

CESTA KE ZDRAVÍ

Zadýchat se ještě pod kopcem s běžkami v ruce nebo nedopnout ty krásné šaty z minulého léta? Kdepak. Stačí opravdu málo a fyzicka poletí nahoru.



OSOBNÍ VÁHA
SALTER 9154BK3R/9154WH3R **2290 Kč**

Nejnovější osobní váha, která naměřené výsledky posílá rovnou do vašeho smartphonu nebo tabletu. Zaujme hlavně detailní analýzou včetně podrobných grafů, stačí jen spustit příslušnou aplikaci. Mocný nástroj pro každého sportovce i celou rodinu.

• paměť pro čtyři profily • kompatibilní s Androidem a Apple iOS • počítá BMI, množství tuku a vody v těle i nárůst svalové hmoty (347426/347427)



Všechny produkty pro zdraví a krásu vám rádi představíme osobně. Během února na všech prodejnách budou připraveni specialisté, kteří vám pomohou s výběrem, předvedou všechny funkce a prozradí nové trendy.

**BAUGRUPPE
ist super!**

**7. 2. — 20. 3.
2015**

● **Ve Vaší čtvrti je mezi činžáky volná parcela. Napadne Vás, že by se na ní dal postavit dům, ve kterém byste mohli mít byt podle Vašich představ. Je to Vaše město, do jeho podoby tedy můžete vtisknout něco svého, zařídit se v něm podle sebe. Dáte se dohromady s lidmi, jako jste Vy, a namísto toho, abyste si každý sháněl vlastní byt, vytvoříte BAUGRUPPE...**

Jak se dnes bydlí
(inspirace z Berlína)



Galerie Kvalitář
Senovážné náměstí 17
110 00 Praha 1

Otevírací doba
po – ne, 10 – 20 h
sobota zavřeno

www.baugruppe.cz
vystava@baugruppe.cz

Spoluorganizátor projektu
Institut plánování a rozvoje
hl. m. Prahy

IPR
PRAHA



PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA

GOETHE
INSTITUT

N4
Nadace české architektury

MINISTERSTVO
KULTURY

Dopravní podnik
hlavního města Prahy

RESPEKT.CZ



A2



archiweb

Tramvají do vesmíru

"Za mlhou hustou tak, že by se dala krájet, je rybníček." Ne, to je jiná pohádka. Správně by měla znít: "V pražské Stromovce, asi 200 m od konečné tramvaje č. 17, je Planetárium. A není to Planetárium obyčejné."

Pražské Planetárium má v současné době největší rozlišení v Evropě. Je vybaveno unikátním projekčním systémem Skyskan Definiti 8K. Mimochoodem, podobných systémů funguje na světě jen 11. Pod kopulí o průměru 23m nabízí skutečně unikátní zážitek.

Planetárium Praha nabízí programy pro rodiny s dětmi, školní programy a samozřejmě programy pro dospělé. Má co nabídnout návštěvníkům od 4 do 99 let.

21.2. 11.00 Skřítek a nové planetárium
21.2. 15.30 Nezvaní hosté z vesmíru
21.2. 17.30 Noční obloha 8K
21.2. 19.00 Tajemný vesmír
22.2. 11.00 Skřítek a nové planetárium
22.2. 15.30 Nezvaní hosté z vesmíru
22.2. 17.30 Krásy zimní oblohy

Planetárium Praha

Hvězdárna a planetárium hl. m. Prahy, p.o.
www.planetarium.cz



Dopravní podnik
hlavního města Prahy

PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA

PLANETARIUM.PRAHA

STARTUJE JARNÍ ČÁST FOTBALOVÉ LIGY

O TITUL SE POPEROU SPARTA, PLZEŇ A JABLONEC STRANA 20

metro



PRAHA

Pátek, 20. února 2015

Č. 35, www.metro.cz
Svátek slaví: Oldřich



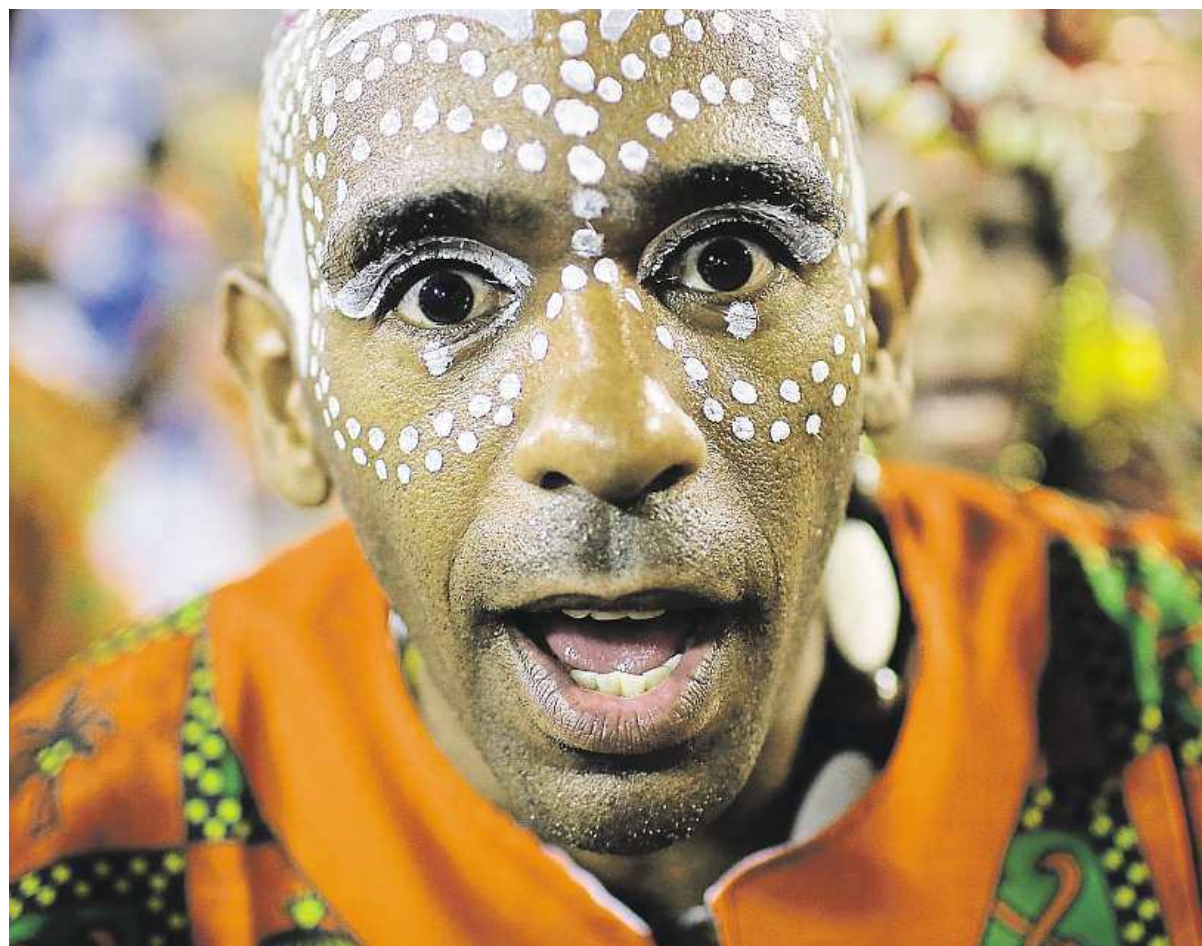
Min. 4
Max. 8

Nejčtenější noviny v Praze



Bez zábran. Cizinci posprejují i památky

Graffiti. Za čtyři roky řádění vandalů se sprejem v ruce vzrostlo o 40 procent. **Sprejeři z ciziny.** Patří k těm, kteří se nezastaví ani před památkou. **Škody.** Jdou do desítek milionů korun. **Trest.** Hrozí i rok vězení STRANA 7



Extrémní sucho letos pokazilo karnevalové veselí

V Brazílii musely radnice kvůli nevídanému suchu rušit tradiční festivaly. Problémy s nedostatkem vody také letos ovlivnily největší brazilský karneval v Rio de Janeiru. Tamní školy samby byly nuceny měnit své choreografie, které se letos musely obejít bez vody. Tu nahradily kouřové a světelné triky. Více na straně 8

AP - FELIPE DANA

Letiště bude bezpečnější

Na pražském letišti v Ruzyni zdokonalují bezpečnostní opatření. Odhalí tak třeba radioaktivní zařízení, kamery zase rozpoznají obličej hledané osoby. Ostraha letiště bude mít navíc k dispozici laserovou střílnici, kde se bude cvičit v reálných podmínkách. STRANA 6

Jarňáky si užijete nejen na horách

Metropole nabízí na jarní prázdniny řadu atrakcí – od prohlídky muzeí až po akce v pražské zoo. STRANA 13

Medaile jsou s Hradčany

Za čtrnáct dní startuje v Praze halové mistrovství Evropy v atletice. Pořadatelé, kteří včera představili medaile, nyní tlačí na Evropskou asociaci, aby uvolnila víc vstupenek. STRANA 21



Zprávy krátce

Firma dostane za Blanku zaplacenou

Firma Inženýring dopravních staveb (IDS), která dohlíží na stavbu tunelového komplexu Blanka, má nárok na peníze za vykonanou práci. Rozhodl o tom včera rozhodčí soud. Kolik má město zaplatit, arbitři nestanovili. Praha a firma mají do 27. března čas na dohodu, jinak částku určí soud.

Pražané koupili méně tramvajenek

Kvůli slibu na zlevnění kuponů MHD koupili lidé méně ročních jízdenek. Od září 2014 do letošního ledna se jich prodalo téměř o 15 000 meziročně méně. Radní tento týden schválili, že roční jízdné za 3650 korun bude platit od letošního července. Nyní roční kupon stojí 4750 korun. **ČTK**

Odklady školy řeší přípravkou

Mnoho základních škol letos opět otevře kromě prvních tříd také třídy přípravné.

Rozhovory

Na webu Metro.cz najdete ode dneška každý den rozhovor s jedním ředitelem základní školy z městských částí Praha 1 až Praha 10.

Zkušenosti z Prahy

Co o přípravkách říkají ředitelé pražských základních škol.

- **PRAHA 1,** Tomáš Ledvinka, ZŠ Malostranská: „Způsob práce s dětmi je tam výrazně odlišný od první třídy. Jde hlavně o získání pracovních a sebeobslužných návyků. Díky možnosti individuálního přístupu je práce efektivnější.“
- **PRAHA 4:** Alena Lipertová, ZŠ Mikulova: „Přípravným třídám fandím. Letos otevíráme také – poprvé. Je to cesta dobrým směrem. Přípravná třída ale není vhodná pro každé dítě.“
- **PRAHA 5:** Libuše Daňhelková, ZŠ Kořenského: „Děti se v přípravce neucí úplně podobným systémem jako v první třídě, je to spíše křížec školky a první třídy.“

- **Praha 10:** Jana Churáčková, ZŠ Eden: „Nesem si jista, zda je třeba, aby počet těchto přípravných tříd narůstal. Předškolní děti jsou přece připravovány na vstup do školy už ve školce.“



Masaryk od Kokoschky

Národní galerie zahajuje sérii výstav ve Veletržním paláci, již dominuje jeden z hlavních letošních projektů, výstava Kokoschka a Praha. Představuje výběr děl Oskara Kokoschky, jednoho z nejvýznamnějších malířů 20. století, která vytvořil v letech 1934 až 1938 v Československu. Na snímku ředitel Národní galerie Jiří Fajt s portrétem prezidenta Tomáše Garrigua Masaryka. **ČTK**

Přípravka by měla dětem vynahradit nepřijetí do klasické první třídy kvůli odkladu. Názory ředitelů a ředitelů základních škol na tyto třídy se různí. Někteří je považují za přijatelné a praktické řešení nedostatku místa v prvních třídách.

„Tento způsob řešení problematiky odkladů velmi uleví mateřským školám. Obsahová náplň je spíše podobná poslednímu ročníku ve školce,“ říká ředitelka ZŠ Praha Šimánovská, Alena Gabařová.

Jiní by přípravné třídy raději ponechali sociálně slabším dětem či dětem se špatnými návyky z domova. „Přípravné třídy by měly sloužit dětem ze sociálně slabšího prostředí, aby získaly především sociální dovednosti obvyklé v předškolním věku. Úlohu přípravy na školní docházku

by měly zvládat spíše mateřské školy,“ říká ředitelka ZŠ Hanspaulka, Marie Pojerová.

Některé ředitele trápí také otázka, kam s dítětem, pokud nebude po absolvování přípravy moci do první třídy nastoupit. „Současná legislativa totiž možnost opakování přípravné třídy neumožňuje,“ řekla deníku Metro ředitelka ZŠ Tusarova, Monika Nezbedová.

Podle ředitele ZŠ Glowackého, Miroslava Korandy může přípravná třída dětem zvýšit sebevědomí. „Všichni se cítí jako praví školáci a rádi se zúčastňují normálního chodu školy. V té naší máme s nulým ročníkem a dětmi v něm výbornou zkušenost,“ říká Koranda.



FILIP JAROŠEVSKÝ
dopisy@metro.cz

INZERCE

CK AZUR REIZEN s.r.o.
Praha 1, Revoluční 17, tel.: 224 826 745, Pardubice, Jindřišská 2037, tel.: 273 132 485 IČ: 25110942

!!! VYUŽIJTE JEDINEČNOU PŘÍLEŽITOST !!!

