

MISTROVSKÉ TELEVIZE



Lepší zážitek
než na stadionu

DVB-T2/C/S2

HbbTV

Full HD Smart televize
SAMSUNG UE43J5672

Rozlišení 1920×1080 • čtyřjádrový
procesor • LAN • 3× HDMI • 2× USB port 2.0
• DVB-T2/C/S2 • integrovaná Wi-Fi

362931

10 990 Kč



Notebook
LENOVO IdeaPad Z50-75

Čtyřjádrový procesor AMD Kaveri A10-7300
1,9 GHz • grafika AMD JET PRO • RAM 8 GB
• HDD 1000 GB • Wi-Fi • 2× USB 2.0
• 1× USB 3.0 • lesklý Full HD displej
• numerická klávesnice • Windows 10

Lenovo

405881

13 999 Kč

HALÓ, TADY IMPULSOVI
VÁM ZMĚNÍ LÉTO!

CHATAHITI

Líbí se vám představa, že letos v létě už
nebudete zase jen na chatě opékat buřty,
ale budete třeba na Tahiti popíjet koktejly?
Změníme vám prázdniny! Není na co čekat,
každý den pro vás v Haló, tady Impulsovi
máme letní prémie. Auto, bazén, vířivku,
opravdu exkluzivní zájezd
a 30. června jeden milión korun!



VÝHRA NAD TURKY JE NADĚJÍ NA POSTUP

ČESKÉ FOTBALISTY ČEKÁ ROZHODUJÍCÍ ZÁPAS VE SKUPINĚ STRANA 17

metro



Úterý, 21. června 2016

Č. 120, www.metro.cz
Svátek slavi: Alois

Min. 21°
Max. 25°

Největší deník v ČR



Denně u nás přibývá 150 nových diabetiků

Cukrovka. Ze začátku nebolí, přesto tato nemoc zabíjí. **Léčba.** Pouze brání komplikacím a prodlužuje život pacienta. **Pomoc.** Ke zlepšení úspěšnosti léčby má příští rok přispět Národní diabetologický registr STRANA 2



Radnice italských velkoměst Říma a Turína povedou ženy

Italská vládní Demokratická strana premiéra Mattea Renziho utrpěla v neděli drtivou porážku ve druhém kole místních voleb. Prohrála kromě jiného v Římě a Turíně, kde radnice povedou kandidátky Hnutí pěti hvězd. Po sečtení všech hlasů v Římě zvítězila ziskem 67 procent hlasů 37letá právnička Virginia Raggiová (na snímku), která se stane první ženou v čele římské radnice. Její stranická kolegyně Chiara Appendinová překvapila v Turíně ziskem téměř 55 procent hlasů. AP

Jedna SMS a přivezou vám cokoliv

Donášková firma dokáže sehnat i pět let vyprodaný parfém. A to za průměrnou dobu 47 minut od zaslání požadavku. Navíc za takto koupené zboží nezaplatíte víc, než je běžné. STRANA 3

Jde o nátlak?

Policejní prezident Tomáš Tuhý odmítl tvrzení ostravské expozitury Útvaru pro odhalování organizovaného zločinu (ÚOOZ), že je podezřelý z úniku informací při objasňování hospodářské trestné činnosti. Postup pokládá za nebyvalý účelový nátlak končícího šéfa ÚOOZ Roberta Šlachty a jeho příznivců. STRANA 4

Tři dny plné nejen hudby

Koncerty, přednášky, cirkus i sportovní exhibice. Přesně takový je program festivalu Rock for People, který se v Hradci Králové uskuteční od neděle 3. do úterý 5. července. Hlavní hudební hvězdou budou Massive Attack. STRANA 12



