa britské asociace nealkoholických nápojů Gavina Partingtona má však tato daň represivní charakter. Podle jeho názoru kvůli ní zaniknou tisíce pracovních míst, zatímco na míru obezity nebude mít výraznější dopad.

Strategii kritizují rovněž zdravotní experti. V plánech totiž podle listu The Guardian chybí zákaz slevových akcí na nezdravé vysokoenergetické potraviny v supermarketech, či opatření, které by omezilo reklamu na přehnaně tučné, slané či sladké jídlo, která je zaměřena na děti a objevuje se na sociálních sítích či v některých televizních pořadech, jako jsou třeba populární hudební soutěže.

Daň z nápojů s přidaným cukrem zavedla již dříve Belgie, Francie, Maďarsko a Mexiko. Daň tohoto typu vybíraly s různým úspěchem po mnoho let také skandinávské země. **ČTK, MET**

INZERCE



Nakupujte hezky česky

PÁ SO NE

OD PÁTKU 19. 8. DO NEDĚLE 21. 8. 2016

MÁME TO NEJLEPŠÍ Z ČESKA.

Výrobky, které Češi milují za SUPER CENY.

TO JE
FAKT!

<p>KUŘE DOBRÉ MASO + 2 STEHNA chlazené cena za 1 kg</p>  <p>+ 2 STEHNA</p> <p>AKCE -37% 46.90 74.90</p>	<p>FERNET STOCK 27-38 % alk. original, citrus, hruška, brusinka* 0,5 l 1 199,80 Kč</p>  <p>AKCE -40% 99.90 166.90</p>	<p>BIRELL SVĚTLÝ nealkoholické pivo světlé 0,5 l 1 19,80 Kč záloha na lahev 3,- Kč</p>  <p>AKCE -28% 9.90 13.90</p>	<p>JOGURT JOGOBELLA STANDARD, LIGHT různé druhy 150 g 100 g 3,93 Kč</p>  <p>AKCE -50% 5.90 11.90</p>
<p>ROHLÍK pšeničné pečivo 43 g 100 g 2,33 Kč</p>  <p>AKCE -33% 1.- 1.50</p>	<p>HROZNY RÉVY VINNÉ BÍLÉ 1 kg</p>  <p>AKCE -47% 28.90 54.90</p>	<p>ZLATOPRAMEN PET 2 l 11 14,95 Kč</p>  <p>AKCE -30% 29.90 42.90</p>	<p>KLASIK TUZEMSKÝ 37,5 % alk. 0,5 l 1 179,80 Kč</p>  <p>AKCE 89.90 94.90</p>

ZÍSKEJTE VOUCHER ZA 500 Kč EXIMtours

NA LETNÍ DOVOLENOU! PLATÍ PŘI NÁKUPU NAD 500 Kč!

Od 18. 8. do 24. 8. 2016 nebo do vyprodání zásob.

<p>SLUNEČNICOVÝ OLEJ PENNY 1 l</p>  <p>AKCE -33% 19.90 29.90</p>	<p>PEPSI* 2,5 l 1 17,56 Kč</p>  <p>AKCE 2,5 l 18.90 34.90</p>	<p>KONZERVA BODIE hovězí, králíčí, drůbeží 1240 g 100 g 2,81 Kč</p>  <p>AKCE -42% 19.90 34.90</p>	<p>BEGONIE MIX 1 ks</p>  <p>AKCE 39.90</p>
--	---	---	---

Chyby v tisku vyhrazeny. Ceny jsou bez dekorace. Mohou být použity ilustrační fotografie. Vyhrazeno si právo změny v balení a variantě nabízeného zboží. Pokud v důsledku nečekané vysoké poptávky dojde k nedostatku určitého zboží, omlouváme se Vám a děkujeme za pochopení. Odběr možný jen v obvyklém množství (tj. max. 5 ks na osobu a den, travnaté mléko max. 12 ks na osobu a den, lahvové pivo max. 20 ks na osobu a den, není-li uvedeno jinak). *Tato označení produkty nenahradí do stálého sortimentu, mohou být tedy dodány na příslušné prodejny v menším množství, a z toho důvodu zvláštní nabídka AKCE na toto zboží platí pouze první den uvedeného období akce. Tento dokument není smlouvou na uzavření smlouvy ani výzvou k podání nabídky. He a dokument určený pouze k marketingovým a propagačním účelům. Všechny údaje, včetně s faktury, lze společnosti Penny Market s.a.o. pravidelně provádět kontrolu na přítomnost reziduí používaných chemických látek při pěstování ovoce a zeleniny, sledování obilninské sdružení Zdravá potravina, z. s. tyto produkty jako nezavádě.

Zprávy krátce

Na Mont Blancu zahynuli tři lidé

Při výstupu na nejvyšší alpskou horu Mont Blanc ve Francii zahynul pod lavinou 50letý německý průvodce a jeho dvě klientky, 32letá Slovenka a 33letá Britka polského původu. Lavina spadla před pátou hodinou ranní.