EGYPT odlet v SOBOTU 21. 2. 2015 na 7 nocí/8 dní

Strava	Dosp. os. od	Dítě od
THREE CORNERS EMPIRE HOTEL 3*	Polopenze 11.750 Kč	8.990 Kč
REGINA RESORT 4*	Polopenze 12.750 Kč	8.990 Kč
MINAMARK RESORT & SPA 4*	Polopenze 13.150 Kč	8.990 Kč
THREE CORNERS EMPIRE HOTEL 3*	All inclusive 13.750 Kč	8.990 Kč
AL MASHRABIYA 3*	All inclusive 13.950 Kč	8.990 Kč
THREE CORNERS EMPIRE BEACH 3*	All inclusive 14.200 Kč	8.990 Kč
SHAMS SAFAGA 4*	All inclusive 14.800 Kč	8.990 Kč
HARMONY MAKADI BAY 4*	All inclusive 15.000 Kč	8.990 Kč

TURECKO odlet každou SOBOTU od 7. 3. 2015 na 7 nocí/8 dní

Strava	Dosp. os. od	Dítě od
MERYAN HOTEL 5*	Polopenze 7.450 Kč	5.750 Kč
VERA MARE RESORT 5*	Polopenze 7.750 Kč	5.750 Kč
BEST BEACH HOTEL 3*	Polopenze 7.950 Kč	6.050 Kč
VERA VERDE RESORT 5*	Polopenze 8.400 Kč	5.750 Kč
VERA SEAGATE HOTEL 5*	Polopenze 8.400 Kč	5.750 Kč
VERA STONE PALACE 5*	Polopenze 8.400 Kč	5.750 Kč
MERYAN HOTEL 5*	All inclusive 10.250 Kč	8.550 Kč
MILLENIUM PARK HOTEL 3*	All inclusive 10.300 Kč	6.050 Kč

RHODOS odlet každou STŘEDU a SOBOTU od 30. 5. 2015 na 7 nocí/8 dní

Strava	Dosp. os. od	Dítě od
MARIANTHI APARTMENTS 3*	Bez stravy 9.200 Kč	8.990 Kč
VALLIAN VILLAGE 3*	Snídaně 10.250 Kč	8.990 Kč
EVI 3*	All inclusive 10.550 Kč	3.500 Kč*
FALIRAKI BAY 3*	Polopenze 11.550 Kč	10.600 Kč
LIDO STAR 3*	Polopenze 14.700 Kč	3.500 Kč*

TUNISKO odlet každé ÚTERÝ a PÁTEK od 29. 5. 2015 na 7 nocí/8 dní

Strava	Dosp. os. od	Dítě
EL KANTAOUI CENTER 4*	Polopenze 9.600 Kč	3.500 Kč*
GOLF RESIDENCE 4*	Polopenze 9.900 Kč	7.990 Kč
LES PRINCES 3*	All inclusive 10.550 Kč	7.990 Kč
SIROCCO BEACH 3*	All inclusive 10.650 Kč	3.500 Kč*
SAMIRA CLUB 3*	All inclusive 10.680 Kč	3.500 Kč*
SAFA AQUAPARK 3*	All inclusive 10.750 Kč	3.500 Kč*

DJERBA odlet každé ÚTERÝ a PÁTEK od 29. 5. 2015 na 7 nocí/8 dní

Strava	Dosp. os. od	Dítě
LELLA MERIAM 4*	Polopenze 10.750 Kč	3.500 Kč*
SANGHO VILLAGE DJERBA 3*	All inclusive 10.880 Kč	3.500 Kč*
LES DUNES 3*	All inclusive 12.800 Kč	3.500 Kč*
CEDRIANA DJERBA 3*	All inclusive 12.900 Kč	3.500 Kč*
DJERBA CASTILLE 4*	All inclusive 13.950 Kč	3.500 Kč*

TABARKA odlet každé PÁTEK od 16. 6. 2015 na 7 nocí/8 dní

Strava	Dosp. os. od	Dítě
YADIS TABARKA 3*	All inclusive 12.200 Kč	3.500 Kč*
DAR ISMAIL 5*	All inclusive 14.850 Kč	3.500 Kč*

Cena zahrnuje: letenku včetně letištní asistence a bezpečnostního poplatku, palivový příplatek, transfer, služby český mluvčího delegáta, ubytování, odpovídající stravování
* Platí pouze v případě katalogové ceny za dospělé osobu do 28. 2. 2015
on-line objednávky na www.azurreizen.cz, nebo na tel.: 224 828 800, 224 829 028

Mozaiky. Střípky rozbitých dlaždiček se mění v obrazy

Pražské zdi jsou díky nim krásnější a veselejší. Seznamte se s výtvarníky ze skupiny Free Mozaik.

Kdo všechno je za skupinou Free Mozaik?

Free Mozaik se skládá ze tří členů, a to Jana Lukeše, Terezy Podové a Jana Pancíře.

Kde všude mohou lidé vidět vaše díla?

Naše pouliční díla jsou k vidění především v Praze 10. Začali jsme dětským hřištěm v parku Heroldovy sady, kde jsme ztvárnili Strom života, inspirovaný Gustavem Klimtem, který byl zaměřen na dospělou obecenstvo, a na druhé stěně Podmořský svět pro dětské obecenstvo. Dále jsme pokračovali schodištěm v Borodinské ulici, kde je vyobrazen chlápek vykukující ze zdi, takzvané Oči nad Borodinskou. A nyní přibyla stěna hlav v Chorvatské ulici a had obepínající se kolem sloupku ve Slovenské ulici.



Fotografie najdete na WWW.METRO.CZ

Trojice mladých umělců si říká Free Mozaik. FREE MOZAIK

Jak dlouho trvá vytvoření mozaiky?

Vše záleží na velikosti a složitosti. Malé mozaiky mohou zabrat jen několik dnů, avšak větší trvají několik měsíců.

Čím kousky lepíte a jak dlouho dílo vydrží?

Na lepení střípků dlaždiček používáme klasické lepidlo na obklady a na závěr vše začistí-

me spárovací hmotou na obklady. Venkovní mozaiky jsou choulostivější než ty uvnitř, které vydrží dlouhá léta. Působí na ně počasí a v neposlední řadě vandalismus.

Máte další plány?

Plánů rozhodně máme mnoho, čekáme jen na teplejší počasí, nechte se překvapit. **ROBERT OPPELT**

PENNY
MARKET

**Nakupujte
hezky česky**

CENOVÝ TRHÁK

PÁTEK + SOBOTA + NEDĚLE

PLATÍ 20. 2. - 22. 2. 2015



ŽLUTÝ MELOUN
1 kg



-37%

AKCE
24.90
~~39.90~~

FRANCOUZSKÁ BAGETA
pšeničné pečivo,
ze zmrazeného polotovaru
230 g
100 g 3,43 Kč



Z NAŠÍ
PECE

-38%

AKCE
7.90
~~12.90~~

EIDAM KARLOVA KORUNA
přírodní 45 % tuku v s.,
uzený 44 %
tuku v s., plátky
100 g



ČESKÁ
KVALITA

-44%

AKCE
14.90
~~26.90~~

PÁRKY LIBOVÉ
500 g
100 g 4,78 Kč



OD ČESKÝCH
REZNIKŮ

-40%

AKCE
23.90
~~39.90~~

**Nakupte v PENNY
hezky česky a vyhraďte!**

TO JE

FAKT!

**Každá stírací karta
je výherní!**

Více informací na www.penny.cz



PLATÍ 20. 2. - 25. 2. 2015



MÁSLO TATRA*
250 g
100 g 11,96 Kč

MAX. 5 ks NA OSOBU
A DEN

ČESKÁ
KVALITA

-28%

AKCE
29.90
~~41.90~~



COCA COLA 4PACK*
original, zero
4x 2 l
119,99 Kč

-46%

AKCE
79.90
~~149.90~~

PERSIL
gel 2,92 l,
Expert 3 kg,
tablety 30 ks
1 balení

40
1 ks = 4,98 Kč

30
1 ks = 6,63 Kč



-16% AKCE

199.-
~~239.-~~



BOŽKOV
Tuzemský 37,5 % alk.,
Spiced 30 % alk.,
Special 33 % alk.
0,5 l | 1199,80 Kč

ČESKÁ
KVALITA

-28%

AKCE
99.90
~~139.-~~



PIVO PILSNER URQUELL
světly ležák, sklo
0,5 l
1135,80 Kč
záloha na lahev 3,- Kč

ČESKÁ
KVALITA

-21%

AKCE
17.90
~~22.90~~

CUKR KRYSTAL
1 kg

MAX. 20 ks NA OSOBU
A DEN



ČESKÁ
KVALITA

-39%

CENA S PENNY KARTOU
10.90
KARTA
17.90
CENA BEZ PENNY KARTY

Díky označení
zeleným jablíčkem fakt
jednoduše poznáte, co je pro vás dobré.



Pro tyto prodejny: Břeclav, Třída 1. máje; Pardubice, ul. Karla IV., ul. Jana Zajíce, Teplé ul.; Vlasim, Havlíčkova ul.; Vysoké Mýto, Husova ul. platí 20.2.-22.2.2015. Chybí v tisku vyhrazeny. Ceny jsou bez dekorace. Mohou být použity ilustrační fotografie. Vyhrazeno si právo změn v balení a variantě nabízeného zboží. Pokud v důsledku nečekaně 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, trvanlivé mléko max. 12 ks na osobu a den, lahve pivo max. 20 ks na osobu a den, není-li uvedeno jinak). *Tato označené produkty nenáležejí 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 uvedené období akce. Tento dokument není nabídkou (návrhem na uzavření smlouvy) ani výzvou k podávání nabídek. Jde o dokument určený pouze k marketingovým a propagačním účelům. Vzhledem k faktu, že společnost Penny Market s.r.o. pravidelně provádí kontrolu na přítomnost reziduí používaných chemických látek při pěstování ovoce a zeleniny, sledává občanské sdružení Zdravá potravina, z.s. tyto produkty jako nezávadné. **Přijímáme:**

Zprávy krátce

Výstava ukáže historii squatů

Milada, Ladronka, známá jména někdejších squatů, které žijí už jiným životem než v minulosti. Právě milníky pražského squaterského hnutí a sedm známých nemovitostí, na něž squateři při svých akcích upozorňují, připomíná výstava skupiny Nová věčnost. Plakáty jsou vystaveny na opěrné zdi Letenských sadů v takzvané galerii Artwall. Výstava nazvaná Nebe vysoko nad námi je naše! potrvá do 30. dubna.

Piráti pochybují o Březinovi

Opoziční zastupitel Adam Zábranský (Piráti) zpochybnil na včerejším jednání zastupitelstva magistrátní návrh složení komise pro rozdělování grantů pro sport. V jeho čele má zasednout zastupitel Karel Březina (ČSSD). Zábranskému vadí, že byl Březina v minulosti pravomocně odsouzen kvůli podvodu v pražském dopravním podniku. **ČTK**



Jak si hroši čistí zuby?

Místo kartáčku a zubní pasty pořádná hadice a silný proud vody, který opláchně zbytky jídla a vyčistí vnitřek tlamy. Pravidelný rituál si hroši Maruška a Slávek náramně užívají, protože je voda zároveň příjemně podrbá na jazyku. V přírodě s hygienou hrochů pomáhají různé druhy ptáků a ryb, kteří jim čistí případné rány, zbavují je odumřelé nebo poškozené kůže. V lidské péči nahrazuje ptáky a ryby pravidelné sprchování a drbání. **ZOO PRAHA**

Dlouhý den zastupitelů

Zastupitelé jednali o programovém prohlášení rady a o rozpočtu města.

Letošní rozpočet

Vleké hlasování o rozpočtu na rok 2015 skončilo až po uzavření deníku Metro. Rozpočet je navržen takto:

- Měl by být zdrojově vyrovnaný: výdaje jsou kryty příjmy očekávanými pro rok 2015 a úsporami z minulých let.
- Hlavní pražskou stavbou by mělo i letos být dokončení tunelového komplexu Blanka za 1,5 miliardy korun.
- Další stamiliony by měla stát příprava výstavby trasy D metra či přestavba a rozšíření čistírny odpadních vod na Císařském ostrově.

Dopoledne schválený program a odpoledne programové prohlášení, může si škrtnat splněné úkoly v diáři pražská primátorka Adriana Krnáčová. Jen hlasování o rozpočtu na příští rok se vleklo do pozdních nočních hodin.

Včera po třech měsících existence rady města představila Krnáčová zastupitelům programové prohlášení rady. Na jednání ho celé přečetla. Opozice TOP 09 a ODS ho pak další tři hodiny kritizovala za přílišnou obecnost či levicovost. Opozici také vadilo, že ho primátorka zastupitelům hodinu četla, jako reakci na jejich stížnosti, že ho dostali jen dva dny předem. „Myslela jsem, že je důležité, aby to tu zaznělo v celé délce. Protože vy jste si stěžovali, že jste si to nestihli přečíst,“ řekla na konci svého hodinového předčítání Krnáčová.

Zastupitel a předseda pražské ODS Filip Humplík to označil za „frašku“ a vyzval Krnáčovou k rezignaci. Podle něj je programové prohlášení levicové. Bývalý primátor Tomáš Hudeček (TOP 09), v projevu trvajícím tři čtvrtě hodiny, považuje zavedení slevy od červen-

ce za politickou sebevraždu.

Kritiku si vysloužily i obecné formulace, kterých je v prohlášení většina. „Programové prohlášení je politická deklarace cílů, které si rada klade. Proto je obecné,“ vysvětlil náměstek primátorky Matěj Stropnický (Trojkoalice). Dokument naopak pochválili zastupitelé České pirátské strany a vyjádřili mu podporu. „Před třemi měsíci jsem tu mluvil o bílých místech koaliční smlouvy. Tato bílá místa jsou nyní zaplněna programovým prohlášením,“ řekl jejich zastupitel Jakub Michálek.



ROBERT OPPELT
robert.oppelt@metro.cz

INZERCE

Co s koupelnou v paneláku?

RYCHLÁ REKONSTRUKCE BEZ BOURÁNÍ JÁDRA!

pondělí a středa 14.00 - 18.00; úterý a čtvrtek 10.00 - 14.00

LINEA, V Olšínách 61, P-10, tel. 274 810 848, www.koupelnyza3dny.cz

Posilování pro ženy ve Factory Pro

V druhém díle jsme se věnovali aerobnímu tréninku v posilovně, při kterém dochází k redukci hmotnosti. V tomto díle se podíváme na posilování pro ženy.

Není nutné obávat se nečekaného nárůstu svalové hmoty, kulturistka z Vás jen tak nebude. Za svalový objem je odpovědný hlavně mužský hormon testosteron, hodně vydatná strava a těžké váhy. Kondičním posilováním se naopak postává příjemně zpevní, předejdete civilizačním onemocněním a budete si připadat mnohem atraktivnější a mladší. Také se Vám cvičením zrychlí bazální metabolismus, což znamená, že budete pálit tuky, i když zrovna nic neděláte. No řekněte samy, není to lákavé?

Ale přeci jen nějaké hlavní zásady je nutné při tréninku dodržovat. Mezi ty zásadní patří pravidelnost. Chodte cvičit 3x v týdnu na 30-60 min. Někdy je opravdu těžké pravidelnost dodržet, ale odměnou Vám bude radostný pocit z překonání sama sebe.

Jelikož mnoho žen neví, kde v posilovně začít, doporučujeme začít kruhovým tréninkem. Toto cvičení na hydraulických strojích zahrnuje procvičení všech svalových partií. Pro začátečnice je to nejlepší způsob, jak se dostat postupně do kondice. Po zahřátí a protažení začněte na jakémkoli stroji z kruhového tréninku. Během půl hodiny se v kruhu přesouvejte z jednoho stanoviště na druhé. Světelná signalizace Vám určuje, kdy cvičíte a kdy máte pauzu. Nezapomeňte si dát na závěr cardio trénink na kole nebo na běhacím páse.