Divadlo pod širým nebem. Herecké hvězdy se chystají na Hradčany

Letní scéna pražského Divadla Ungelt otevře své brány na Novém Světě na Hradčanech 4. července. Hlavním titulem bude rodinná tragikomédie Mezi úterým a pátkem, v níž se objeví například Regina Rázlová a Jitka Čvančarová. Přehlídka pod širým nebem, která se koná podvanácté, nabídně 52 představení, 1. září ji ukončí hudební večer s názvem Ungelt zpívá. „Na rozdíl od několika předchozích ročníků jsme letos nevsadili na původní letní premiéru, ale přeneseme na otevřené jeviště nejuspěšnější tituly z naší kamenné scény na Starém Městě,“ řekl principál divadla Milan Hein. Pod širou oblohou budou rovněž uvedeny muzikál Touha jménem Einodis, anglická komedie Pan Halpern a pan Johnson a romance Kurtizána, v níž účinkují Chantal Poullain, Regina Rázlová a Igor Orozovič. Jako host se tu objeví čtyři tituly se Simonou Stašovou – Poslední ze žhavých milenců, Římské noci, Filumena Marturano a Drobečky z perníku. Stašová tuto soukromou scénu před dvěma desítkami let otvírala představením Poslední ze žhavých milenců, ve kterém hrála skoro šestnáct let s Janem Teplým. Po 499. repríze však její spoluhláč zemřel. Po čtyřleté přestávce se inscenace zrodila znovu, spolu s Petrem Nárožným mají na kontě téměř dvě stovky repríz. Na snímku jsou zleva herečky Jitka Čvančarová a Simona Stašová a zpěvačka Marta Kubišová. ČTK

Cukrovka zabíjí tisíce Čechů ročně

Každý den je zjištěno sto padesát nových diabetiků.

Přezdívá se jí tichý zabiják. Ze začátku cukrovka nebolí, přesto tato nemoc zabíjí. Ročně je v Česku diagnostikováno 30 tisícům pacientům a už dávno neplatí, že se týká jen starších lidí. Podle Světové zdravotnické organizace přibývá zejména nemocných mužů. Dnešní mladí více sedí u počítačů a méně sportují. Více lidí má dnes o nějaké to kilo navíc.

„Toto onemocnění je v současné době nevléčitelné. Cílem léčby je proto bránit vzniku komplikací diabetu, a umožnit tak z kvalitnější a prodloužení života pacientů,“ říká pro deník Metro uznávaný diabetolog Milan Kvapil. Pomoci s léčbou této

Počet diabetiků stále roste

V Česku postihuje cukrovka osm procent populace.

- Za posledních 20 let narostl počet diabetiků o 68 procent.
- V roce 2012 zemřelo na zdravotní komplikace spojené s cukrovkou 23 300 lidí.
- Roční náklady na jednoho diabetika druhého typu jsou 25 858 korun. Více než 60 procent se vydá za jeho hospitali-

zaci. Podle ministerstva zdravotnictví jsou celkové roční náklady spojené s cukrovkou 38 miliard korun.

- Více než 100 tisíc diabetiků má postižený zrak. Stovky pacientů i oslepnou. Více než 10 tisíc Čechů s cukrovkou je po amputaci dolní končetiny.
- Diabetici mají pětkrát častěji srdeční infarkt než běžná populace.

záluďné nemoci má od příštího roku i Národní diabetologický registr. „Nyní víme, že nejvíce pacientů s komplikacemi diabetu je na severu Čech. Nevíme ale, co je to za pacienty, jak se léčí, kolik je jim let a co dostávají za léky,“ říká Kvapil.

Ve zlepšení úspěšnosti léčby věří i Ladislav Dušek, ředitel Ústavu zdravotnických in-

formací a statistiky. „Nová data nám pomohou sledovat dostupnost léčby v regionech, umožní nám předpovědět, kolik péče a kde bude za několik let třeba. Systém se na diabetické pacienty může lépe připravit, posílit dostupnost v místech, kde chybí,“ říká Dušek. Statistiku, které má stát nyní k dispozici, podle něj nestačí. **MAREK HÝŘ**

Nebolí. Nemoc nemá příznaky

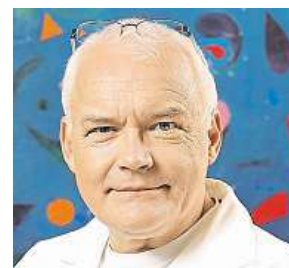
Diabetolog Milan Kvapil po registru pacientů s cukrovkou volá už dlouho. Podle něj může zlepšit úspěšnost léčby.

Čím to je, že roste počet lidí s cukrovkou?

Lidé žijí jinak než v minulosti. Dříve tvrdě fyzicky pracovali a netrpěli nedostatkem pohybu. Obezita byla příznakem blahobytu a byla spíše výjimkou. Dnes lidé většinu pracovního času tráví pasivně v kancelářích. Jedí více tučná a sladká jídla, pijí hodně sladkých nápojů a také se zvyšuje faktor stresu v životě.