Při agitaci je Stalin povolen

Ruská ústřední volební komise povolila používat obraz bývalého sovětského diktátora Josifa Stalina v předvolebních materiálech. Zákony totiž zakazují agitovat s obrazy lidí, kteří nekandidují. Komise rozhodnutí zdůvodnila tím, že umělecké ztvárnění nelze ve smyslu zákona považovat za vyobrazení politika.

Proti medvědům ochrání odpadky

Slováci chtějí zabránit medvědům v přístupu k nádobám s odpadky ve Vysokých a Nízkých Tatrách, aby tak omezili případy střetu s lidmi. Stát na to poskytne samosprávě dotaci 1,5 milionu eur. **ČTK, MET**

Hitler byl proti

Rozhledna na Petříně o víkendu slaví 125 let.

Železná oslavenkyně má během století a čtvrt za sebou pohnuté osudy. Už dávno mohla zmizet. Legenda praví, že když se Adolf Hitler v roce 1939 díval z oken Pražského hradu na město, věž mu připadala odporná a chtěl ji nechat zboutat, aby nekazila panoramu města.

O moc lépe se jí nevedlo ani za komunistů. Zchátralá a anténami přetížená věž byla uzavřená a dlouhá léta se na ní Pražané mohli jen dívat. V roce 1953 sem byl totiž umístěn jeden z nejstarších televizních vysílačů a v roce 1980 ji bylo nutné úplně uzavřít, po nejnutnějších opravách na ni první návštěvníci vystoupali teprve po jedenácti letech v roce 1991.

Přesto teď rozhledna slaví 125 narozeniny a patří k nejoblíbenějším vyhlídkám na



Prahu. A to i proto, že až nahoru jezdí výtah, či že je věž v létě otevřená do 22 hodin, na jaře a na podzim do 20 hodin, což dává prostor prohlédnout si metropoli i za tmy. Na vyhlídkovou plošinu ve výšce 51 metrů se dá dojít i po 299 schodech.

A jak rozhledna vznikla? Psal se rok 1889 a členové Klubu českých turistů se vraceli ze Světové výstavy v Paříži. Celou cestu vlakem z Francie

Oslavy

Muzeum hl. města a Praha 1 připravily na sobotu u příležitosti 125 let od otevření rozhledny bohatý program.

- Po 11. hodině vyrazí komentovaná vycházka po Petříně s historikem Tomášem Dvořákem. Startuje z mostku nad lanovkou u Hladové zdi.
- V rámci sobotního programu se představí Český klub velocipedistů a pro děti budou připravena vystoupení kouzelníka Grina.

nemohli zapomenout na novou železnou věž Gustava Eiffela a řešili, jak něco podobného postavit doma. „Po roce a půl příprav se na jaře 1891 začalo stavět a v rekordně krátké době v srpnu 1891 se věž slavnostně otevírala,“ popisuje autor expozice uvnitř věže Tomáš Dvořák. Rozhledna není žádný drobek, je tvořena konstrukcí, na kterou bylo spotřebováno 175 tun železa. **ROBERT OPPELT**

Časopis Téma. Co ovlivňují vnitřní hodiny

Děláte vše pro své zdraví, ale i tak vás bolí hlava, máte oslabenou imunitu, jste nervózní a nevyspáváte? Na vině mohou být vnitřní hodiny. Časový regulační systém, řídící chod vašeho těla, je úzce napojen na přirozené denní světlo.

„Časový systém je citlivý k přirozenému spektru světla, které je venku, ale nejcitlivější je k tomu modrému, které vyzářují moderní LED žárovky, monitory počítačů, televizory a mobily. Lidé si často myslí, že je to velmi slabé světlo, které neškodí, ale ve skutečnosti je toto světlo nejhorší. Před spaním spousta z nás bere do ruky tablet nebo se dívá na televizi, a dokud na sebe toto



světlo necháme svítit, tak odhalujeme přirozený nárůst melatoninu a tím i nástup subjektivní noci,“ říká v novém vydání týdeníku Téma fyzioložka Alena Sumová. **MET**

INZERCE



Přidej se k nám!

▶ PODPORA PRODEJNÝ
▶ Plat až 20 000 Kč
▶ 800 111 112 | prace@m2c.eu

m2c
BEZPEČNOST | ÚDRŽBA | UKLID



Jak vypadá práce v M2C

Držitelé Zákaznické karty České pošty se dočkají řady výhod a odměn

Využíváte služeb České pošty a ještě nejste držitelé Zákaznické karty? Pak si o ni zažádejte. Získáte ji zdarma a využít ji můžete k řadě výhod a slev na poštovní služby. Nyní navíc Česká pošta svým stálým zákazníkům nabízí i první „nepoštovní“ odměny.