Zkušenější fitnessačky si mohou, pro zpestření, vytvořit vlastní kruháč například záda, ramena, prsa, břicho, biceps a triceps s pomocí posilovacích strojů nebo činek.

Pojďte si dát kruháč nebo vyzkoušet posilovací vedené lekce ve Factory Pro.



Rok ovce přikluše zítra i s koncerty

Novoměstská radnice bude patřit tibetské oslavě Losar.

Začíná rok 2142, patří dřevu a ovci. Slaví ho Tibeťané, ale jeho přivítání budou zítra patřit všechny sály Novoměstské radnice na Karlově náměstí. Od 14 hodin skoro do nedělního rána se tu budou odehrávat koncerty, tance i meditace. „Ze zahraničních hostů si velmi ceníme tibetských umělců Tsering Dolker & Topgyal Lamy z institutu Shang Shung, kteří tančí tradičně i moderně v rámci projektu Khaita a přinášejí na festival živý tibetský prvek a radostnou energii,“ uvedla za organizátory Tereza Stárková. Připravené je i filmové promítání, v radniční kavárně navíc do 4 hodin do rána vystupují dýdžejové. **DAV**



Celebrity pomohly dětem

Včerejší dobročinná aukce fotek osobností s miminko na portálu iDNES.cz vynesla celkem 495 tisíc korun. Zároveň se podařilo vybrat také milion devadesát tisíc korun ve fyzické dražbě, která probíhala souběžně s internetovou. Výtěžek už popáté poputuje na konto Dětského centra při Thomayerově nemocnici v Praze. Fotka Ivy Kubelkové s Gitou vynesla 135 tisíc. Na snímku zleva je autorka fotky Nguyen Phuong Thao, Iva Kubelková a sestra zakladatele nadace Synot Iva Valenty, Jitka Valentová. **MAFRA**



Můžete meditovat, tančit, pít čaj, o děti je postaráno

Velmi navštěvované bývají tematické kreativní dílny.

- Patří mezi ně sypaní mandal, tisk modlitebních praporek, workshopy tibetské jógy, tance na mandale i masáže a meditace. Je to možnost nezávazně se podívat pod pokličku tibetské kultury a zkusit si různé aktivity na vlastní kůži.

- Z českých interpretů je zajímavá kapela Please the Trees a její výtečný kytarista Václav Havelka.

- Teplé nápoje bude vařit v průběhu celé akce čajovna Dharmasala. Do 18 hodin tu navíc v jednom sále zajišťuje Montessori školka NestLingue hlídání dětí včetně programu.

Billboardy. Venkovní reklama vadí Pražanům na fasádách

S absolutním zákazem venkovní reklamy v Praze jednoznačně souhlasí 12,2 procenta Pražanů. Ukazuje to průzkum společnosti Sanep, který se zaměřil na to, jak lidé v metropoli vnímají venkovní reklamu a billboardové plochy. Výsledky ukazují, že dle názoru 64 procent Pražanů by venkovní reklama v hlavním městě měla být pouze regulována tak, aby nebyly pla-

káty na každém sloupu a volné ploše. Z průzkumu je zřejmé, že jsou místa, kde by se Pražané bez venkovní reklamy obešli. V obydlených oblastech totiž vadí billboardy třetině dotázaných, téměř čtvrtině dotázaných pak vadí billboardy na fasádách domů. Pro jasnou regulaci a definování reklamních zón se vyjádřilo čtyřicet procent lidí. **MET**

INZERCE

M1702

**Nová svoboda
BEZ BRÝLÍ NA ČTENÍ
...konec krátkých rukou**

raindrop
NEAR VISION INLAY

DuoVize
Oční klinika Praha

+420 777 643 020
info@duovize.cz
www.duovize.cz

PENNY MARKET

MÁME TO NEJLEPŠÍ Z ČESKA. TO JE FAKT!

7 z 10 VÝROBKŮ v Penny pochází z Česka.

TATO NABÍDKA PLATÍ 20. 2. – 25. 2. 2015

<p>CITRONY balené 500 g 100 g 2,78 Kč</p> <p>AKCE -22% 13.90 / 17.90</p>	<p>HROZNO RŮŽOVÉ bezpečkové, balené 500 g 100 g 6,98 Kč</p> <p>AKCE -22% 34.90 / 44.90</p>
<p>RAJČATA LAHOVÁ 500 g 100 g 4,38 Kč</p> <p>AKCE -26% 21.90 / 29.90</p>	<p>BRAMBORY KONZUMNÍ POZDNÍ balené 3 kg 1 kg 8,30 Kč</p> <p>AKCE -28% 24.90 / 34.90</p>

Nabídka platí do vyprodání zásob. Pro tyto produkty: Břečňov, Třída 1. máje, Pardubice, ul. Karla IV., ul. Jana Zajíce, Teplého ul., Vlasím, Havlíčkova ul., Vysoké Mýto, Husova ul. platí 20. 2. – 22. 2. 2015. Odběr možný jen v obvyklém množství (tj. max. 5 ks na osobu a den, trvanlivé mléko max. 12 ks na osobu a den, lahvevé pivo max. 20 ks na osobu a den, není-li uvedeno jinak). Tento dokument není nabídkou (návrhem) na uzavření smlouvy ani výzvou k poskytnutí nabídky. Je o dokument určený pouze k marketingovým a propagačním účelům. Vzhledem k faktu, že společnost Penny Markets s.r.o. pravidelně provádí kontrolu na přítomnost reziduí používajících chemických látek při pěstování ovoce a zeleniny, sledová občanské sdružení Zdravá potravina, z.s. tyto produkty jako nezávadné.

Bezpečnost Ruzyně sílí

Laserová střelnice? To není pouť, ale letiště.

„Naše bezpečnostní standardy jsou na dobré úrovni, chceme je ale dále zvyšovat,“ říká Václav Řehoř, šéf Českého Aeroholdingu, pod který spadá pražské letiště.

V čem změny spočívají? Kromě kamer rozpoznávajících obličeje a dalších elektronických bezpečnostních prvků vznikne přímo v objektu i laserová střelnice, ve které se bude letištní ostraha cvičit na zákroky. „Nová střelnice umožní simulovat všechna prostředí letiště včetně terminálů, odbavovacích přepážek, veřejných i neveřejných prostor a policisté tak budou moci provádět výcvik v realistických podmínkách,“ vysvět-

Pevnost, nebo letiště?

Zlepšit se mimo jiné má:

- kamerový systém
- kontrola oprávněnosti vstupu cestujících do neveřejných prostor letiště
- zajištění ostrahy vnější hranice areálu letiště
- společný výcvik personálu letiště a bezpečnostních složek
- systém detekce radioaktivního záření
- kontrola podezřelých předmětů a detekce nebezpečných chemických látek

lil včera policejní prezident Tomáš Tuhy. Všechna opatření by měla vzniknout do dvou let. **TOMÁŠ BELICA**



Fanánek má radost. Dostane Pivonohu

Studentka čtvrtého ročníku vizuálního designu na Fakultě umění a designu UJEP v Ústí nad Labem Markéta Matějková vymyslela originální dárek pro kapelu Tři sestry k jejich 30. výročí – Pivonohu. „Je to zatím prototyp, který jsem tvořila doma, už se pracuje na technickém vylepšení,“ směje se autorka projektu. Líbí se především zpěvákovi Lou Fanánkovi Hagenovi, který po amputaci nohy protézu skutečně používá.

MAFRA

Zprávy krátce

Vznikne Národní park Křivoklátsko?

Názory lidí v obcích ležících na území Křivoklátska rozhodnou, zda se z 10 tisíc hektarů hlubokých lesů stane národní park. Jasně by to mělo být v polovině roku. Místní se bojí, že kvůli tomu začne platit omezení pohybu lidí. „Značka národní park otvírá daleko větší prostor pro návštěvnost, přiláká například turisty z Prahy,“ řekl včera středočeský hejtman Miloš Pe-

tera, který projekt představil.

Zeman pojede na Mynářovu svatbu

Prezident Miloš Zeman se příští sobotu zúčastní svatby svého kancléře Vratislava Mynáře. Zeman to včera řekl při besedě s lidmi při své návštěvě Trutnova. Mynář by si měl moderátorku Alexandru Noskovou vzít 28. února v kostele v Osvětimanech. **ČTK**

Klausová. Asi na Slovensku skončí

Velvyslankyně na Slovensku Livia Klausová by měla kvůli služebnímu zákonu na konci roku ve funkci skončit. Napsal to server Echo24.cz. Zákon podle něj obsahuje paragraf, který stanoví horní věkovou hranici pro úředníky na 70 let, a Klausová oslavila 71. narozeniny. Ministerstvo zahraničí o problému ví a snaží se ho řešit. **ČTK**

Díky Zemanovi

Klausová je velvyslankyní na Slovensku od konce roku 2013.

- Do Bratislavy ji posadil prezident Miloš Zeman.
- Proti tomu se postavil exministr zahraničí Karel Schwarzenberg, který argumentoval třeba vysokým věkem Klausové a jejími chybějícími diplomatickými zkušenostmi.



Bude mu 70

Ostravský dendrolog a milovník čarovníků Jan Sláma oslaví příští rok své sedmdesáté narozeniny. Na svůj věk je v neuvěřitelné kondici. Dál šplhá do korun stromů a z výšky i několika desítek metrů sundává čarovníky – genetické mutace stromů, většinou jehličnanů. Z nich pak ve skleníku roubováním získává úplně nové druhy dřevin. **ČTK**

Nájezd na vinné sklípky. Za pár stovek můžete na Moravě vypít vína, kolik toho sami snesete

Kam za dobrým moravským vínem? Pokud jste připraveni na opravdu obšírnou degustaci spojenou s tápáním v podzemních prostorách, vypravte se můžete už tuto sobotu do Popic na Hustopečsku.

Tamní vinaři zahajují vinařskou sezonu a v rámci již sedmého ročníku Tour de sklep zpřístupní své sklepní trezory milovníkům vína. Vstupenka na akci je za 350 korun. „Návštěvníci obdrží skleničku, nosičku, pláněk, propisku a také kupon na odběr vína v hodnotě padesát



Koštujeme.

MAFRA

Za vinným koštem

Na obě akce je vhodné si zajistit rezervaci, lidí byvát dost.

- **Tour de sklep:** Vstupenky se budou v sobotu od 11.30 hodin prodávat u popické radnice, lze ještě rezervovat i na Tourdesklep.cz.
- **Ze sklepa do sklepa:** Akci loni navštívilo 5,5 tisíce lidí. Letos se koná 28. března, vstupenky lze rezervovat na Velkebilovice.com či je koupit na místě v den akce.

korun,“ přibližuje organizátorka akce Miriam Sedláčková.

Další podobná akce – Ze sklepa do sklepa – se pak už podesáté koná ke konci příštího měsíce ve Velkých Bílovicích. Tam si vedle degustace bílých, červených a růžových vín můžete také skočit v rytmu cimbálkovky. Vstupné je zde sice nemalých 1100 korun na osobu, návštěvník si ale odtud odveze vína dle vlastního výběru v hodnotě 600 korun. A dost možná i pár rádňi bohlaav. **BEL**

Vlaky i památky. Sprejeři zábrany nemají, hlavně cizinci

Počty případů vandalismu graffitiáků za poslední roky vzrostly o 40 procent. Hrozí přitom až rok vězení.

Ohleduplný sprejer? Nemusí jít o protimluv, alespoň v případě českých graffitiáků a jejich vztahu k národním památkám. To cizincům bývají skvosty ukradené, hlavně že se u nás „podepíší“.

„Cizinci nemají k našim památkám takový vztah, třeba ani před Karlovým mostem se nezastaví,“ vysvětlil deníku Metro Ondřej Ševců z Národního památkového ústavu. To ostatně dokresluje případ z konce minulého roku, kdy byl v Praze přistižen Japonec, který sprejem postříkal podchod patřící k budově Ná-



Čmárají, kde můžou.

MAFRA

rodního divadla. O několik měsíců dříve svůj výtvar přiměl na fasádě divadla předvedli dva mladí Francouzi.

Hlavní rozdíl podle památkáře Ševců je v tom, že čeští sprejeři cílí převážně na objekty, které jsou dlouhodobě neobydlené a kde je zřejmé, že jejich majitel hned druhý den graffiti nepoběží ze zdi

smývat. Tím ale ohleduplnost daná národností zřejmě končí.

Policie za uplynulý rok, bez ohledu na národnost, evidovala největší nárůst vandalismu spojeného s graffiti, v porovnání s rokem 2011 až o čtyřicet procent. Celková škoda přesáhla padesát milionů korun. Bohatě a negativní

Nárůst

10

O tolik milionů korun oproti roku 2011 v loňském roce vzrostla celková výše škod způsobených sprejerstvím. Policie loni zaznamenala 4273 případů sprejerství, škoda byla vyčíslena na 50,4 milionu korun. Jak statistiky dokládají, případů přibývá po stovkách. Podle výše škody může jít v případě sprejerství o trestný čin s ročním vězením.

v souhrnu vyšplhaly zhruba na 5,5 milionu korun,“ uvedla mluvčí Aneta Řehková.

Sprejeři jsou organizovaní a ke svému řádění používají čím dál sofistikovanější metody. Navíc jsou neuvěřitelně rychlí. „Tři lidé jsou schopni během několika minut posprejovat celý vagon v délce pětadvaceti metrů. Každou noc na ně čeká na všech možných místech tisícovka odstraňovaných železničních souprav,“ říká Tomáš Mika ze společnosti Securitas, která zajišťuje pro České dráhy ochranu právě před vandaly-graffitiáky. I přesto se dá v boji proti nim mluvit o malém úspěchu. Od doby, co antigraffiti tým u drah působí (od roku 2011), se podařilo stlačit výši škod ze 27 na loňských zhruba osm milionů.



TOMÁŠ BELICA

tomas.belica@metro.cz

INZERCE

SPORTUJTE BEZ DIOPTRICKÝCH BRÝLÍ!
A hod'te si kostkou SLEVA!



před operací



po operaci

SLEVA
na operaci očí
RELEX SMILE

LASEROVÁ OPERACE DO 45LET!

Šetrná a stabilní operace očí. Zvolte tu nejmodernější, nejšetrnější a nejrychlejší technologii.



REFRAKČNÍ OPERACE NAD 50 LET!

(implantace nitroočních čoček)

Tento druh operace se provádí výměnou lidské čočky za umělou čočku multifokální. Je to řešení pro pacienty, kteří nevidí do dálky a na blízko současně.