Jsou někteří lidé cukrovkou ohroženi více?

Kromě těch, kteří mají nějaké to kilo navíc, jsou to ti, jejichž blízcí příbuzní už cukrovkou trpí. Nechat si pravidelně kontrolovat hladinu krevního cukru by měli i lidé se zvýšeným krevním tlakem či ti, kteří jsou léčeni pro dnu. Cukrovkou jsou více ohroženi i milovníci i uzenin, paštik či hamburgerů.



Milan Kvapil

MHW

V Česku se s cukrovkou léčí 900 tisíc lidí a dalších 250 tisíc o své nemoci neví. Jak je to možné?

Na začátku nemá diabetes druhého typu žádné příznaky. Pokud se nezměří glykémie, tak pacient o nemoci neví.

Opravdu nemá cukrovka pozorovatelné příznaky?

Když nemoc postoupí, tak nějaké příznaky má. Lidé mají například často žízeň a musejí hodně pít. S tím souvisí časté močení. Lidé s cukrovkou bývají unavení. Ale příznaků je více. **MAH**

**HRADEC
KRÁLOVÉ**

Nákupní zóna TESCO, Rašínova 1669
Po - Pá 09.00 - 20.00, So - Ne 09.00 - 21.00

**MLADÁ
BOLESLAV**

NC Olympia,
Jičínská ulice 1418
Po - Pá 09.00 - 20.00
So - Ne 09.00 - 21.00

OTEVÍRÁME

**23. 6. 2016
V NOVÉM**

ASKO
NÁBYTEK

NÁBYTEK PRO VŠECHNY

porta
kuchyně by ASKO
SLEVA*

50%
NA AKČNÍ
KUCHYŇE
NA MÍRU

Nabídka platí od 23. 6 do 3. 7. 2016 v prodejních
ASKO Nábytek Hradec Králové a Mladá
Boleslav. Více informací v kuchyňských
studiih Porta v prodejních
ASKO Nábytek Hradec Králové
a Mladá Boleslav.

+ ZDARMA
doprava a montáž

23. - 26. 6.

**Doprava
ZDARMA**

**Do vzdálenosti
50 km**

Více informací v prodejních
ASKO Nábytek Hradec Králové
a Mladá Boleslav.

www.asko.cz

Pět let vyprodaný parfém i slimáci

**Donáškové
firmy přive-
zou coko-
liv.**

Tisíc startovních čísel pro běžecký závod, sedmdesát velikonocních zajíček, živá zvířata nebo pět let vyprodaný parfém. To je jen několik příkladů z dlouhého výčtu věcí, které za půl roku své existence dovezla na základě esemeskové či facebookové objednávky donášková firma Dodo. Inspirací pro její založení se stala služba Magic, která funguje v USA.

„Stačí poslat SMS v rámci běžného tarifu a za průměrnou dobu čtyřiceti sedmi minut vám dovezeme cokoliv,“

řekla deníku Metro Denisa Dlabová, mluvčí firmy.

Zboží zde nestojí více, než je běžné. Služba totiž dokáže získat lepší ceny od obchodníků, a tak zákazníkovi neúčtuje zbytečné poplatky. Vozí navíc non-stop, takže není výjimkou ani dovoz sexuálních pomůcek a v nočních hodinách rychlé občerstvení a alkohol. „Nedávno jsme vezli kilo čokoládové zmrzliny jako dar slečně od pána, který se zasekl v hospodě s kamarády, nebo tři živé slimáky či rybičky. Omezuje nás jen to, co kurýr unese,“ dodává Dlabová, podle které je jediná podmínka – musí jít o zboží v mezích zákona.

Jídlo, květiny nebo třeba léky vám za několik desítek korun ve dne v noci přiveze také firma Nočníkurýr.cz, na alkohol i nealko je tu zase dovážka portálu party24.cz. Výhradně na jídlo je tu pak Dámejídlo.cz nebo Rozvozjídla.cz. **JAR**

Načerno. Dělníci v Česku

Pod falešnou identitou pracovali na Královéhradecku tři dělníci původem z Moldávie. Aby snáze získali práci v Evropské unii, pořídili si falešné rumunské občanky. Za padělání dokladů je policie vyhostila a zakázala jim dočasně vstup do Unie.