Žádná důležitá zásilka vám neuteče

Česká pošta spustila novou službu pro držitele Zákaznické karty „E-mailové avizování uložených zásilek“. Pokud čas od času nakupujete na e-shopu a pro doručení využíváte Českou poštu, tak jste zvyklí, že prostřednictvím SMS nebo e-mailu dostáváte nejdůležitější informace o doručování vaší objednávky. Avizování se doposud týkalo výhradně balíkových zásilek a je podmíněno předáním kontaktních údajů na adresáta od toho, kdo daný balík podává, například tedy e-shop, ve kterém jste provedli nákup. V případě že podatel nepožádá o službu avizování a nepředá příslušný kontakt, pošta doposud neměla možnost adresáta o doručování informovat. Nyní, díky novému

benefitu, však budou všichni držitelé Zákaznické karty e-mailem informováni o všech balících a dokonce i doporučených dopisech, které jsou v případě nedoručení ukládány na poště. Dozvědí se tak o zásilce hned v okamžiku uložení a nemusí se spoléhat jen na papírovou výzvu, která přichází do schránky s časovým odstupem. Tento benefit je pro držitele Zákaznické karty aktivován automaticky a je zcela zdarma. S Českou poštou Vám tak žádný důležitý dopis nebo balík neuteče.

Spousta odměn nejen na poště

Další horkou novinkou je balíček odměn, které držitelům Zákaznických karet České pošty poskytují její partneři. Držitelé karty tak mohou od léta 2016 využívat celou řadu benefitů a slev v nejrůznějších oblastech od atraktivních zájezdů až po nákup automobilu. Mezi partnery nabízejícími tyto odměny jsou cestovní kanceláře Blue Style, Viámare či Kovotour Plus, které poskytují slevu na dovolenou. Dalšími partnery bonusového programu jsou Léčebné lázně Mariánské Lázně, hotel Čeladenka nebo ZOO Dvůr Králové, která nabízí



zvýhodněné poukazy na zážitkové programy jako například offroad safari. Slevy mohou držitelé Zákaznické karty uplatnit také při výrobě fotoknih, nákupu audioknih v šíři téměř 3 tisíc titulů, sportovního oblečení a outdoorového vybavení značky Loop, potravinových doplňků Green Swan, nebo asistenčních karet ÚAMK. V neposlední řadě získají klienti České pošty

atraktivní slevu na nákup vozů Hyundai. Všechny odměny si můžete prohlédnout na webové stránce www.zakaznicka-karta.cz/odmeny. V případě zájmu o konkrétní odměnu stačí zadat číslo své Zákaznické karty a systém vám vygeneruje kód odměny, který následně uplatníte přímo v provozovně nebo na e-shopu partnerské společnosti.

Pokud ještě nejste držitelé Zákaznické karty České pošty, zažádejte o ni jednoduše buď na webu www.zakaznicka-karta.cz, nebo na jakékoli pobočce České pošty. Vaše Zákaznická karta Vám bude obratem doručena a Vy se tak zařadíte mezi více než půl milionu jejich spokojených uživatelů.

www.ceskaposta.cz

Sudoku

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

Napište svou bublinu



„Tak kde je ten můj osobní James Bond?“
JANČA TANČLOVÁ
 Facebook

FOTO: 2x AP

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



Napadá vás vtipný popisek?

Počasí

DNES Min. 23 Max. 27	ZÍTRA Min. 26 Max. 30	NEDELE Min. 20 Max. 24	PONDĚLÍ Min. 20 Max. 24
---------------------------------------	--	---	--

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: 35,2 °C
Rok výskytu: 1892

Kvíz

- Petřinská rozhledna v Praze byla slavnostně otevřena pro veřejnost 20. srpna v roce:
a) 1871
b) 1881
c) 1891
- Čtvrtá část operního cyklu Prsten Nibelungův od skladatele Richarda Wagnera je:
a) Soumrak bohů
b) Valkýra
c) Zlato Rýna
- Franz Josef II. se narodil roku 1906. Od roku 1936 do smrti v roce 1989 byl knížetem:
a) Monackým
b) Andorrským
c) Lichtenským
- Jihočeské Holašovice jsou na seznamu Unesco díky budovám ve stylu selského:
a) Baroka
b) Empíru
c) Romantismu
- V Kalifornii se narodil americký herec, režisér a producent Robert Redford. Letos slaví:
a) 70 let
b) 75 let
c) 80 let

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

ČT1

- 12:30 Horákoví
- 13:20 Tajemství proutěného košíku (2/13)
- 13:50 Podnájem
- 14:10 Doktorka Quiniová IV
- 14:55 Záchranáři
- 15:50 Tak neváhej a toč speciál
- 16:45 AZ-kvíz
- 17:10 Všechnopárty
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Toulky za cechy a řemesly
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:45 Branky, body, vteřiny



- 20:00 **Sněžný drak**
Pohádka (ČR, 2012). Velká filmová pohádka o lásce, ve které princezna se svým vyvoleným musí překonat nejednu překážku. Hrají: P. Tenorová, P. Lněnička, S. Rašilov, J. Čvančarová
- 21:30 **Všechnopárty**
- 22:24 **Výsledky losování Šťastných 10**
- 22:25 **To bylo Neváhej a toč!**
- 23:20 **Případy detektiva Murdocha VII**
- 00:05 **AZ-kvíz**
- 00:35 **Holubi andante**
- 01:25 **Banánové rybičky**
- 01:55 **Jak se vede, soudeže?**
- 02:35 **Magie v uličích III**
- 02:55 **Pod pokličkou**
- 03:15 **Zahradě je hra**
- 03:40 **Manéž Bolka Polívky**