Refrakční víkend
20. - 21. 3. 2015
možnost srovnání konceptů
1 laserovou operací
v jeden den

Oční klinika Horní Počernice, email: info@ocniklinika.cz
Obchodní 2694/2, 193 00, P-9 tel. 281 865 664, 602 105 355
www.ocniklinikahp.cz

OČNÍ KLINIKA
Horní Počernice

VSO 15let

VYSOKÁ ŠKOLA OBCHODNÍ V PRAZE
2000-2015

WWW.VSO.CZ

Studujte

v denní i kombinované formě cestovní ruch, leteckou dopravu, lidské zdroje, průvodcovství a další.

Bc./Ing.



Sabina Kaderková
cestovatelka, studentka VSO
obor cestovní ruch

Dny otevřených dveří:
25. února a 11. března 2015
Spálená 14, Praha 1

Brazilské karnevaly ovlivnil nedostatek vody

Rada brazilských karnevalů byla kvůli extrémnímu suchu zrušena.

Celkem šest brazilských radnic bylo letos nuceno zrušit karnevaly ve svém městě. Věc nevídaná. Důvodem bylo extrémní sucho, které zasáhlo čtvrtinu brazilského území. Nedostatek vody ovlivnil podobu i největšího karnevalu na světě v Rio de Janeiro. Ten letos přilákal do města přes 920 tisíc turistů. Tamní školy samby byly nuceny změnit i své choreografie, které se letos musely obejít bez vody – nahradily ji kouřo-



Vítězem karnevalu v Riu se stala škola Beija-Flor. AP

vými a světelnými triky. „Nemá smysl používat tolik vody, když lidé trpí jejím nedostatkem,“ cituje španělský deník El País Neya Filardiho, ředitele školy Uniao da Ilha. Brazílii postihlo nejhorší

sucho za posledních 80 let. Vážné problémy mělo největší brazilské město Sao Paulo. Obrovská vodní nádrž poblíž města téměř kompletně vyschla. Tamní domácnosti si mohou dovolit jen litr užitko-

Farmáři, elektrárny

Sucho způsobuje především rozsáhlé kácení pralesů.

- Za to jsou zodpovědné nadnárodní společnosti, ale i farmáři, které paradoxně sucho také postihlo – kvůli nedostatku vody zahynul velký počet chovaných zvířat.
- Dochází i k výpadkům elektrárny, kterou ze dvou třetin pokrývají hydroelektrárny.

vé vody denně, v některých částech města docházelo k vypínání vody přes noc.



ONDŘEJ NEKOLA

ondrej.nekola@metro.cz

Zprávy krátce

Sex působí jako kokain

Uklidňuje, působí proti depresi a proti bolestem a příznivě ovlivňuje paměť. Je jako droga, neboť působí na stejné oblasti mozku jako kokain, kofein, nikotin a čokoláda. A na muže má uspávací vliv. Takové jsou účinky sexu na lidský mozek, zjistili vědci. **ČTK**

Řecko požádalo o peníze

Vláda Alexise Tsiprase požádala eurozónu o šestiměsíční prodloužení pomoci. Pokud by se řešení nenašlo, Řecku hrozí, že mu dojdou peníze. Během šesti následujících měsíců chce helénská země vyjednat nové podmínky. S tím nesouhlasí Německo. **NEK**

INZERCE



Prosperující společnost zabývající se výrobou železobetonových prostorových prefabrikátů finalizovaných jako technické budovy a kontejnery pro energetiku, vodárenství, telekomunikace apod.

Pozice:

ZÁMEČNÍK PRO VÝROBU HLINÍKOVÝCH KOMPONENTŮ

Požadujeme:

- vyučení v oboru a následnou praxi
- schopnost samostatně pracovat

Nabízíme:

- práci v hale • jednosměnný provoz
- zaměstnanecké výhody • příspěvek na stravování

Betonbau, s.r.o., Průmyslová 698/5a, 108 00 Praha 10

Kontaktní osoba: Pavel Houfek, tel.: 606 787 309
Jiří Skoutajan, tel.: 606 787 308



Prosperující společnost zabývající se výrobou železobetonových prostorových prefabrikátů finalizovaných jako technické budovy a kontejnery pro energetiku, vodárenství, telekomunikace apod.

STAVEBNÍ TRUHLÁŘ-TESAŘ

Požadujeme:

- vzdělání a min. 2 roky praxe v oboru truhlář/tesař/stavební truhlář
- práci na dřevoobráběcích strojích a ostatních zařízeních
- čtení ve výkresové dokumentaci • schopnost samostatně pracovat

Kontakt: Betonbau, s.r.o., Průmyslová 698/5a, 108 00 Praha 10
Kontaktní osoba: Jaroslav Leicht - mistr, tel.: +420 734 513 956, e-mail: jaroslav.leicht@betonbau.com

Nabízíme: práci ve stabilní společnosti, v hale; jednosměnný provoz, zaměstnanecké výhody, příspěvek na stravování, dovolená 5 týdnů

MONTÁŽNÍK

(PRACOVNÍK PRO USAZOVÁNÍ STANIC)

Požadujeme:

- vyučení v oboru zedník/zámečnická a následnou praxi – zámečnické výhodou
- vyjždí mimo firmu (převážně ČR)
- usazuje jednotlivé výrobky (buňky, střechy, apod.) a provádí práce spojené s jejich montáží (tmelení, lepení, svařování, připevňování ostatních dílů, apod.)
- schopnost samostatně pracovat • řídičský průkaz

Kontakt: Betonbau, s.r.o., Průmyslová 698/5a, 108 00 Praha 10
Kontaktní osoba: František Hochman, tel.: +420 602 340 215, e-mail: frantisek.hochman@betonbau.com

Nabízíme: práci ve stabilní společnosti, zaměstnanecké výhody, příspěvek na stravování, dovolená 5 týdnů

Minsk. Dohoda nefunguje, bojuje se dál



„Uvidíš, vyjde to...“ AP

Zbraně měly utichnout na donbaské frontě ze soboty na neděli. Tuhé boje o Debalceve přitom skončily teprve předevčirem, již nyní jsou hlášené nové boje kolem dalšího strategického města Mariupolu. Povstalci pracovníky OBSE pouštějí jen tam, kam chtějí. Mezitím přicházejí s dalšími podmínkami, které v Minsku nebyly dohodnuty. Ani druhá minská dohoda, dokonce se jmény Merkelová a Hollande, nic neřeší. **NEK**



Argentina za prokurátora

Hlavní město Argentiny Buenos Aires zažilo masivní pochod stovek tisíc lidí. Právě před měsícem totiž došlo k záhadné smrti prokurátora Alberta Nismana, který chystal zatykač na argentinskou prezidentku Cristinu Fernándezovou. Ta je podezřelá, že kryla autory atentátu na židovskou komunitu v Buenos Aires v roce 1994. **AP**

PRACOVNÍ POZICE:

STRÁŽNÝ / PRACOVNÍK OSTRAHY

PRACOVNÍ ÚVAZEK:

PLNÝ / 40 HODIN TÝDNĚ / DOBA NEURČITÁ

NÁPLŇ PRÁCE: ostraha budov velvyslanectví USA a residence, kontrola osob a vozidel; směnný provoz.

POŽADUJEME: ukončené středoškolské vzdělání, částečnou znalost anglického jazyka (bude testováno), dobrou fyzickou zdatnost, bezúhonnost.

NABÍZÍME: základní nástupní plat 21.000 Kč měsíčně, firemní benefity – stravenky, pět týdnů dovolené, bonus, penzijní připojištění.

V případě zájmu prosím zasilejte své životopisy emailem na HR@Prague@state.gov, do předmětu emailu prosím uvádějte "ostraha". Tel.: 257 022 734

WWW.EUROKOBERCCE.CZ
PRAHA PŘÍBRAM NYMBURK



Vystřihněte!!
Při nákupu nad 500,-
rohožka ZDARMA!!

Ribs od 39,- Kč/m²

zářezové kabely od 69,- Kč/m²

PVC od 139,- Kč/m²

umělá tráva od 49,- Kč/m²

INFO 606456619

CESTA KE ZDRAVÍ

Zadýchat se ještě pod kopcem s běžkami v ruce nebo nedopnout ty krásné šaty z minulého léta? Kdepak. Stačí opravdu málo a fyzicka poletí nahoru. Osvojte si pár jednoduchých zásad a buďte fit!



Nemusíte ráno vstávat v pět a dělat 150 kliků. Nemusíte dokonce ani jíst jenom syrové ryby se suchým bramborem a na čokoládu se koukat s opovržením. Všeho moc totiž škodí a žádný extrém našemu tělu neprospívá.

Zatímco v lednu ještě nebyl ten správný čas, teprve s únorem přichází ta správná energie na očistu organismu.

Na následujících stránkách se dozvíte, jak se vyhnout extrémům a co je pro lidské tělo ideální průměr. Tak, aby bylo zdravé a vy jste se cítili dobře. Nečekejte žádná velká kouzla, stačí jen používat selský rozum a nelámat věci přes koleno.

Bohatě postačí:

- 1. Dostatek pohybu**
kdy jste naposledy ušli více než 3 kilometry?
- 2. Neodpírat si spánek**
mozek přece potřebuje odpočívat
- 3. Pravidelná kontrola**
nemáte vysoký krevní tlak?
- 4. Pečovat o sebe**
duševní pohoda začíná na povrchu
- 5. Jíst pravidelně a střídě**
za den pět malých jídel, nebo jedna obřív večere?

A aby to všechno fungovalo tip top, přichází na pomoc nejrůznější chytrá elektronika. Pomáhá vám nejenom zjistit přesný stav věcí, ale i odstranit váš největší nedostatek – slabou vůli. Jen kvůli ní se vám totiž pořád ještě nepodařilo zhubnout!

ODŠTAVŇOVAČ CATLER JE 4010

5215 Kč nebo měsíčně
minimálně*
500 Kč

CENOVÝ
HIT

Precizně zpracovaný odšťavňovač Catler s nadstandardním výkonem a vysokou výtěžností šťávy. Ne nadarmo získává od našich zákazníků jedno skvělé hodnocení za druhým – stabilně je hodnocený pěti hvězdičkami.

- vynikající výtěžnost šťávy • luxusní zpracování, hodnotné materiály
- velký plnicí otvor, do kterého lze vkládat celé kusy ovoce (151287)

+ OSOBNÍ VÁHA TEFAL JAKO DÁREK



Všechny produkty pro zdraví a krásu vám rádi představíme osobně. Během února na všech prodejnách budou připraveni specialisté, kteří vám pomohou s výběrem, předvedou všechny funkce a prozradí nové trendy.

Do posilky nemusíte



Pro zlepšení kondičky nemusíte hned začít běhat 10 kilometrů každé ráno. Ono by to ani nebylo rozumné, tělo si potřebuje na zátěž zvyknout. Bohatě postačí jakýkoli pohyb. Procvičujte se například po každém delším sezení u počítače, chodte na procházky se psem, při dojíždění do práce vystupte o pár stanic dříve a zbytek vezměte po svých. Ať už zvolíte jakoukoli formu pohybu, svaly vždy dostanou alespoň nějakou porci námahy a prokyslíčíte unavený mozek. Výbornou pomůckou při zlepšování kondice vám mohou být různé elektronické hračky. U váhy nestačí, že jen váží – potřebujete zjistit i podíl tuku a vody. Hodinky už dávno neměří jen čas – mohou vám pomáhat měřit tep a zlepšovat naše sportovní výkony. A samozřejmě vás i včas upozorní na blížící se zdravotní problémy.

tlaky, tuky, cukry

A kdo se má v těch všech číslech vyznat? Ale kdepak, není to zase tak složité. Asi nejdůležitějším parametrem je krevní tlak, který vám buď nechává změřit lékař při preventivních prohlídkách, nebo si jej můžeme hlídat sami doma pomocí dostupných tlakoměrů (tonometrů). Především lidé nad 40 let by si měli dávat pozor na vysoký krevní tlak (hypertenzi), který je jednou z nejčastějších kardiovaskulárních chorob.

IDEÁLNÍ HODNOTY ZDRAVÉHO ČLOVĚKA

TLAK	120/80 mmHg
TEP	Muž: 75 tepů/min Žena: 82 tepů/min
TUKY	Muž: 10-15 % Žena: 18-30 %
CUKRY	4,4 až 6,7 mmol/L



SPORTOVNÍ HODINKY TOMTOM RUNNER GPS WATCH

3690 Kč

Sportovní hodinky s GPS navigací od legendárního výrobce TomTom. I přes příznivou cenu se vyrovnají dražším modelům, nabízí například přesnou GPS a možnost exportu dat do PC. Vynikají kvalitním zpracováním a chytrým softwarem.

- vodotěsná konstrukce • možnost propojení s PC • detailní analýza vašeho výkonu díky GPS čipu (317991)

V nabídce také hodinky Runner Cardio s vestavěným měřičem tepu za **7 389 Kč** nebo Multisport Cardio s vestavěným měřičem tepu a voděodolným provedením za **8 199 Kč**.



TLAKOMĚŘ BEURER BM 58

1249 Kč

Osobní tlakoměr s velkým XXL displejem, který je perfektně čitelný i pro osoby s horším zrakem. Jeho výhodou je vysoká spolehlivost – oficiálně jej schválila i Světová zdravotnická organizace (WHO).

- možnost exportu dat do PC • signalizace chybného měření • maximálně přesné měření tepu a tlaku (321625)



MASÁŽNÍ PŘÍSTROJ BEURER EM 20 SIXPACK

599 Kč

Jste unavení a často vás bolí svaly? Nemusíte chodit na drahé masáže – vystačíte si se speciálním elektronickým stimulatorem. Ten svaly promasíruje, a vy se tak bude cítit svěže a odpočatě.

- rychlý účinek • 15 úrovní intenzity • bezpečné a příjemné použití (356686)

MASÁŽNÍ PŘÍSTROJ BEURER EM 25

999 Kč

Chcete perfektní hýždě jako z časopisu, ale nebaví vás denně jezdit 40 km na rotopedu? Jde i to i bez námahy – řešením je elektronický stimulátor. Je bezpečný, maximálně pohodlný a nechybí mu dokonce ani funkce automatického vypínání.

- 15 úrovní intenzity • bezpečné a bezbolestné použití • navržen speciálně pro stimulaci hýždí (356787)



SPORTOVNÍ NÁRAMEK POLAR LOOP

2090 Kč

Pokud chcete mít dokonalý přehled o vaší fyzice, lepšího parťáka nenajdete. Polar Loop můžete mít na ruce 24 hodin denně a sbírat záznamy o tom, kolik za den ujdete kroků, uběhnete kilometrů a spálíte kalorií. Snadno si pak naplánujete tréninkový režim.

- odolný vůči vodě • výdrž na nabití až 5 dní • včetně monitoringu spánku (335891)



FACTORYPRO

ZÍSKEJTE VSTUPNÉ ZDARMA DO FITCENTER FACTORY PRO.