„Doklady nebylo možné na první pohled rozeznat od pravých, ale díky zkušenostem, znalostem a pomocí techniky policisté záhy zjistili, že do-

klady – ID karty Rumunské republiky – nejsou originální,“ uvedla mluvčí krajské policie Iva Kormošová.

Muže ve věku 22, 26 a 34 let proto policisté převezli na služebnu cizinecké policie, kde chtěli zjistit jejich skutečnou totožnost. O pomoc požádali centra policejní a celní spolupráce a styčného důstojníka v Bukurešti, který má na starosti Turecko, Bulharsko, Rumunsko a Moldávii.

„Touto cestou se potvrdilo podezření policistů, že cizinci udané identity nejsou pravé, a současně fakt, že nejsou pravé ani předložené ID karty Rumunska. Potvrdilo se tak podezření na padělání předložených dokladů, což ostatně doložilo i odborné vyjádření specializovaného útvaru cizinecké policie,“ popsal Kormošová.

Zadržení muži přesto odmítali přiznat svou pravou totož-

nost a vytvářeli opakovale precizně naučené informace o smyšlené identitě. Když ale mluvili o svých rodičích, nevědomky se poděleli a zmínili jejich pravá jména. Právě podle nich se policistům podařilo zjistit, že jsou muži z Moldávie.

Trojice přijela do České republiky za prací. Aby muži obešli nutnost získat pracovní povolení pro občany země mimo Evropskou unii, pořídili si rumunské doklady. Pracovníci z Unie totiž žádné povolení nepotřebují a firmu je mohou hned zaměstnat.

„Muži se posléze přiznali,

že do naší země přicestovali v polovině letošního dubna na rumunské doklady, které si pořídili každý za 400 eur,“ dodala mluvčí. **DNES.cz**

A ven!

5

Policisté cizincům zakázali vstup na území Evropské unie po dobu pěti let. Schengenský prostor musejí opustit do dvaceti dnů. Navíc dostali tisícikorunovou pokutu a dalších tisíc korun jako náklady správního řízení.

Zprávy krátce

Generál Pavel kritizuje Česko

Aliance zvyšuje výdaje na obranu pomaleji, než by bylo třeba. A Česká republika obzvláště. Na své první oficiální návštěvě Česka to uvedl šéf Vojenského výboru NATO Petr Pavel. Uvedl rovněž, že Aliance nyní neuvažuje o tom, že

by kvůli ruské agresi posílala své síly v Pobaltí.

Koťata venku

Bílá tygřata Shankar a Maia začala prozkoumávat svůj výběh v liberecké zoo. Podle ošetřovatelů je fascinuje vodopád. Lidé je tak konečně mohou vidět venku. **IDNES.cz**

Boj v policii pokračuje

Šlachta a Tuhý proti sobě.

Policejní prezident Tomáš Tuhý se včera ohradil proti nařčení, že může za „brutální“ únik informací z hospodářských kauz. Reagoval tak na slova Jiřího Komárka z ostravské expozitury Útvaru odhalování organizovaného zločinu (ÚOOZ) a také na žádost odcházejícího ředitele útvaru Roberta Šlachty, aby se tím zabýval bezpečnostní výbor Poslanecké sněmovny. Šlachta, který od policie odchází kvůli reformě, tvrdí, že dochází k propojení policistů a kriminálního prostředí.

Komárek České televizi řekl, že výbor chce seznámit s důkazy, které podle něj svědčí o tom, že policie se nereorganizuje kvůli zkvalitnění práce, ale aby byl odstaven šéf ÚOOZ Robert Šlachta. Ne-

chce se prý obrátit na Generální inspekci bezpečnostních sborů (GIBS), protože z její strany zaznamenal pokusy o průnik do spisu.

„Požádám v příštím týdnu, aby mně a mému řediteli bylo umožněno slyšení před bezpečnostním výborem Sněmovny,“ řekl Komárek. Důkazy, které by mohl předložit, jsou podle něj extrémně závažné. Tuhý je podle něj podezřelý z úniku informací v kauze, kde jde o stamiliony.