ČT2

- 13:00 Badminton
Přímý přenos semifinále dvouhry mužů, finále dvouhry žen a finále čtyřhry mužů
- 13:15 Golf
LOH 2016 Rio de Janeiro - přímý přenos turnaje žen z Olympic Golf Course
- 18:30 Fotbal: FK Teplice - FK Mladá Boleslav
Přímý přenos utkání fotbalové ePojisteni.cz ligy



- 20:30 **Basketbal**
LOH 2016 Rio de Janeiro - přímý přenos semifinále utkání mužů z Carioca Areny 1 komentuje Jakub Bažant
- 22:05 **Házená**
LOH 2016 Rio de Janeiro - přímý přenos semifinále utkání mužů z Future Areny komentuje Radek Bauer
- 22:25 **Fotbal**
LOH 2016 Rio de Janeiro - přímý přenos finálového utkání žen ze stadionu Maracana komentuje Jaromír Bosák
- 00:15 **Basketbal**
- 01:45 **Házená**
- 03:15 **Volejbal**

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:35 **Tescoma s chutí**
- 12:45 **Vražděná čísla VI (12)**
- 13:40 **Beze stopy (21, 22)**
- 15:35 **Ordinace v růžové zahradě 2 (589)**
- 17:00 **Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny**
- 17:20 **Námořní vyšetřovací služba XI (14)**
- 18:20 **Dva a půl chlapa VII (14)**
- 18:45 **Hospoda (40)**
- 19:30 **Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí**



- 20:20 **Zkus mě rozesmát**
Romantická komedie (USA, 2011). Plastický chirurg se brání vážným vztahům, a tak obětem své touhy raději nalhává, že je nešťastně ženatý. Když ale potká půvabnou učitelku, má pocit, že právě ona je ta pravá. Hrají: A. Sandler, B. Deckerová, J. Anistonová, N. Swardson a další
- 22:40 **Tajný agent Jack T.**
Akční thriller (USA, 1997)
- 00:55 **Mentalista VII (9)**
Krimiseriál (USA, 2014)
- 01:45 **Beze stopy (21)**
Krimiseriál (USA, 2002)
- 02:45 **Redakce III (12)**
Seriál (ČR, 2005)
- 03:35 **Ordinace v růžové zahradě 2 (589)**

PRIMA

- 12:55 **Castle na zabítí IV (14)**
Krimiseriál (USA, 2012)
- 13:55 **Julie Lescautová IV (2)**
Tajemství komisařky Lescautové, Krimiseriál (Fr., 2000)
- 16:10 **Přístav (52)**
Holky moje, Komedie seriál (ČR, 2016)
- 17:30 **Prostřeno!**
- 18:55 **Zprávy FTV Prima**
- 19:25 **Krimi zprávy**
- 19:40 **Divácké zprávy**
- 19:55 **TOP STAR**



- 20:15 **Mumie: Hrob Dračího císaře**
Dobrodružný film (USA/N/Kan., 2008). Ve starověké Číně vládne mocný císař toužící po nesmrtelnosti. On i jeho armáda jsou však po nesplnění slibu prokleti podvedenou čarodějkou a změní se v kámen. Je jen otázkou času, kdy jeho hrobku někdo najde a armádu oživi. A proč by jim neměl být zrovna potomek Ricka a Evelyn? Hrají: B. Fraser, J. Li, M. Bellová, J. Hannah
- 22:45 **Vetřelci vs. Predátor 2**
Sci-fi film (USA, 2007)
- 00:50 **Prostřeno!**
- 01:50 **Misto činu: Mnichov (23)**
- 03:35 **Policie Hamburg VIII (18)**

PRIMA COOL

- 12:20 **Autosalon**
- 13:25 **Simpsonovi XVI (8-11)**
- 15:25 **Teorie velkého třesku (9)**
Cooper-Hofstadterova polarizace. Sitcom (USA, 2007)
- 15:55 **Griffinovi VII (12)**
Oslava sté epizody. Animovaný seriál (USA, 2007)
- 16:25 **Hvězdná brána VII (11)**
Evoluce 1/2. Seriál (USA, 2002)
- 17:25 **Alias IV (13)**
- 18:20 **Simpsonovi XVI (12-15)**



- 20:15 **Ironsíde: Na straně zákona (2)**
Krimiseriál (USA, 2013). Hrají: B. Underwood, P. Schreiber, S. Grammer a další
- 21:15 **Ironsíde: Na straně zákona (3)**
Krimiseriál (USA, 2013)
- 22:15 **Prezidentův muž 2: Ground Zero**
Akční thriller (USA, 2001)
- 00:15 **Vraždy mýtu zblazené (4)**
- 01:15 **American Horror Story: Coven (10)**
Hororový seriál (USA, 2013)
- 02:10 **Vraždy mýtu zblazené (4)**
- 03:00 **Ospalá díra II (17)**
- 03:40 **American Horror Story: Coven (10)**
- 04:30 **Ospalá díra II (17)**