Stačí nakoupit v pražských prodejnách DATART vybrané zboží ze sortimentu „Zdraví a péče o tělo“ vhodnotě nad 1000 Kč a vstupenka je vaše. Více informací přímo v prodejnách DATART.

Na detailech záleží



Být fit neznamená jen to, že máte fyzickou jako zvon. Je to i o duševní pohodě, dobré náladě a pěkném pocitu ze sebe sama. Jenže jak na to?

Základem je překvapivě spánek, organismus v průměru potřebuje 7 až 8 hodin spánku na řádnou regeneraci a odpočinek, ale může to být klidně i více – záleží na každém jednotlivci. Pokud jste každé ráno až příliš unaveni, přizpůsobte svůj denní režim a spánek si určitě neodpírejte. Hodně také pomůže, pokud se naučíte ovládat stres. Například starosti v práci byste neměli řešit ještě večer v posteli, tam patří knížka a zklidnění všech našich myšlenek. Všechno má svůj čas.

A konečně poslední bod – pomůže vám i pěkný vzhled. Pokud budete upraveni, budete mít ze sebe dobrý pocit a zvýší se i vaše sebejistota. Vše přitom začíná u detailů. Jak zrovna teď vypadají vaše nehty?

EPILÁTOR REMINGTON IPL6000F

10999 Kč nebo měsíčně
minimálně* **1000 Kč**

Špičkový IPL epilátor, díky kterému může být pokožka dokonale hladká až půl roku. Stačí pár záblesků světla a chloupky zeslábnu, vypadají a zpomalí růst. Oproti starším modelům navíc s několikrát delší životností výbojky a možností použití i na obličej.

- doporučeno dermatology • dlouhá životnost 65 tisíc záblesků • nově možnost odstranění chloupků na obličej (313700)



PÉČE O RUCI BEURER MPE70

1999 Kč

Tvrdé a popraskané ruce? Recept na jemnou a vláčnou pokožku je jednoduchý – parafinová lázeň. Díky jejím blahodárným účelům zjemní a zvláční nejen unavené ruce, ale i lokty nebo nohy. Navíc v luxusní ELLE kolekci.

- lázeň dokončena do 20 minut • výrazně zlepšuje průtok krve • 2x 450 gramů parafinu v balení (325984)



Probouzejte se ve správný čas

Velmi často vás budík vytrhne z nějakého snu, což je nejenom nepříjemné, protože nevíte, jak to dopadlo, ale také stresující. Mozek je během snění zabrán do třibení myšlenek a každé vyrušení jde na úkor celkové kvality spánku.

Ochromujícím nástrojem pro jeho zkvalitnění jsou fitness náramky a různé sportovní hodinky. Třeba ty z vedlejší stránky. Umí monitorovat náš spánek a jemně nás vzbudit ve chvíli, kdy zrovna nejsme ponořeni do hlubokého spánku a snění. Dobrých výsledků také můžete dosáhnout s aplikací Sleep as Android, určitě doporučujeme!

HOLÍČ STROJEK BRAUN WATERFLEX WF2S BLUE

3999 Kč

WaterFlexu je jedno, jestli má pracovat na sucho před zrcadlem nebo ve sprchu během sprchování. Díky preciznímu utěsnění a planžetě OptiBlade vždy oholí pokožku naprosto dokonale. A s funkcí pětiminutového dobíjení i pekelně rychle.

- výsuvný zastříhovač dlouhých vousů • mimořádně přesné oholení díky výkyvné hlavě • výkonná baterie bez paměťového efektu s výdrží na nabití až 45 minut (344004)



EPILÁTOR BRAUN FACE 830

2199 Kč

Inovativní obličejový epilátor Braun, který je navíc vybaven speciálním čistícím kartáčkem, díky kterému bude vaše pleť dokonale čistá. Využívá 10 speciálních mikrootvorů, které efektivně zlikvidují i ty nejmenší chloupky o délce pouhých 0,02 mm!

- bateriový provoz • možnost použití i ve sprše • speciální čistící kartáček a zrcátko v balení • ideální pro odstranění chloupků v oblastech čela, obočí, horního rtu, brady a krku (345405)



PÉČE O NOHY SILK'N MICRO PEDI

899 Kč

Šetrný přístroj pro odstranění ztvrdlé kůže, kuřích ok a ošetření otlaků na nohou. Je vybaven dvěma válečky pro jemné i hrubé ošetření, takže už po pár minutách budou nožky vypadat jako z plakátu. Naprosto bezbolestná a spolehlivá metoda.

- bateriový chod • příjemně kompaktní rozměry • dva válečky v balení – pro jemné a hrubé ošetření (323404)



Získejte slevu 20 % na všechny produkty péče o tělo značky Braun! Pouze v Datartu od 9. do 28. února 2015. Ceny produktů Braun jsou uvedeny před slevou. Akce se nevztahuje na příslušenství. Více info v prodejnách.

Zdraví přichází ze žaludku

Zopakujeme tisíckrát omilané: slazené limonády vedou k obezitě a zubním kazům, nejíme tučné a smažené. Jenže ono je to hrozně dobré!
Čas od času si nezdravé jídlo a pití klidně dopřejte, vždyť jsme jenom lidé. Všeho ale moc škodí. Soustředte se také na to, jestli jíte pravidelně (to je pětkrát denně) a dostatečně pijete (doporučují se minimálně 2 litry tekutin denně, ale i zde platí, že všeho moc škodí). Nepravidelný režim může vést nejen k obezitě, protože si tělo navvykne při každé příležitosti přijmout co nejvíce potravy do zásoby, ale i k různým zažívacím obtížím.
V našem jídelníčku by neměly chybět ryby, zelenina a ovoce. Zkuste proto tyto suroviny připravovat jiným způsobem, než jste zvyklí, a třeba si je zamilujete jako my. Doporučujeme hlavně parní vaření.

**+ KÁVOVAR
JAKO DÁREK**



**PARNÍ HRNEC
MORPHY RICHARDS
INTELLESTEAM**

3499 Kč



**CENOVÝ
HIT**

Špičkový parní hrnec, který umožňuje připravovat zdravé a hlavně výtečné pokrmy. Vaření v páře vám otevře zcela nové obzory chuti – vše hned chutná o řád lépe. A díky třem speciálním nádobám můžete vařit hned několik pokrmů najednou, takže navíc ušetříte.
• digitální časovač • nádoby omyvatelné v myčce • funkce udržování ideální teploty až po dobu 40 minut (160168)

**NUTRIČNÍ VÁHA
SENCOR SKS 6000**

599 Kč

Dietetická kuchyňská váha, která vám na velkém LCD ukáže, jak zdravé jídlo vlastně jíte – včetně detailních výživových informací u 999 přednastavených pokrmů.

• dotykové ovládání • přesnost vážení pokrmu na 1 g (max. 5 kg) • vhodná pro sportovce, diabetiky, kardiaky, osoby na dietě a další (202487)



KENWOOD

LG

13490 Kč

nebo měsíčně
minimálně*
1000 Kč

**NOFROST CHLADNIČKA
LG GBB539SWCWS**

Moderní chladnička pro čtyřčlennou rodinu, která zaujme hlavně technologickou výbavou. Například díky Multi Air systému umí zajistit stálou teplotu v celém prostoru, a potraviny tak vydrží déle čerstvé. A najdeme zde i antibakteriální těsnění Bioshield.

• 10letá záruka na kompresor
• Total No Frost zabraňuje tvorbě námrazy • Smart Diagnosis pro diagnostiku v případě poruchy
• bílá barva • rozměry (š x v x h) 595 x 1900 x 686 mm (339056)



A+ 41dB [318]

KUCHYŇSKÝ ROBOT

**KENWOOD KHH326
WH MULTIONE ****

8890 Kč

nebo měsíčně
minimálně*
500 Kč

Multifunkční robot pro mletí, odšťavňování, míchání, strouhání a dokonce i sekání. Kromě toho zaujme speciálními MultiOne metlami. Jeden jediný přístroj tak poslouží k přípravě nápojů z čerstvého ovoce, domácích těst nebo třeba hamburgerů. S těmi je lepší to nepřehánět.

• pořádný příkon až 1000 W • extra bohaté příslušenství v balení • vysoká kvalita a precizní zpracování (345086)



**CENOVÝ
HIT**

TABLET

**UMAX VISIONBOOK 10WI
S KLÁVESNICÍ**

5490 Kč

nebo měsíčně
minimálně*
500 Kč

Posuďte sami – za super cenu můžete mít tablet se čtyřjádrovým, skvělým IPS displejem, vyspělým systémem Windows 8.1 a dokonce také odnímatelnou klávesnicí. UMAX tak snadno nahradí i daleko dražší notebook.

• praktická klávesnice v ceně
• kancelářský balíček Office 365 na rok zdarma
• dostatek výkonu pro zcela plynulý běh systému (355123)



**3D FULL HD SMART
LED TELEVIZOR
SAMSUNG UE40H6270**

11499 Kč

nebo měsíčně
minimálně*
1000 Kč

• výtečný obraz i zvuk • speciální režim Fotbal
• chytré funkce SmartTV (331078)

HERNÍ KONZOLE

XBOX ONE 500 GB

Špičková konzole nejnovější generace, která přináší naprosto ultimátní výkon. K tomu televizor, který vám nabídne nádherný obraz jako v kině, dokonale zvuk a chytré funkce.

• mnoho exkluzivních titulů pro Xbox One
• osmijádrový procesor pro maximální výkon • služba Xbox Live pro hraní online, kupování filmů nebo chatování (338097)

**XBOX ONE 500 GB POUZE ZA 8 999 Kč
při koupi s TV Samsung UE40H6270**

více info k nabídce v prodejnách



NAKUPUJTE SDATART KARTOU

Využijte výhod DATART Karty:

- bezúročného období až 55 dní na bezhotovostní nákupy
- každý měsíc odměna za čerpání 800 Kč

- bezkontaktní platební nálepka zdarma
- bezpečné nákupy na internetu s Virtuální kartou
- měsíční splátky již od 500 Kč

Příklad splácní: výše úvěru 150 000 Kč, roční úroková sazba 22,68 %, RPSN 26,37 %, celkem zaplatíte 169 888 Kč, výše splátky 14 157 Kč (dodatečné předpoklady pro výpočet RPSN: aktuální úvěrový rámec je vyčerpán ihned převodem na bankovní účet klienta, úvěr je poskytnut na 1 rok a je splácen stejnými měsíčními splátkami počinaje 1 měsíc po dni prvního čerpání, bez dalšího čerpání v průběhu splácní), měsíční poplatek za správu a vedení úvěrového účtu 69 Kč.

**Vyzvedněte si zboží z e-shopu www.DATART.cz
v některém z více než 300 výdejních míst po celé ČR!**

DATART NÁRODNÍ, Praha 1, Po–Pá: 9–20, So: 9–19, Ne: 10–18, ARKÁDY PANKRÁČ, Praha 4, Po–Ne: 9–21, NOVODVORSKÁ PLAZA, Praha 4, Po–Ne: 9–21, CENTRUM CHODOV, Praha 4, Po–Ne: 9–21, AVION SHOPPING PARK, Praha 5 – Zličín, Po–Pá: 10–21, So, Ne: 9–21, OC NOVÝ SMÍCHOV, Praha 5, Po–Ne: 9–21, OC ŠESTKA, Praha 6 – Ruzyně, Po–Ne: 9–21, OC LETNANY, Praha 9 – Letňany, Po–Ne: 10–21, CENTRUM ČERNÝ MOST, Praha 9, Po–Ne: 9–21, OC GALERIE HARFA, Praha 9, Po–Ne: 9–21, NC EDEN, Praha 10, Po–Ne: 9–21, PARK HOSTIVAŘ, Praha 10, Po–Pá: 9–21, So, Ne: 10–21, OLYMPIA OC, Mladá Boleslav, Po–Ne: 9–21, OC FUTURUM KOLÍN, Kolín, Po–Ne: 9–21, OC PLZEŇ, Plzeň, Po–Ne: 9–20, NC BORSKÁ POLE, Plzeň, Po–Ne: 9–20, OC FUTURUM, Hradec Králové, Po–Ne: 9–21, CENTRAL MOST, Most, Po–Ne: 9–20, NISA LIBEREC, Liberec, Po–Ne: 9–21, OC FORUM, Liberec, Po–Ne: 9–21, OLYMPIA OC, Teplice, Po–Ne: 9–21, DOC MERCURY, České Budějovice, Po–Ne: 9–20, AVION SHOPPING PARK, Brno – Dolní Heršpice, Po–Ne: 9–21, FRÝDEK MÍSTEK, Frýdek-Místek, Po–Pá: 9–18, So: 9–12, AVION SHOPPING PARK, Ostrava – Zábřeh, Po–Ne: 10–21, OC FORUM NOVÁ KAROLINA, Ostrava 2, Po–Ne: 9–21, OC FUTURUM, Moravská Ostrava, Po–Ne: 9–21, OLYMPIA OC OLOMOUC, Velký Týnec 2, Po–Ne: 9–21, CENTRO ZLÍN, Zlín, Po–Ne: 9–21, OC BREDA & WEINSTEIN, Opava, Po–Ne: 9–21

Uvedené ceny jsou včetně DPH. Změna cen vyhrazena, za tiskové chyby neručíme. Nabídka platí 11.–28. 2. 2015 nebo do vyprodání zásob.

Jarňáky nemusíte strávit jen na horách

O prázdninách se v metropoli rozhodně nudit nebudete.

Začínají jarní prázdniny a ne každému se podaří odjet na hory. Co s početnou rodinou podniknout? Některé instituce se na příchod dětských návštěvníků pečlivě nachystaly. Národní zemědělské muzeum na Letné zavedlo od letošního února netradiční novinku. Jako první pražské muzeum poskytne zvýhodněné rodinné vstupné pro dva dospělé a děti do 15 let bez omezení jejich počtu. Těšit se mohou třeba na unikátní expozici traktorů a strojů.

I další instituce nabízejí svým návštěvníkům různé výhody. Třeba v Zoo Praha je každé pondělí výhodnější vstup pro nějakou vyznanou skupinu, teď v únoru ho mají ti, kteří přinesou starý mobil na podporu strážců pralesa, v březnu se můžou těšit všechny těhotné maminky. Připraven je i zajímavý program. „Tento víkend bude v Zoo Praha věnován jednomu z nejohroženějších plazích druhů – gaviálům indickým. Od zkušených průvodců se návštěvníci dozvědí, co gaviály ve volné přírodě ohrožuje, kolik jich vlastně ještě zbývá a jak probíhá jejich ochrana u nás v zoo, ale také v místě jejich přiroze-



Zoologická zahrada stojí za návštěvu v zimě i v létě.

ZOO PRAHA

ného výskytu,“ popisuje Jana Ondrejchová z tiskového oddělení zahrady.