Komárek, který se kvůli reorganizaci policie též rozhodl pro odchod z funkce, říká, že se do spisu pokusili proniknout funkcionáři GIBS u kauzy s krycím názvem Vidkun (více v boxu). V jejím rámci ÚOOZ zasahoval loni v říjnu v Olomouckém kraji. V případě jde o ovlivňování některých trestních kauz a úniky informací z trestních spisů. Obvinění v něm byli dva vysoce postavení policisté. **IDNES.cz**

Kauza Vidkun

Jde v ní o ovlivňování některých trestních kauz a právě i úniky informací z trestních spisů, které negativně ovlivňovaly úspěšné vyšetření.

- Celá kauza vyplavala na povrch v říjnu minulého roku. Přestože obvinění čelí dva vysoce postavení policisté, kauzu vyšetřuje ÚOOZ, nikoliv GIBS.

- Stihán v kauze je olomoucký hejtman Jiří Rozbořil (ČSSD). Podle policistů se snažil ovlivnit vyšetřování týkající se výstavby jezdeckého areálu. Společně s ním je obviněn z účasti na zneužití pravomoci úřední osoby vlivný podnikatel Ivan Kyselý, tehdejší šéf odboru olomoucké hospodářské kriminality Radek Petrůj a bývalý náměstek olomouckého policejního ředitele Karel Kadlec, který je obviněn z přijetí úplatku. Všichni čtyři muži jsou již stiháni na svobodu.

- Spekuluje se, že kvůli reorganizaci policie – tedy po sloučení dvou elitních policejních útvarů – dojde k pozastavení vyšetřování různých kauz. A ty by se mohly týkat lidí blízkých ČSSD.



Školáci u experimentu

Chomutovský skanzen Stará Ves přibližuje školákům chemii pomocí mířie. Žáci spolu s odborníky staví tradiční zařízení na výrobu dřevěného uhlí a dělají chemické pokusy, které jim pomáhají pochopit, jak se železo a jiné materiály zpracovávaly v minulosti. **ČTK**

Čunek. Chce miliony pro chudé

Starosta Vsetína Jiří Čunek hrozí vystěhováním nepřízřivých lidí z města, pokud nespěje s přihláškou ke

spolupráci s Agenturou pro sociální začleňování. Ve hře jsou až desítky milionů korun z evropských dotací na

boj proti sociálnímu vyloučení a chudobě. Pokud se to podaří, může do Vsetína v letech 2017 až 2019 putovat

suma až 120 milionů. „Pokud peníze nedostaneme, budou tito lidé muset ze Vsetína odejít,“ řekl Čunek. **IDNES.cz**

INZERCE

SOUTĚŽ PRO ČTENÁŘE DENÍKU METRO

VYHRAJTE

DÁRKOVÝ BALÍČEK K FILMU DEN NEZÁVISLOSTI: NOVÝ ÚTOK!

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA

Kdo je režisérem filmu?

a) Roland Emmerich b) Markus Förderer c) Jeff Goldblum

Instrukce k soutěži:

Své odpovědi zaslajte do dnešní půlnoci na adresu vyhraj@metro.cz ve tvaru JMÉNO, PŘIJMENÍ, ADRESA, TELEFON, SPRÁVNÁ ODPOVĚD (A, B, nebo C), do předmětu e-mailu uveďte DEN NEZÁVISLOSTI. Pět soutěžících se správnou odpovědí vyhřává balíček k filmu Den nezávislosti. 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

AKČNÍ LETNÍ PŮJČKA

Volejte zdarma **800 225 255**

PROFI CREDIT
Proficial Group

UNIVERZITA

Univerzita Jana Amose Komenského Praha

Poznejte nás osobně,
jsme UJAK.



Dny otevřených dveří

Navštivte nás na dnech otevřených dveří 21. a 22. června!

www.ujak.cz



Utajená

Modelka a zpěvačka Iva Frühlingová si své soukromí pečlivě hlídá. Po rozpadu manželství s hudebníkem Richardem Krajčem se po ní slehla zem. Až nyní se iDNES.cz podařilo zjistit, že zpěvačka se v roce 2014 tajně vdala za přítele Honzu, s nímž má syna Adama. Zase zpívá. „Chci žít v klidu,“ říká.

MAFRA

Připravte se na dovolenou!

Kupony platí pouze od 21. 6. do 26. 6. 2016



FOKUS[®]
OPTIK

Kupon na:

1+1 Zdarma na kompletní dioptrické brýle!