ÓČKO

- 06:00 **Ranní fresh**
Vstávání s muzikou
- 09:00 **Moje desítka**
Top 10 klipů podle diváka Óčka
- 10:00 **G2 Band Academy**
Z garáže na stage
- 10:10 **Óčko hity**
Hit, které musíš slyšet... a hlavně vidět! Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube
- 19:00 **Party Ride Live**



- 19:05 **Óčko hity**
Klipy nonstop
- 20:00 **CZ & SK**
České a slovenské klipy
- 21:00 **Zpátečka**
V pořadu Zpátečka můžeš vidět klipy, které ti Óčko hrálo přesně ve stejný den, ale před několika lety!
- 22:00 **Party Ride Live**
CirkusBombs: Lightshow
- 22:05 **Dance music pro všechny.**
Dance music pro všechny. Playlist vhodný do klubu i na podkreslení domácí párty!
- 01:00 **Óčko flirt**
Proud klipů se vzkazy diváků Óčka

Sloupek

**PETR
JUST**

POLITOLOG
METROPOLITNÍ UNIVERZITA PRAHA



PODPISY OPĚT NA SCÉNĚ

Ačkoli do příštích prezidentských voleb zbývá ještě zhruba rok a půl, předvolební maraton začne již za necelý rok. Alespoň vycházíme-li z minulých zkušeností, kdy již letní měsíce byly mnohými kandidáty využity ke sběru podpisů pod petice. Podle stávající úpravy totiž musí být kandidatura podložena deseti senátory, dvaceti poslanci nebo padesáti tisíci voliči. Posuzování petic s podpisy bylo vnímáno jako problematické. Kritizována byla

hlavně skutečnost, že kontrola ministerstva vnitra zjišťovala, zda sedí údaje o dané osobě. Ale to ještě neznamenalo, že dotyčná osoba skutečně arch podepsala. V kampani pak opakovaně zaznívalo, že systém podpisů je třeba změnit. Ale po skončení voleb se nic nedělo. Až letos v červnu Le-

gislativní rada vlády schválila návrh na snížení počtu podpisů z padesáti na osm tisíc, které by ale musely být ověřené nebo doplněné o číslo občanského průkazu. Úprava zajistí sběr a kontrolu podpisů vyjasní, avšak přichází relativně pozdě. Jestliže předpokládáme, že sběr podpisů zahájí kandidáti již v létě, měla by být změna schválena tak, aby její znění kandidáti znali s předstihem. A protože se jedná mimo jiné i o změnu Ústavy, kde neplatí lhůty omezující projednávání zákonů, a protože otázky týkající se voleb patří mezi citlivá témata, nelze stoprocentně garantovat úplně jednoduchý schvalovací proces. Není to ale nic nového v českém legislativním procesu. Když se nějaký prvek ukáže jako problematický, rozvine se živá diskuse, jak je to na příště třeba změnit. Pak to téma na nějakou dobu utichne a objeví se až těsně před tím, než opět daná situace nastane.

Dopisy a vzkazy

Cyklisté v Praze

Je hezké vidět, že se v Praze objevují cyklisté stále častěji. Chybí ale stále nějaká pořádná cyklostezka. Vezmu-li si třeba cyklostezku od Chotkových sadů směrem na Malostranskou, jenž se nachází pouze na mostě u Jeleního příkopu pod Pražským hradem, nemůžu uvěřit, že tam vůbec vznikla. To je tak těžké vybudovat nějakou cyklostezku vedoucí do centra nebo jen po Praze, když se každý den objevuje minimálně malá skupina cyklistů?

JAKUB STRÁNSKÝ, PRAHA

Je to tak

Ano, u nás je to jinak, jak píše ve včerejším Metru pan Walter. Slečna Carla Mizzau, která českou mentalitu podle ní „otrocké práce“ na zahrádkách a v přírodě nechápe, prostě jen vyrostla jako typicky městské dítě, navíc v předlidském městě a v jiném světadíle. Nemám chalupu, nejedním na víkendy, ale dětství jsem prožila obklopená přírodou, a pro děti nad taková dobrodružství prostě není.

STÁNA SVOBODOVÁ

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

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

Výrok dne



„Je potřeba udělat druhý krok.“

JAN ŽELEZNÝ
TRENÉR OŠTĚPAŘŮ

Všichni tři svěřenci Jana Železného, světového rekordmana a trojnásobného olympijského vítěze, hladce prošli kvalifikací do hlavní soutěže. Zítra se v Rio de Janeiro představí v olympijském finále oštěpařů.

Slovo dne

VTIP TÝDNE S DOBRÝM KORCEM

Víte, co udělá Usain Bolt, když mu ujede autobus? Počká si na něj na příští zastávce.