Bohatý program připravilo i Muzeum hlavního města Prahy na Florenci. Nově jsou připraveny omalovánky a vystřihovánky k Langwailovu modelu Prahy. Mladí i starší návštěvníci si mohou navíc pohrát se speciálním pexesem, puzzly nebo loutkami v dětském muzeu v suterénu budovy. Prostředí je přeneseno do středověkého domu i s jeho autentickým vybavením.



ROBERT OPPELT
robert.oppelt@metro.cz

Kam vyrazit o prázdninách s dětmi?

Rodiče i děti se mohou těšit na zajímavě strávené dny.

- Jawa není jen motorka, dokazuje Národní technické muzeum na Letné. Až do 19. dubna vystavuje unikátní automobily značky Jawa. Celkem představuje šest vozů Jawa 700 a Jawa Minor z let 1934 až 1947.
- Národní muzeum v nadcházejících dvou prázdninových týdnech nabízí rodinám s dětmi návštěvu Národopisného muzea – Musaionu v zahradě Kinských, kde stále probíhá výstava Venkov, která ukazuje kaž-

dodennost našeho venkova v druhé polovině 19. a na počátku 20. století. Návštěvníci zde mají možnost poznat činnosti hospodářů, sedláků i dalších obyvatel venkova nebo se přenést přímo do původní venkovské domácnosti. Na modelu krávy si pak děti mohou vyzkoušet dojení mléka.

- Nevšední výstava rozměrných ocelových soch proměnila trojskou botanickou zahradu v překrásnou přírodní galerii. Sochy pánů Čestmíra Sušky a Lukáše Raise inspirované přírodou nabízejí neobvyklé scenerie se sněhem i bez něj.

GIGANTI
výstava

22.1. - 22.2.



Zažijte s námi dobu ledovou na vlastní kůži!

Český lev. Hlavní cenu chce Fair Play



V sobotu po dvaadvacáté hodině bude znám nejlepší český film za loňský rok. S největší pravděpodobností se jím stane Fair Play (viz foto) režisérky Andrey Sedláčkové. Česká filmová a televizní akademie vyslala tento snímek i do bojů o Oscara, tam však neuspěl. O další Lvy budou bojovat stejné filmy, které se ucházely o Ceny české filmové kritiky. Mezi nimi je například Krobotův debut Díra u Hanušovic nebo romské drama Cesta ven. Některé ocenění by mohli získat i další debutanti Ondřej Sokol (Krásno) a Jiří Mádl (Pojede-me k moři). **METRO**

Shakespeare. Zahraje Venuši

Prague Shakespeare Company dnes uvádí v divadle Kolowrat premiéru hry Venuše v kožichu. První reprízy se uskuteční v pondělí a ve středu. Hru nastudovali tentokrát i v češtině, původní představení se hraje v angličtině s českými titulky. „Venuše v kožichu patří vedle Macbetha mezi vlnajkové lodě našeho souboru,“ říká umělecký šéf souboru Prague Shakespeare Company Guy Roberts. V hlavních rolích české verze se objeví Jana Pidrmanová a Václav Vašák, v anglické verzi mohli diváci vidět právě režiséra Roberta a Jessiku Booneovou. Nyní se při české verzi tělili do role režisérů. „Zkoušení Venuše je adrenalin horské dráhy s příděchem sexuálního tabu,“ dodává k tomu Vašák. **METRO**

INZERCE



Prosperující společnost zabývající se výrobou železobetonových prostorových prefabrikátů finalizovaných jako technické budovy a kontejnery pro energetiku, vodárenství, telekomunikace apod.

Nabízíme:

práci ve stabilní společnosti, v hale; jednosměrný provoz, zaměstnanecké výhody, příspěvek na stravování, dovolená 5 týdnů

Pozice:

ELEKTRIKÁŘ

Požadujeme:

- vzdělání a min. 2 roky praxe v oboru elektro • platné školení dle vyhlášky 50 §6 do i nad 1000V • čtení ve výkresové dokumentaci • schopnost samostatně pracovat

Náplň práce

- propojení kompaktních distribučních stanic (VN, NN, transformátory)

ZÁMEČNÍK/SVÁŘEČ

Požadujeme:

- vzdělání a min. 2 roky praxe v oboru zámečnick
- svářečský průkaz (ZK 111 W01) • čtení ve výkresové dokumentaci • schopnost samostatně pracovat

Betonbau, s.r.o., Průmyslová 698/5a, 108 00 Praha 10

Kontaktní osoba: Jaroslav Šubr, email: jaroslav.subr@betonbau.com
mob.: 734 527 078

Vilém Rypáček, email: vilem.rypacek@betonbau.com
mob.: 734 513 959

LASEROVÁ OPERACE ŠEDÉHO ZÁKALU

ROZJASNĚTE SVŮJ SVĚT!

M2002

- + bez bolesti
- + bez ostrých nástrojů
- + základní operace hrazená zdravotní pojišťovnou
- + doporučení od lékaře není nutné

DuoVize
Oční klinika Praha

+420 777 643 020
info@duovize.cz
www.duovize.cz



K umění přemlouvát nejde

Je akademický malíř, získává ceny a u mladé generace pomáhá rozvíjet talent.

Dalibor Smutný začínal jako student oboru bižuterie. Dnes umění sám učí na umělecko-výtvarné škole Art & Design Institut. Navíc za své dílo sbírá jednu cenu za druhou. Jeho grafika Teď získala hlavní cenu v kategorii A, tisku z hloubky v soutěži Grafika roku.

Popište nám vítěznou grafiku.

Grafický list Teď je zobrazením jednoduchého trojúhelníkového tvaru vycházejícího z tvaru květu připomínajícího jeho momentální podobu vznikání, rozčleněnou impresivním záchvěvem stínu na povrchu objektu. Intenzita práce se světlem je velmi důležitá pro moji práci, může částečně

odkazovat vedle tradice šerosvitové malby také na časovou zkratku záznamu provedenou fotoaparátém.

Visí teď někde vaše dílo Teď?

Od pondělka ho bude možné vidět v Clam-Gallasově paláci v Husově ulici.

Co vás vedlo k dráze akademického umělce?

Když jsem řešil, kam jít na střední školu, tak mě otec dal do Jablonce na bižuterii. Studoval jsem obor pasíř. V něm se však tolik nekreslilo, víc jsme byli v dílnách a navrhovali jsme šperky. Tehdy jsem poprvé přišel do styku s nástroji a s materiálem a to bylo dost důležité pro moje další rozhodování, kam jít po střední škole. A protože mě bavila hodně kresba, rozhodl jsem se zaměřit spíše na grafiku. V roce 1982 jsem se díky talentovým zkouškám dostal do Prahy na Akademii výtvarných umění.

Jak se z umělce stal učitel?

Začátkem 90. let jsem do-



K učení přivedli Smutného sami studenti.

MAREK HÝR

stal nabídku od studentů, abych začal učit na škole, kde jsem dělal asistenta. Na učení je fajn, že jste s lidmi a vidíte na každém určitou míru talentu. Školní prostředí je svobodné i specifické, nic se tu neopakuje. Pro mě jako pro umělce je důležité se o vše dělit a uvažovat o dalších lidech, dívat se na ně.

Jde umění naučit, nebo člo-

věk potřebuje talent?

Určité věci se na škole naučit dají, a dokonce si myslím, že je určitou povinností oboru, aby určité věci naučil a studenta s jistými věcmi seznámil, protože je škála věcí řemeslných, určité teoretické znalosti, které se naučit dají. Ale nitro člověka, to, co je v něm utajené, to nenaučíte. Tak jen doufáte, že něco takového tam je a že to ze studen-

Škola umění

Dalibor Smutný učí na umělecké škole Art & Design Institut. Studenti si zde mohou zvolit dva předměty, mimo grafiky je to:

- Malba, fotografie, umělecké dílo v prostoru a multimédia.
- Kromě kreativních předmětů se na škole vyučují předměty teoretické: například dějiny umění, marketing a obchod uměleckých děl, muzejnictví a galerijnictví a další.

tů začnete postupně dolovat a ono se to úplně samo projeví, až z toho máte radost. Takže nejlepší je skoro neučit a student sám před vámi roste. Špatné by bylo ho dennodenně přemlouvát k nějakému výkonu a jeho nadšení mu sám suplovat.



MAREK HÝR

dopisy@metro.cz

INZERCE

CHYTSI.OCKO.TV

CHYŤ SI ITY NOVOU TELEVIZNÍ STANICI
ÓČKO EXPRES VE VŠECH KRAJSKÝCH MĚSTECH
 NEBO ONLINE STREAMU A APLIKACI

ÓČKO EXPRES NOTHING STUPID
 Více informací na chyt.si.ocko.tv



EXPRESFM

Powered by ExpresFM

Cizí mafie v Česku

Že se nám zločinci vyhybají? Ne!

Specialisté na boj s organizovaným zločinem z taktických důvodů rozdělili Česko do sfér vlivu zahraničních gangů nezveřejňují. Nicméně pravdou je, že je cizími bandami naše republika „rozparcelována“. Mapu vlivu zahraničních zločinců uvádí nové vydání týdeníku TĚMA.

„Nejvýznamnější zločinecké organizace působící na území Česka lze rozdělit na ruskojazyčné, asijské a domácí. Vyskytují se také kriminální organizace, jejichž majoritním prvkem je jiné etnikum, albánské, rumunské nebo bulharské,“ uvádí plukovník Pavel Hanták z Útvaru pro odhalování organizovaného zločinu (ÚOOZ).

Velké peníze se tradičně točí na černém trhu s narkotiky. Oproti minulosti se však mění rozložení sil hlavních hráčů v drogovém byznysu. Dominanci převzaly zločinecké skupiny z Vietnamu. Kokain sem pašují skupiny ze



Srbska, Chorvatska i Bosny, o distribuci se starají zločinecké gangy Albánců. Heroin dodávají gangy z Kosova a Makedonie. Naředený a nekalitní heroin dále distribuují olašské skupiny. Organizované krádeže, prostituce a distribuce nekvalitního alkoholu, na to se nyní soustřeďuje v Česku ukrajinské podsvětí.

Kde v Česku řadí Mukačevská brigáda? Kde si dát pozor na Lvovskou brigádu? A jak se vyhnout oblastem, kde operuje Luhanská brigáda? To vše se dozvíte v dnešním vydání týdeníku TĚMA.

Zprávy krátce

YouTube zavede předplatné

Server YouTube zavede předplatné na své hudební služby. YouTube Music Key bude začínat na 7,99 dolaru (193,8 Kč) měsíčně. Předplatitelům umožní poslouchat hudbu bez reklam a stahovat ji k dalšímu použití off-line.

Foo Fighters v Evropě

Americká rocková kapela potvrdila svou účast na britském kultovním hudebním festivalu v Glasgobury. Rockovou skupinu Foo Fighters založil Dave Grohl v roce 1994, po smrti svého spoluhráče z kapely Nirvana Kurta Cobaina. **čtk**

Kauza dne. Úsvit neměl mít dlouhého trvání

Úsvit má být projektem na jedno volební období! Před poslanci tohoto hnutí to údajně řekl poradce Tomia Okamura a bývalý místopředseda Úsvitu Jaroslav Novák zvaný Večerníček. V Kauze dne Rádia Impuls to v rozhovoru s šéfredaktorem Mladé fronty DNES Jaroslavem Pleslem prohlásil současný místopředseda Úsvitu Marek Černoš.

„Jaroslav Novák – Večerníček – řekl před poslaneckým klubem v úterý, že to byl projekt na jedno období a všichni

ni jste to věděli. V té chvíli opravdu ti poslanci koukali a nevěřili tomu.“

Předseda Úsvitu Tomio Okamura podle Marka Černoš v poslední době veřejně opakovaně lže.

Marek Černoš na Impulsu také řekl, že hnutí Úsvit se musí vrátit ke svému původnímu programu, tedy k prosazování přímé demokracie.

Poslouchajte Kauzu dne od pondělí do čtvrtka v 18 hodin na Rádiu Impuls. **MET**

www.FLEX-TEX.cz

JARO SE BLÍŽÍ!! KILOMETRY NOVÝCH ÚPLETŮ A ŠIFONŮ ČEKAJÍ JEN NA VÁS!

Nabídka platí pouze pro kamennou prodejnu

Džínovina – chcete být „in“ v každé situaci? Pořídte si naši bezvadnou černou džínovinu ve složení 98% bavlna a 2% elastan, kterou můžete využít nejen na oblečení, ale také jako dekoraci. Materiál je v šíři 135 - 140 cm. **Nabídka bez omezení metrů.** Skladem 130 m. **Běžná cena: 299,- Flex-tex cena**

79,-

Modrásek – bez patchworků by nebyla pořádná nabídka. A proto jsme pro Vás dnes připravili nádherný bavlněný patchwork v modrém odstínu s proužky. Hodí se na povlečení, ubrusy, dekoraci, či závěsy. Šíře 110 cm. **Nabídka bez omezení metrů.** Skladem 200 m. **Běžná cena: 239,- Flex-tex cena**

59,-

Bílý pružný tyl – stálící naší nabídky je elastický bílý tyl, který Vás nadchne na první pohled. Materiál je vhodný na sukně, tuniky, či šaty, dá se však použít i jako podšívka, či dekorace. Výborně se hodí ke kombinování s pestrými vzory. Jedná se o 100% nylon, který je velmi lehký a průhledný. **Nabídka bez omezení metrů.** Skladem 2 000 m. **Běžná cena: 79,- Flex-tex cena**

19,-

Kostýmovka – luxusní šedozeleň kalhotovna ve složení 97% bavlna a 3% elastan. Pokud potřebujete elegantní oděv do zaměstnání, či jen tak pro radost, je tato nabídka právě pro Vás. Materiál je vhodný na kalhoty, sukně, kostýmy, či saka. Šíře 145 cm. Skladem 390 m. Max. 3 m/zák. **Běžná cena: 229,- Flex-tex cena**

19,-

Manšestr – bomba dnešní nabídky – krásný bavlněný manšestr v šedé barvě, který Vás uchvátí. Můžete jej využít na sukně, kalhoty, saka, kabáty, pláště nebo košile. Šíře 140 cm. Skladem 230 m. Max. 3 m/zák. **Běžná cena: 199,- Flex-tex cena**

19,-

Podšívka – žádná nabídka se bez podšívky neobejde. Dnešním favoritem je krásná polyesterová podšívka v krémové barvě. Je vhodná do sukní, sak, kabátů, či šatů. Pokud potřebujete cokoli podšít, neváhejte! Materiál má šíři 140 cm. Skladem 300 m. Max. 3 m/zák. **Běžná cena: 99,- Flex-tex cena**

9,-

V PRODEJNĚ NAJDETE I STÁLOU NABÍDKU:

FLEECE 119,- PATCHWORK OD 59,-
SAMETY 99,- ORGANZY 39,-
SATÉNY OD 79,- TYL OD 39,-

POUZE NA LÁTKY - HOTOVOSTNÍ PLATBA

-10%
215

FLEX-TEX

Jateční 31, Praha 7

mobil: 776 702 285, tel.: 283 870 783

flex-tex@flex-tex.cz

po-pá 9.00 - 18.00, so 9.00-12.00

!!! Nezasíláme vzorníky !!! Internetový prodej !!!