Sleva platí od 21. 6. do 26. 6. 2016 ve všech pobočkách FOKUS optik, včetně Outletu FAOC Štěrboholy, Praha. Zdarma jsou vždy kompletní dioptrické brýle v nižší nebo stejné hodnotě. Kompletní dioptrické brýle = obruba + skla. Nevyčerpanou hodnotu dražší brýlové zakázky nelze směnit za peníze ani jiné zboží. Kupon nelze kombinovat s jinou slevou či akcí.

www.fokusoptik.cz



FOKUS[®]
OPTIK

Kupon na:

1+1 Zdarma na všechny sluneční brýle

Sleva platí od 21. 6. do 26. 6. 2016 ve všech pobočkách FOKUS optik, včetně Outletu FAOC Štěrboholy, Praha. Zdarma jsou vždy sluneční brýle v nižší nebo stejné hodnotě. Nevyčerpanou hodnotu dražších slunečních brýlí nelze směnit za peníze ani jiné zboží. Kupon nelze kombinovat s jinou slevou či akcí.

www.fokusoptik.cz



FOKUS[®]
OPTIK

Kupon na:

2+1 Zdarma na veškeré kontaktní čočky SWITCH

Sleva platí od 21. 6. do 26. 6. 2016 ve všech pobočkách FOKUS optik, včetně Outletu FAOC Štěrboholy, Praha. Sleva platí na všechny kontaktní čočky SWITCH. Zdarma je vždy nejlevnější balení, rozdílné dioptrie možné. Kupon nelze kombinovat s jinou slevou či akcí.

www.fokusoptik.cz



FOKUS[®]
OPTIK

Kupon na:

Velký roztok TOP Care 360 ml nebo SWITCH Plus 380 ml + malý cestovní roztok Top Care 50 ml zdarma

Sleva platí od 21. 6. do 26. 6. 2016 ve všech pobočkách FOKUS optik, včetně Outletu FAOC Štěrboholy, Praha. Zdarma malý roztok 50 ml. Kupon nelze kombinovat s jinou slevou či akcí.

www.fokusoptik.cz



Den otevřených dveří na velvyslanectví je 23. června. MAFRA

Lobkovický palác. Němci otevřou brány

Jen jeden den v roce se otevírají pro veřejnost brány německého velvyslanectví ve Vlašské ulici pod Petřínem. Lobkovický palác ale není jen barokní památkou, je to místo, kde se psaly moderní německé dějiny. Návštěvníci dostanou šanci se podívat na bal-

kon, z něhož Hans-Dietrich Genscher před 27 lety pouhými dvanácti slovy změnil život tisícům uprchlíků z NDR. Událost připomíná i slavný Kráčeji trabant Davida Černého v zahradě. Pestrý program pro děti i dospělé začíná ve čtvrtek ve 14.30. **ROW**

Zprávy krátce

Pospíšil za TOP 09

Europoslanec Jiří Pospíšil podpoří ve volbách do zastupitelstva Plzeňského kraje TOP 09. Rozhodl se kandidovat na posledním padesátém místě. „Záměrně jsem chtěl toto místo, protože vyjadřuje politicky to, že chci výrazně podpořit TOP 09 a přitom mi

nejde o placenou funkci na kraji,“ uvedl Pospíšil.

Primátor zůstává

V Brně vznikla nová koalice. Včera ji podpisem koaliční smlouvy stvrdily hnutí ANO, Zít Brno, Strana zelených, TOP 09 a KDU-ČSL. Primátorem zůstává Petr Vokřál. **IDNES.cz**

Detektiv: Nejsme žádné kartářky

Opatřuje informace a důkazy pro soudní či správní řízení, zajišťuje kriminální posudky či vám prolustruje vašeho zaměstnance, partnera nebo třeba podezřelého nájemníka. Tak vypadá práce soukromého detektiva, jakéhosi Phila Marlowa dneška, Jiřího Kameníka. Ten se v kriminální oblasti pohybuje desítky let a ví o detektivní profesi doslova vše. Bývá totiž nazýván otcem zakladatelem soukromých detektivních agentur v tuzemsku. „Vždycky nakonec řešíme nevěru. Ať už to jsou zaměstnanci vůči zaměstnancům, společníci vůči společníkům nebo jde nevěrné paničky,“ říká soukromý detektiv Kameník.