Manžel přijde domů až ráno a hned mezi dveřmi dostane ránu pěstí, když se probeře z bezvědomí, stojí nad ním manželka a říká: „Ježíš, promiň miláčku, já jsem zapomněla, že jsi měl noční.“

Vtip Vlasty Korce
poslouchejte každé
všední ráno v 8:50
na Rádiu Impuls.

Citát

Posuzování petic s podpisy bylo vnímáno jako problematické.

gislativní rada vlády schválila návrh na snížení počtu podpisů z padesáti na osm tisíc, které by ale musely být ověřené nebo doplněné o číslo občanského průkazu. Úprava zajistí sběr a kontrolu podpisů vyjasní, avšak přichází relativně pozdě. Jestliže předpokládáme, že sběr podpisů zahájí kandidáti již v létě, měla by být změna schválena tak, aby její znění kandidáti znali s předstihem. A protože se jedná mimo jiné i o změnu Ústavy, kde neplatí lhůty omezující projednávání zákonů, a protože otázky týkající se voleb patří mezi citlivá témata, nelze stoprocentně garantovat úplně jednoduchý schvalovací proces. Není to ale nic nového v českém legislativním procesu. Když se nějaký prvek ukáže jako problematický, rozvine se živá diskuse, jak je to na příště třeba změnit. Pak to téma na nějakou dobu utichne a objeví se až těsně před tím, než opět daná situace nastane.

Řešení sudoku

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

Anketa Jaké máte zážitky z Petřínské rozhledny?



**Petr Hroch
Binder**

Byl a dvakrát jsem se majzlnul do hlavy, je pro prcky.



**Petr
Tůma**

Vyšlapal jsem schody nahoru, a pak zase dolů.



**Marie
Dujšiková**

Zážitky jen takové, co zůstanou hluboko v srdci...

Komiks HEZKÉ PRAŽDINY! Pokladnu opět otevíráme 22. 8. ve 13.00, hrajeme 17. 9. ve 14.00.



INZERCE

HOROSKOP

na pátek 19. 8.

Finanční TERNO!
Nechcete rozbít prasátka? Rozbíte Bank!
Kdy, kde a jak? Zná odpovědi!
Numerolog Běda
Zavolejte mi na 906 70 30 35 nebo mi napište SMS na číslo 904 30 55 s kódem 12LAP a ptejte se!

Beran 21/3–20/4 Láska bude vaší střílkou kompasu, který vám bude ukazovat směr ve vašem životě, navíc vám nebude dělat problém se ho držet.	Váhy 23/9–23/10 Zaujmut dnes můžete svým vzhledem i mluvou, a pokud obojí spojíte do pěkného celku, málokdo v okolí vám dokáže odolat.
Býk 21/4–21/5 Nezapomínejte dnes ani na sebe, protože i vy si potřebujete plnit svoje přání a neměli byste ve všem spoléhat na protějšek.	Štír 24/10–22/11 Bude třeba si ujasnit, po kom vaše srdce touží a kdo naopak bude jenom dobrým kamarádem, pak všechno půjde mnohem lépe.
Bliženci 22/5–21/6 Láska, láska a zase jenom láska, to bude při dnešku to, co vás bude zajímat prioritně, zatímco ostatní věci budou v pozadí.	Střelec 23/11–21/12 Některí z vás budou mít natolik napilno, že budou mít na protějšek jenom minimum času, naplánujte si alespoň něco na víkend.
Rak 22/6–22/7 Nebojte se být těmi, kteří při dnešku udělají první krok, ve finále budete spokojeni a může vám to opět přinést novou lásku.	Kozoroh 22/12–20/1 Některé věci vám dnes nebudou vycházet tak úplně podle přání, jiné vás naopak potěší a tou jednou bude váš miláček.
Lev 23/7–22/8 Nebojte se být dnes více akční, než tomu bylo v předchozích dnech, protože jenom opalování vašeho milovaného bavit nebude.	Vodňář 21/1–20/2 Netrapte se dnes všemi pochybnostmi, které vám obvykle křížují v hlavě v pravidelných intervalech, a snažte se o určité změny.
Panna 23/8–22/9 Situace si žádá větší činy, tak se odhodlejte a překvapte nejenom sami sebe nějakou spontánní akcí. Neprohloupíte, uvidíte.	Ryby 21/2–20/3 Nebojte se být akčnější, než býváte obvykle, protože jinak vám zbytečně může utéct nějaká zajímavá milostná příležitost.

**ANDĚLSKÁ
VĚŠTBA!**
Zavolejte si na pomoc své anděly!
Pošlete SMS ve tvaru 46TLJ a svoje přání či dotaz na číslo 904 30 46
Tuto službu poskytuje: E.M.A. Europe s.r.o., P. O. Box 14, Praha 05, 110 05, technicky zajišťuje Materna, 1SMS/55Kč vč. DPH, 1min/70Kč vč. DPH, www.ema.biz, www.platmobilem.cz

Vikendový program Velké ceny České republiky

Dnešní tréninky začínají na Masarykově okruhu od 9 hodin.