Sudoku

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

Napište svou bublinu



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



Počasí

DNES	ZÍTRA	NEDELE	PONDĚLÍ
Min. 4 Max. 8	Min. 3 Max. 7	Min. 3 Max. 7	Min. 4 Max. 8

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 2
Střední zátěž. Rizikové skupiny by se měly vyvarovat zvýšené fyzické a psychické zátěže a věnovat pozornost svému zdravotnímu stavu.
Teplotní rekord: 14,4 °C
Rok výskytu: 1998

Kvíz

- Snowboardistka Eva Samková získala před rokem na olympiádě v Soči medaili:
a) bronzovou
b) stříbrnou
c) zlatou
- Hudební skladatel Josef Mysliveček složil operu, která se jmenuje stejně jako asijský vojevůdce:
a) Tamerlán
b) Čingischán
c) Attila
- Hypotetický kulovitý oblak komet na okraji Sluneční soustavy za Kuiperovým pásem je oblak:
a) Koperníkův
b) Dysonův
c) Oortův
- Český parazitolog Stanislav Provázek byl spoluobjevitel původce:
a) moru
b) skvrnitého tyfu
c) žlutenky B
- Dnešní pražské Košíře, povýšené císařem Františkem Josefem I. na město, se k Praze připojily:
a) 1902
b) 1922
c) 1942

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

ČT1

- 12:20 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus
- 12:30 Sama doma
- 14:00 Doktorka Quinnová II
- 14:45 Rajské zahrady II
- 15:05 Místo činu - Schimanski
- 16:35 Polopatě
- 17:30 AZ-kvíz
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Míň je víc
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny



20:00 Znamení koně II (6/13)
 Seriál (ČR, 2011). I když už jsou David s Klárou zase pohromadě, vánoční svátky na Slunečné hoře rozhodně nebudou bez problémů. Hrají: T. Voříšková, V. Cibulková, B. Polívka a další

- 20:55 13. komnata Jana Rumla
- 21:25 Všechnopárty
- 22:20 Hitparáda televizní zábavy
- 23:15 Profesionálové (54/57)
- 00:10 AZ-kvíz
- 00:35 Kingová II (13/13)
- 01:20 Móda-Extravaganca-Manýry
- 01:40 Designtrend
- 01:55 Dobré ráno
- 04:30 Sváteční slovo děkana Tomáše Machuly

ČT2

- 12:50 Zmrzlá planeta: Poslední panenská zem
- 13:40 Chcete mě?
- 14:10 Kdo chce s vlky žít
- 14:40 Krásy evropského pobřeží
- 14:50 Nindžové: Stínovní bojovníci
- 15:40 Dobrodružství vědy a techniky
- 16:30 Věda na vlastní kůži
- 17:20 Hádky domů života
- 17:50 Jaká je naše budoucnost?
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Fenomén Underground
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



20:00 Zázračná planeta: Attenborough - 60 let v divočině (1/3)
 Dokument. Život objektivem kamery. Nejlepší záběry a situace v kariéře přírodovědce a filmaře Sira Davida Attenborougha. Z kolekce BBC Earth

- 21:00 Pan Selfridge II (7/10)
- 21:45 Šišťas
 Drama (ČR, 2005)
- 23:30 Jack Rozparovač
- 00:20 Na cestě po Bamjánu
- 00:50 Letecké katastrofy VII: Nešťastí na O'Harově letišti
- 01:35 Hitlerův zákeřný ponorkový útok na USA
- 02:25 Uchem jehly
- 02:50 Hurá do Evropy!
- 03:10 Babylon

NOVA

- 12:30 Odložené případy VI (9)
- 13:30 Beze stopy (14)
- 14:25 Námořní vyšetřovací služba (11)
- 15:20 Ordinance v růžové zahradě 2 (217)
- 16:35 Dva a půl chlapa VI (17)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 17:30 Kriminálka Las Vegas VI (10)
- 18:30 Ulice (2765)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



20:20 Slunce, seno, jahody
 Komedie (ČR, 1983). Dojvit se závisí na kultuře prostředí kravína! To tvrdí student Šimon Plánička v Hošticích, kde je na brigádě! Hrají: P. Kikinčuk, H. Růžičková, J. Lábus, P. Pyšová a další

- 21:55 Let
 Drama (USA, 2012)
- 00:35 Kriminálka Las Vegas VI (10)
- 01:20 Námořní vyšetřovací služba (11)
- 02:05 Novoshopping
- 02:35 Prásk!
- 03:15 Kolotoč
- 03:40 DO-RE-MI
- 04:25 Ordinance v růžové zahradě 2 (217)

PRIMA

- 12:20 Walker, Texas Ranger VII (23)
- 13:20 Wolffův revír (20)
- 14:25 Rosamunde Pilcherová: Zamilované léto
- 16:25 Komisař Rex VII (14)
- 17:30 Poštovní holubi. Krimiseriál (N/Rak., 2003)
- 18:00 Odpolední zprávy
- 18:30 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krim zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 VIP zprávy



20:15 Navzdly spolu
 Romantický film (USA, 2012). Mladé a šťastné manželství ochromila auto-nehoda. Paige utrpěla úraz hlavy, který jí přivodil amnézii. Svého muže už nepoznává. Ten je však odhodlaný udělat vše pro to, aby znovu získal její lásku. Hrají: R. McAdamsová, Ch. Tatum, S. Neill a další. Režie M. Sucsy

- 22:25 Živý terč
 Akční thriller (USA, 1993)
- 00:30 Moucha
 Thriller (USA, 1986)
- 02:25 Walker, Texas Ranger VII (23)
- 03:10 Wolffův revír (20)
- 04:00 Nikdo není dokonalý

PRIMA COOL

- 12:35 Akta X VIII (13)
- 13:35 Griffinovi VIII (3)
- 14:05 Simpsonovi II (22)
- 14:35 Simpsonovi III (1)
- 15:05 Teorie velkého třesku V (12)
- Finta se třípytívetkou. Sitcom (USA, 2011)
- 15:35 Futurama II (13)
- 16:05 Boiči mýtý VI (19)
- 17:10 Griffinovi VIII (4)
- 17:40 Hvězdná brána IV (7)
- Vodní brána. Seriál (USA)
- 18:30 Simpsonovi III (2, 3)
- 19:20 Kdo přežije: Austrálie (12)



20:15 Námořní vyšetřovací služba L. A. V (15)
 Krimiseriál (USA, 2014). Na konzulátu Rovnickové Guiney dojde k vraždě místního konzula se vzakem od Tuhoa. Je starý známý agentů NCIS skutečně tím, kdo si čin objednal? Hrají: Ch. O'Donnell, D. Ruahová, E. Ch. Olsen a další

- 21:20 Námořní vyšetřovací služba L. A. V (16)
- 22:20 Poslední dny planety Země (1/2)
 Sci-fi film (USA, 2006)
- 00:15 Poslední dny planety Země (2/2)
 Sci-fi film (USA, 2006)
- 02:00 Živí mrtví III (8)
- 02:45 Scrubs: Doktůrci IX (10)
- 03:05 Scrubs: Doktůrci IX (11)

ÓČKO

- 06:00 Ranní fresh
- 09:00 Millennium
- 10:00 Óčko hity
- 12:00 Óčko news
- 12:05 Óčko hity
- 14:00 Óčko news
 Hudba, film, zábava - nicdo a nic nám neuteče
- 14:05 Óčko hity
 Klipy nonstop
- 16:00 Óčko news
 Hudba, film, zábava - nicdo a nic nám neuteče
- 16:05 ShowREC
 MatYES a novinky z Óčka



- 17:05 Novinky
 Nové klipy pěkně pohromadě
- 18:00 Óčko hity
 Klipy nonstop
- 19:00 Óčko news
 Hudba, film, zábava - nicdo a nic nám neuteče
- 19:05 Moje desítka
 Top 10 klipů podle diváka Óčka CZ & SK
- 20:00 České a slovenské klipy
 Millennium párty
 Taneční hity nového mlénia
- 22:00 Party ride
 Dance music pro všechny
- 02:00 Óčko flirt

Sloupek

TOMÁŠ HAUPTVOGEL

MODERÁTOR PARTIE TV PRIMA



CO BUDE?

V úterý se v Poslanecké sněmovně konala konference s názvem Bezpečnost budoucnosti. Nuda, řeknou si mnozí. Jenže na této konferenci zazněly názory, ze kterých zamrazí bezpečnost každého. Například náčelník generálního štábu pronesl: „Bez toho, že budeme nazývat věci pravými jmény, nedá se posouvat dál. Často přivíráme oči před tím, co se u nás děje. Jsme pod čarou ponoru a na palubě se pořád ještě tancuje. Pro mě mi tu narážku, říká se, že bude líp, místo abychom přiznali, že nebude. Měli bychom vidět dál než za horizont dalších voleb a překonat hranici politikaření.“ To už jako nuda rozhodně nezní. To, že není světový řád tak úplně v pořádku, ale naznačují nejen světové politice. Například senátor Jaroslav Kubera v rozhovoru pro Parlamentní listy prohlásil: „Třetí světová válka je nevyhnutelná. Důvodem je, že neexistuje ekonomický způsob, jak zamést pod koberec dluhy světa.“ Ještě před lety by se dal tento citát označit za šíření poplašné zprávy. Jenže z dnešního pohledu, kdy se bojuje jen půl dne cesty od našeho domova, kdy každý měsíc přijde zpráva o nějakém teroristickém útoku v Evropě nebo ještě častěji o dalších zverstevch členů Islámského státu, to už tak poplašná zpráva není.

Citát

Před lety by se zprávy o třetí světové válce označily za poplašné.

Co se děje s naším světem? Stojíme na hranici dalšího globálního konfliktu, po kterém nezůstane na kameni kámen? Budou se přemalovávat mapy světa? Právě o tom budeme v neděli dopoledne diskutovat v pořadu Partie TV Prima. Hosty ve studiu budou Lukáš Dyčka z Centra bezpečnostních a vojenskostrategických studií Univerzity obrany a poradce ministra obrany, a zároveň František Šulc, bývalý ředitel kabinetu ministra obrany.

Dopisy a vzkazy

Z(a)tracený mobil

Každý z vás si dobře představí každodenní ranní shon. U nás je to stejné, bylo i 17. února. Den se pro mne stal neobvyklým z několika důvodů. Zprvu nepříjemně: při dobíhání autobusu ve stanici Kapitána Stránského jsem vytratila z kapsy kabátu svůj mobilní telefon. Ztrátu jsem sice zaznamenala nepříliš pozdě, ale i když jsem se vrátila a mobil na své cestě hledala, už jsem ho nenašla... Alespoň jsem tedy zkusila přes den na mobil volat. Jaké bylo mé (a tentokrát už příjemné) překvapení, když se mi po několika minutách volání na mé číslo ozval hlas a informoval mne, že mobil je v prodejně Žabka v Ocelkové ulici, kam ho odevzdala neznámá paní, a že si ho mohu během dne kdykoli vyzvednout! Jsem šťastná, že stále ještě existují lidé, kteří naleznou věc nějakým způsobem doručí majiteli. Chtěla bych proto aspoň touto cestou poděkovat oné neznámé paní.

RENATA BOROVIČKOVÁ

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

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

Výrok dne

„Já do té Indie snad seskočím padákem.“

**MARTIN STROPNICKÝ
MINISTR OBRANY**

Indické úřady kvůli leteckému dni uzavřely vzdušný prostor o hodinu dřív, než deklarovaly. Ministr tam letěl na setkání s indickým premiérem a na letecký a zbrojní veletrh.



Slovo dne

HORIZONT

(Ze sloupku Tomáše Hauptvogla na této straně)
Část zemského povrchu viditelná z určitého stanoviště, její krajní mez, obzor.

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK
CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP **Astrohled.cz**
...tento týden na téma práce.
Přesné prognózy na míru!
VOLEJTE 906 701 701

- ★ Kompetentní poradenství od profesionálních poradců
- ★ Záruka spojení s poradcem dle vašeho přání
- ★ Dostupnost 24 hodin denně, 365 dní v roce, vč. svátků

Beran 21/3–20/4

Mrzí vás, že neslyšíte větší chválu a ocenění na svou práci. Co se dnes prodává nejlépe, jsou iluze, ale ty vy nějak nemáte.

Váhy 23/9–23/10

Uvažujete-li, že byste z práce odešli, zkuste si napřed promluvit s nadřízeným, možná najdete ucházející kompromis pro oba.

Býk 21/4–21/5

Pracovní karta vám půjde, jako byste vynášeli trumf za trumfem. Naštěstí se nejedná o hru, takže budete mít štěstí i v lásce.

Štír 24/10–22/11

V práci si připadáte téměř ještě lépe než v domácím zázemí, žádné srovnávání s úspěšnějšími jedinci, žádné výčitky ani křik.

Bliženci 22/5–21/6

Úklady můžete očekávat zvláště při třenicích v interakci s křeslem, vy víte dobře, kdo by tam měl sedět – samozřejmě vy sami!

Střelec 23/11–21/12

Pořídte si bederní pás a hrdě ho noste přes oblečení. Od kolegů hrozí podpásovky, tak ať aspoň ocení váš smysl pro humor.

Rak 22/6–22/7

Docela se vám líbí být chvíli opečovávaným firemním šampionem, ale nijak si na tom nezákládáte a berete vše spíše s humorem.

Kozoroh 22/12–20/1

Chápete význam férového jednání a své kolegy za zády určitě neoceňujete. Jste spíše upřímní, i když někdy trochu neomalené.

Lev 23/7–22/8

Pracovně jste stále nespokojeni, vlastně už do ní nechodíte spíše z povinnosti než jakéhosi vnitřního puzení. Že by podnikání?

Vodňář 21/1–20/2

Netrapte se tím, že momentálně nejste v práci hlavním kladným hrdinou, pořád ještě nejste záporák, tak si dopřejte pauzu.

Panna 23/8–22/9

Málokdy se vám sejde v jednom dni tolik nevědnicích sporů jako právě dnes. Skoro jako kdyby se kolegové na vás domluvíli.

Ryby 21/2–20/3

Pracovní kolotoč vás dnes poměrně vyčerpá, proto zkuste nabrat síly ideálně nějakou svou oblíbenou odpočinkovou činností.