- Sobotní kvalifikace startují ve 12.35 hodin (Moto3), závodníci v MotoGP pojedou ve 13.30 a v Moto2 začnou v 15.05.

- Nedělní závody startují následovně: třída Moto3 se jede od 11 hodin. Jezdci Moto2 začnou o 80 minut později a na elitní kategorii MotoGP se můžou těšit od 14 hodin.

Karel Hanika chce doma hlavně dojet

Motocyklový závodník Karel Hanika zahájil letošní sezonu na indickém stroji Mahindra. Během první poloviny sezony se mu nepodařilo, stejně jako většině jezdců sedlajících tento motocykl, vybojovat ani jeden bod. V červnu se s týmem rozešel a nové angažmá získal u německé stáje Freudenberg, která závodí v mistrovství Španělska. Nyní se díky divoké kartě opět představí při závodech mistrovství světa, které se jedou v neděli na Masarykově okruhu v Brně.

Na jaké motorce se na domácí scéně představíte?

Motorka je velmi podobná té loňské. Máme i přímou podporu od KTM a věřím, že i díky tomu motorka určitě nebude horší než ta, na které jsem jel první část sezony.

S jakými ambicemi do závodu jdete?

Už jsem se poučil, že není dobré vyhlášovat nějaké cíle. Budu rád, když doježu do cíle, což se mi loni nepodařilo. Některé předpovědi hlásí na neděli dešt, což by mi nevažilo. Dešt mám relativně rád. Samozřejmě je tam o padesát



Karel Hanika pojedou v Brně mistrovství světa. RADEK BABIČKA

procent vyšší šance, že přijde pád, ale je to více o technice jízdy a samotném jezdcí. Myslí, že dešt by nám hrál do karet a šance na zajímavý výsledek by se zvýšila.

Je to váš poslední závod v mistrovství světa Moto3?

V plánu je ještě jeden závod na divokou kartu. Zatím je to ve fázi jednání, takže teď nemůžu prozradit, o který závod konkrétně jde, ale rád bych se v sezoně ještě jednou projel

na trati, kterou znám a měl šanci získat dobrý výsledek.

Už se rýsují nějaké možnosti na příští sezonu?

Vím, že nechci jet Moto3. Necítím, že by mě to posunulo. Pokud by přišla možnost jít do Moto2, ať už v MS, nebo ve španělském šampionátu, bylo by to pro mě nejlepší. Pokud budeme chtít do Moto2, budeme muset dát dohromady větší rozpočet. Další alternativou by byl přestup do MS supersportů. RADEK BABIČKA

INZERCE

SOUTĚŽ PRO ČTENÁŘE DENÍKU METRO

VYHRÁTE

VOLNÉ LÍSTKY DO KINA S DÁRKEM K FILMU STAR TREK!

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA

Jak se jmenuje vesmírná loď?

a) Starship b) Titanic c) Enterprise



Instrukce k soutěži:

Své odpovědi zasílejte do dnešní půlnoci na adresu vyhr@metro.cz ve tvaru JMÉNO, PŘÍJMENÍ, ADRESA, TELEFON, SPRÁVNÁ ODPOVĚD (A, B, nebo C), do předmětu e-mailu uveďte STAR TREK. Tři soutěžící se správnou odpovědí vyhrávají po 2 vstupenkách do 3D kina s dárkovým předmětem k filmu Star Trek. Výherce bude kontaktován e-mailem do 3 pracovních dnů. Více informací o pravidlech soutěže a vyzvednutí cen najdete na www.metro.cz

metro

MOJE MĚSTO, MOJE METRO

INZERCE

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

Intimní

E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zajišťuje Materna, jen pro starší 18let. 15sms/50Kč vč DPH; 1min/50Kč vč DPH. www.ema.cz, www.platmobilen.cz



• **Chceš ZAHNOUIT?** Ty víš jak! My víme s kým! Napiš SMS ve tvaru 75UNA a text na 909 15 50
• Lucie 42. Mám lék na smutek! Pod sukni! Ochutnej! Tel.: 909 90 99 25 nebo mi napiš SMS na 909 15 40 s kódem 30LZV a tvůj text!

• Baculka Ivona (52)! Nejsem prototyp krásy, ale mám jiné přednosti! Dej mi šanci se předvést! Volej 909 801 801 kód DZA73



• V roli manželky jsem svázaná! Miluji drsný sex a manžel je moc měkký! Užij si se mnou pořádně zběsilou TAJNOU jízdu! Eva 35. Volej 909 80 50 40 nebo mi pošli SMS na 909 15 45 s kódem 10LUU a tvůj text!

Cestování - nabídka

MAĎARSKÉ LÁZNĚ HARKÁNY

Hotel FORRÁS ***
7x ubytování, polopenze,
doprava autobusem

26.8. - 4.9., 9.9. - 18.9.

6.990 Kč

Odjezdy na trase Praha - Kolín - Jihlava - Brno.

Poslední volné pokoje!

Tel.: 321 712 313

www.ckcesta.cz

www.letto.cz
rezervace internetem z pohodlí domova

EGYPT Hurghada 29.8. - 5.9. 8 990,- letecky, hotel**, polopenze	BULHARSKO Kiten 1.9. - 8.9. 8 990,- letecky, hotel***, polopenze
TUNISKO - Hammamet 8.9. - 15.9. 8 390,- letecky, hotel***, polopenze	KYPR - Kyrenia 10.9. - 17.9. 9 980,- letecky, hotel***, polopenze
ŘECKO - ostrov Rhodos 14.9. - 21.9. 9 790,- letecky, hotel**, polopenze	TURECKO - Alanya 14.9. - 21.9. 8 298,- letecky, hotel***, all inclusive

letto@letto.cz

tel.: 222 310 000

Práce - nabídka

- Přijmeme pracovníky na ostrahu adm. budovy v Brně, ul. Heršpická. 3-směnný provoz, 8 h prac. doba (més.15 směn). Mzda 70 Kč/h. Pro ČID. T: 604785750

Vybavení domácnosti - nabídka

- Levný HOLLANDSKÝ NÁBYTEK a bytové doplňky. Lysá nad Labem, Čs. armády 543, 900 m2, www.annehollandskynabytek.cz, viz aktuální nabídka, tel. 777575854



Zprávy krátce

Pokuty v Příbrami

Vedení fotbalistů Příbrami řeší nevydařený vstup do sezony v podobě tří porážek v lize a vyřazení ve 2. kole MOL Cupu s třetiligovým Litoměřicem. Chystá posílení kádru a hráči i realizační tým v čele s trenérem Martinem Pulpitem dostali pokuty. Konkrétní podobu sankcí nechce vedení klubu zveřejnit.

Barcelona slaví

Fotbalisté Barcelony získali potřinácté španělský Superpohár. Po úvodní výhře na hřišti Sevilly 2:0 triumfovali i v domácí odvetě. Pod vítězství 3:0 se dvěma góly podepsal Arda Turan, skóre uzavřel Lionel Messi.

Vuelta startuje

Zdeněk Štybar z Etixx-Quick-Step a Leopold König ze Sky budou na zítřejším startu cyklistického závodu Vuelta. **ČTK**

Atletika. Postup všech tří oštěpařů

Kompletní trojice českých oštěpařů postoupila do finále olympijských her v Riu. Nejlepší z nich byl Petr Frydrych, který splnil limit výkonem 83,60 metru z poslední série a obsadil v kvalifikaci páté

místo. Jakub Vadlejš byl sedmý za 83,27. Vítězslav Veselý postoupil jako desátý díky výkonu 82,85, který hodil také až nakonec. Finále oštěpařů je na programu v neděli od 1.55 hodin SELČ.

Sprinterskou královnou her v Riu se stala Jamajčanka Elaine Thompsonová, která po stovce ovládla i závod na 200 metrů. Dálku vyhrála Tianna Bartolettaová z USA v osobním rekordu 717 centi-

metrů, stovku překážek zvládla nejlépe její krajanka Brianna Rollinsová. Další americké zlato získal na trati 400 metrů překážek časem 47,73 sekundy Kerron Clement.

Včera odpoledne neuspěl v kvalifikaci koulař Tomáš Staněk, který výkonem 19,76 metru obsadil 20. místo. Do finále neprošla ani výškařka Michaela Hrubá, když nepřekonala limit 194 cm. **ČTK**

metroSPORT

Olympijské hry v Riu

Zprávy krátce

Ičová legendou

Japonská zápasnice Kaori Ičová otočila v posledních vteřinách finálový duel kategorie do 58 kg s Ruskou Valerií Koblovou a získala zlato. Stala se první ženou, které se podařilo v individuální soutěži umístit na nejvyšším stupni na čtyřech hrách za sebou.

Fuksa byl devátý

Kanoista Martin Fuksa vyhrál finále B olympijského závodu na trati 200 metrů a celkově tak skončil devátý.

Triumf Němek

Německé plážové volejbalistky Laura Ludwigová a Kira Walkenhorstová vyhrály turnaj žen, když porazily ve finále domácí pár Agatha a Barbara 2:0 na sety. **ČTK**



Loučení

Čtvrtfinálové porážky byly posledními zápasy Francouze Tonyho Parquera a Argentince Manu Ginobiliho (na snímku) v národním týmu. Francie prohrála 67:92 se Španělskem a Argentina podlehla 78:105 USA. **AP**

INZERCE

DĚKUJEME
všem zaměstnancům za skvěle odvedenou práci.

Od 1. 8. 2016 proto pokladním zvyšujeme mzdy **o 2 300 Kč měsíčně** a vedoucím prodejen a jejich zástupcům o 1 000 Kč měsíčně.

PENNY MARKET

Chcete se i vy stát součástí PENNY a čerpat všechny výhody? Přidejte se k nám. Více na www.penny.jobs.cz, nabor@penny.cz.

Právě teď

**Sleva
200 Kč**



více na
www.alza.cz/masakrcen

 **alza.cz**