Řešení sudoku

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

Anketa Jaký máte názor na nelegální graffiti?



**Roman
Mrózek**

Pokud je malují na svůj majetek, tak nic proti.



**Šimon
Tokar**

Většinou ničí veřejný majetek, takže nelíbí.



**Jitka
Pšeničková**

Vyhradit jim plochu, kde se můžou vyjádřit.

Komiks ZVEME NA PŘEDSTAVENÍ PRO DĚTI: HURVÍNKOVA NEBESÍČKA – 24. 2., 14.30



**PŘÍŠTÍ STANICE:
LÁSKA!**

Kdy na ní zastavíš ty?

Pošli SMS ve tvaru **61FNM**
a na číslo **904 30 55** a ptej se!



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

Outdoorové kamery – přelom v zaznamenávání zážitků

Památky nejen na vaše dovolené získají nový rozměr.

Spousta dětí si devadesátá léta pamatuje jen ze záznamů kamer. Narozdíl od první krůčky – v žádném případě nemohl chybět čas zastaralým fontem zapsaný v pravém dolním rohu a blízká tlačítka REC.

Těžko bychom tehdy čekali, jak populárním formátem se video stane, co budeme natáčet a jaké kamery k tomu budeme potřebovat. Jak ale vybrat outdoorovou kameru?



Důležité je kameru pevně uchytit, aby neodpadla kvůli odstředivé síle.

MINORET

Jak se její parametry liší od klasických kamer? Které parametry sledovat? Prakticky

každý výrobce dokáže snímát video v rozlišení full HD při třiceti snímcích za vteřinu,

což stačí pro plynulý pohyb. Na ven jsou potřeba i kvality, které číslem nepopíšete.

Typickým dilematem je, zda kameru odolnou samu o sobě, nebo s pouzdrém. S ním jsou odolnější, zároveň se ale může ve vlhku „potit“ čočka. Sledujte i datový tok, může se pohybovat od 30 k 10 Mb/s – čím vyšší, tím méně detailů se při kompresi ztratí. U běžných kamer není rovněž kladen tak velký důraz na rychlé vyvažování expozice, které zabraňuje blikání obrazu například od pouličních lamp nebo při světle prosvítajícím mezi stromy.

A jedna rada na závěr: zaměřte se na upevnění kamery – ani stabilizace nedokáže vyřešit síly působící na těžší modely.

INZERCE

MIRONET
COMPUTERS
Největší IT e-shop v ČR

můj dokument o adrenalinu

GO GOCLEVER

2.590,-

GoClever DVR Extreme Wi-Fi
full HD video / vodotěsný kryt
slot microSD / hmotnost 62g
www.mironet.cz

Zahod'te stereotypy! Filmujte kdekoli

Rozhodnutí padlo, budeme kupovat kameru do terénu, ale využijeme ji? Řešením je kombinovaná kamera Goclever DVR Extreme Silver. Uplatní se v outdooru i v autě, kde může být zdrojem důkazního materiálu při situaci: „Ale já opravdu dodržel bezpečnou vzdálenost.“

Jinak má ale vše, co je potřeba ke sportu. Goclever spočívá na oddělení kamery od odolného pouzdra, není proto problém DVR vzít i do běžné společnosti, kde by asi plastová skořápka vypadala nepatřičně. V balení najdete

hned tři upevňovací sady: do auta, na helmu i na řídítka.

Celou kameru pohání 650mAh baterie, která stačí na dvouhodinovou dokumentaci řádění. Daní za kompaktnost se možná stal snímač schopný zaznamenávat jen v HD rozlišení, což však stále na běžné použití stačí.

Můžete zvolit i vyšší model Goclever DVR Extreme Wifi, který podporuje full HD rozlišení nebo záznam šedesáti snímků za vteřinu i při nižší hmotnosti. Z 80 gramů je odlehčená na finálních 62 včetně bezdrátového modulu.



Uchovejte si své pohledy.

MINORET



NOVÝ TÝDENÍK

TÉMA

právě v prodeji

Velká mapa mafiánů v Česku

- Jak si cizí zločinci rozparcelovali naši zemi?
- Kde řádí Mukačevská, Lvovská a kde Luhaňská brigáda?
- Čeho se máme bát nejvíce?

jen
25 Kč

Jaro začíná, o titul se porvou tři týmy

Dramatický boj se očekává ve fotbalové lize na špičce, ale i chvostu tabulky.

Už dnes začíná předehrávkou mezi Slováckem a Jabloncem jarní část Synot ligy. Právě severočeský celek je jedním z aspirantů na nejvyšší příčky, po podzimu mu patří třetí příčka. „Chtěli bychom být černým koněm a navázat na výkony z podzimu,“ řekl trenér Jablonce Jaroslav Šilhavý.

O titul si to ale pravděpodobně rozdají, jak je v posledních letech zvykem, Sparta a Plzeň. Pražský tým ztrácí na svého rivala po šestnácti kolech jediný bod. Oba celky posilovaly, ten západočeský zvýšil konkurenci v útoku o Aidi-

Program 17. kola

Úvodní kolo trvá do pondělí.

- **Pátek 20.15:** Slovácko –Jablonec (Slovak Sport)
- **Sobota 17.00:** Liberec–Slavia, Brno–Dukla, Ml. Boleslav –Hradec Králové, Bohemians –Jihlava, Teplice–Ostrava. 20.15: Plzeň–Č. Budějovice
- **Pondělí 18.00:** Sparta Praha –Příbram (ČT Sport)

na Mahmutoviče, Sparta na poslední chvíli získala do ofenzivy dvojici Jakub Rezníček, Václav Kadlec. „Motivaci bojovat o titul mám velkou. Věřím, že se slavit bude na Letné,“ uvedl Kadlec.

Také v boji o záchranu se svedou velké boje. Mezi párou Ostravou a patnáctým Li-

bercem je jen sedm bodů.

Novinky si připravilo i vedení Synot ligy. Fanoušci budou moct v každém zápase volit Hráče utkání. Stačí si stáhnout zdarma aplikaci a při každém duelu svého týmu vybrat mezi 70. a 85. minutou nejlepšího hráče.

Dalším lákadlem bude Víkend otců. Při jednom z jarních kol, které ještě není určeno, budou tátové od rodin zvýhodněni, nejčastěji volným vstupem. Tři vybraná utkání budou zařazena do tzv. Duelu rivalů. „Tyto zápasy se teprve budou vybírat. Půjde o takové, které mají velký potenciál a atraktivitu podle aktuálního postavení v tabulce,“ vysvětlil předseda Ligové fotbalové asociace Dušan Svoboda. Profesionální soutěže mají také nového ředitele. Iva Lubase nahradil Tomáš Bárta. **PAVEL URBAN**



V Římě se poprali fanoušci

Italská policie zatkla 23 fanoušků fotbalového týmu Feyenoord Rotterdam. Nizozemští příznivci napadli policisty přímo na Španělských schodech před duelem svého týmu v Evropské lize proti AS Řím. Zápas skončil remízou 1:1. **AP**

Plíšková. V Dubaji vyřadila Šafářovou

Česká tenistka Karolína Plíšková navázala na turnaji v Dubaji na vítězství z minulého týdne z Antverp a znovu vyřadila svou krajanu Lucii Šafářovou. Tentokrát ji ve čtvrtfinále porazila po setech 3:6, 7:6, 6:1. V úvodu působila Plíšková ve třicetistupňovém vedru unaveným dojmem, ale druhý set dovedla až do úspěšného tie-breaku a ve třetí sadě dokonala skvělý obrat.

V boji o finále narazí dvacetiletá Plíšková na Gabriëlu Muguruzaovou, která si ve španělském souboji poradila poměrem 6:7, 6:3, 6:3 s Carlou Suárezovou, přemožitelkou Petry Kvitové.



Karolína Plíšková **MAFRA**

Plíšková se s Muguruzaovou utkala zatím jen jednou. Předloni při French Open Španělska podlehla 1:2 na sety. Turnaj v Dubaji má lákavou dotaci 2,5 milionu dolarů. **ČTK**

Číslo dne

48

Hokejovou Ligu mistrů bude hrát od příští sezony namísto 44 týmů o 4 celky více. Česko bude zastupovat šest týmů. Los proběhne v květnu v Praze.

Motorky. Dotace na GP brzy

Dluh za loňskou motocyklovou Velkou cenu České republiky v Brně ve výši 30 milionů korun by měl být brzy uhrazen. Jihomoravský kraj obdržel na účet zmíněnou částku od ministerstva školství. Zástupci kraje nyní jednají s právníky promotérské společnosti Dorna, jakým způsobem peníze převést. Podle hejtmana Michala Haš-

ka (ČSSD) by vše mělo být vyřízeno do konce března.

Jihomoravský kraj se do záležitosti s Velkou cenou vložil poté, co její pořadatel Automotodrom Brno loni prohlásil, že akci nebude pořádat kvůli její ztrátovosti vlivem vysokého zalistovacího poplatku kolem 70 milionů korun. Kraj přislíbil, že peníze na licenci sežene i v letoš-

kvůli vysokým teplotám hrát prakticky nedá.

Jeden z kandidátů na šéfa FIFA Luís Figo mezitím přišel s myšlenkou, že by se počet účastníků MS mohl zvýšit ze současných 32 týmů až na 48. Turnaj by byl rozdělen na poloviny a teprve závěrečné play-off by se hrálo v jedné zemi. **PUR a ČTK**

ním roce a od příštích ročníků by závody pořádal sám pomocí krajské společnosti. V ní by měl zástupce kraj, město a vláda a všichni by se na úhradě poplatku podíleli.

Podle mluvčího Automotodromu Jiřího Smetany je důležité, aby se do konce března dohodl způsob financování letošního závodu. Ten se má jet v polovině srpna. **ČTK**

INZERCE

HC SPARTA PRAHA
HC CSOB POJIŠTVOVA PARDUBICE

NE 22. 2. 2015
OD 17.00

Předprodej vstupenek na www.ticketportal.cz a Zákaznickém centru TipSport arény.
Více informací naleznete na www.hcsparta.cz

TipSport PRAHA ELH

Zprávy krátce

V Utkání hvězd staří proti mladým

Česká Národní basketbalová liga bude mít nový formát Utkání hvězd. V zrekonstruované pražské hale Královka půjde 16. března o souboj generací. Utkají se Mazáci a Mladé pušky.

Sprinty v režii Norů

První medaile z MS klasických lyžařů ve Falunu zís-

kali Norové. Včerejší sprinty vyhráli Petter Northug a Marit Björgenová. Češi neprošli z kvalifikace.

Španělské kluby se domluvily?

Španělské fotbalové celky Pamplona a Espanol Barcelona čelí obvinění z ovlivnění loňského vzájemného ligového duelu (1:1). V šetření jsou také další dva zápasy. **ČTK**

Atletičtí už znají podobu medailí pro šampionát

Cenné kovy pro halové ME vychází z motto „Srdce Evropy, srdce atletiky“.

Koncept siluety Hradčan byl použit už v logu celého šampionátu, který v pražské O₂ areně startuje přesně za čtrnáct dní. U medailí se snoubí s tepem srdce zvyšujícím se u atletů před startem a také s prvky běžecké dráhy.

„Věřím, že ti nejlepší, kteří si z halového mistrovství Evropy odvezou cenný kov, budou při pohledu na něj okamžitě vědět, že je z Prahy 2015,“ řekl předseda organizačního výboru šampionátu Libor Varhaník.

Už nyní je na medailích vyraženo datum a místo konání akce. Před samotnými závody na jejich obvod bude vypisován také název disciplíny

Detaily o medailích

Pro HME je vyrobeno 36 sad medailí, 3 sady jsou navíc kvůli možnému dělení pozic.

- Bronzová medaile je opravdu vyrobena z bronzu. Stříbrná je zhotovena z mosazi, pokovená rhodiem a palladiem. Zlatá je pokovená zlatem.
- Každá váží asi 400 gramů.

a do půl hodiny po jejím skončení i jméno čerstvého držitele. Velký stroj na rytí bude přímo v O₂ areně.

„Mně spadl ze srdce obrovský balvan, medaile byly můj největší bolest. Je to totiž jedna z mála hmatatelných zlatých, ale s jejich podobou většinou spokojena nebyla. „Abych byla upřímná, tak je jedna horší než druhá. Myslim, že ty pro pražský šampio-



Nové medaile pro halové ME v Praze

ČTK

nát se budou atletům líbit,“ prohlásila Fibingerová. Pořadatelé slíbili, že na vyprodaný víkendový program zkusí zajistit další vstupenky. „Tlačíme na Evropskou asociaci, aby nám jich ze své kvóty ještě pár uvolnila,“ dodal Varhaník. **PAVEL URBAN**

nát se budou atletům líbit,“ prohlásila Fibingerová.

Pořadatelé slíbili, že na vyprodaný víkendový program zkusí zajistit další vstupenky. „Tlačíme na Evropskou asociaci, aby nám jich ze své kvóty ještě pár uvolnila,“ dodal Varhaník. **PAVEL URBAN**

Pohár. Po letech bez Nymburku

Po devíti letech získá basketbalový Český pohár jiný klub než Nymburk. Ten trofej letos neobhájí z vlastního rozhodnutí kvůli náročnému programu. Ve Final Four se tak střetnou v brněnské hale Rosnička týmy Děčína, Pardubic, Prostějova a Brna. Dnes jsou na programu semifinálové zápasy, zítra utkání o třetí místo a v 17 hodin finále. Víťez si kromě trofeje odnese prémii 100 tisíc korun. **ČTK**

Zprávy krátce

Švec se vrátil

Po sedmi letech se do fotbalové Slavie vrací defenzivní univerzál Michal Švec. Vršovickému klubu se upsal na rok a půl.

Anthony dohrál

Basketbalisté New Yorku Knicks se musí ve zbytku sezony NBA obejít bez nejlepšího střelce Carmela Anthonyho, kterého čeká operace kolene. **ČTK**

INZERCE

CÍL SE NEZMĚNIL. CESTA POKRAČUJE

AC SPARTA PRAHA

VS. 1. FK PŘÍBRAM



**PONDĚLÍ
23. 2. OD 18:00
GENERALI ARENA
NA LETNÉ**



ZAŽIJ SPARTU
NA VLASTNÍ KŮŽI
#MYJSMESPARTA



GENERALI

DNES



SYNOT
LIGA

PRODEJ VSTUPENEK
ticketportal

Více info na WWW.SPARTA.CZ

ZA



20,-

panenka
výška 20cm

Každý týden nové zboží!

Vše za 10 a 20 Kč



BÍLÁ LABUŤ Na Poříčí 23, Praha 1
PRŮHONICE - Čestlice (vedle Electro World)

Novinky sledujte na
 Za 10 za 20