Jiří Kameník METRO

Je jste pro stát hrozbou, licenci vám nevydá.

Co patří mezi nejčastější věci, které řešíte?

Základem je nevěra v různých podobách. Rozumný člověk by měl chtít vědět, jak na tom je, a na základě toho musí zaujmout určité stanovisko. Od toho tady tahle služba je. Zažil jsem mnoho případů, kdy lidé i po odhalení nevěry zůstali spolu a vše bylo v pořádku. Detektiv tu není od toho, aby kohokoliv soudil. Jsou ale bohužel i případy, kdy se klient dozví to, co nechce slyšet.

Stalo se vám někdy, že kli-

ent nechtěl za dokončenou práci zaplatit?

Bohužel několikrát ano. Ačkoliv je zákazník v podstatě náš pánbůh, nejsme kartářky, abychom vždycky říkali to, co chce slyšet. Lidé přicházejí s různými požadavky a různé pak reagují při konfrontaci s pravdou. Většina se ale nakonec umoudří, protože nechtějí své soukromé záležitosti tahat na veřejnost a po soudech. Z naší strany je všechna práce doložitelná a hlavně smluvně stvrzená.

Přijdu do vaší kanceláře s tím, že mě podvádí partnerka. Jaký je postup?

Nejdřív si vás nechám legitimovat a vyzpovídám vás. To je úplný základ. Pak nasadíme sledování. Není to ale jako ve filmech, třeba čtrnáct dní v kuse. To byste se nedoplátil a vaše partnerka by mohla pojímat podezření. Lepší je střídat sledování den, dva, pak dát pauzu a zase znovu. Základem jsou odchylky od běžné rutiny. Pokud partnerka tvrdí, že jde na dvě hodiny do fitka a pak na víno s kamarádkami, zatímco v reálu má fitko za půl hodiny za sebou a míří úplně jinam, pravděpodobně je něco špatně. **FILIP JAROŠEVSKÝ**



Tohle je největší ručně šitý medvídek v Česku

Jiřina Regietová, provozovatelka Vánočního domu a expozice medvídků, ukazuje rodný list největšího ručně šitého medvídky v Česku. O víkendu ho pokřtili v karlovarském Vánočním domě – sedí tam na nádvoří na své vlastní speciálně vyrobené židli. Největší medvídek dostal jméno Flora Lucie. **MAFRA**

Metropolitní léto. Bude plné osobností

Divadlo Studio DVA letos připravilo v rámci již 13. ročníku tradiční divadelní přehlídky na Letní scéně Vyšehrad v Praze, ale i do domovského divadla na Václavském náměstí rekordních 88 představení.

Od čtvrtka do 31. srpna programovou nabídku obohatí světová premiéra letní komedie Patrika Hartla 4 sestry, v hlavních rolích s Ivanou Chýlkovou, Annou Šiškovou, Janou Strykovou, Berenikou Kohoutovou a Romanem Štabrňákem. Již pošesté jsou připravena i hudební setkání pod širým nebem.

Na domovské scéně na Václavském náměstí se mimo jiné uskuteční i třetí ročník Léta slovenských hvězd.

Na Letní scéně se kromě nového titulu mohou návštěvníci vypravit také na osm hitů z repertoáru divadla. Podrobný program a informace naleznete na www.studiodva.cz. **MET**

25
let s vámi
DŮVĚRA ZAVAZUJE

DATART



Nejlepší výkon
zastřihování
**Méně
nepořádku**



Kombinovaná chladnička
GORENJE RK 6192 LW

Spotřeba el. energie 232 kWh/rok
• objem chladničky 227 l / mrazničky
95 l • hlučnost 40 dB • mrazicí
výkon 4,5 kg/24 hod. • technologie
FrostLess • DynamiCooling • systém
AdaptCool



A++

367389

11 990 Kč

měsíčně od **604 Kč**



Zastříhovač vousů s odsáváním
PHILIPS BT7210/15

407849

Integrovaný systém vysávání
• 75 min provozu při nabíjení 1 hod.
• 3 zastříhovací nástavce • 20 nastavení
déłky stříhu • indikátor stavu baterie

2 099 Kč

měsíčně od **106 Kč**

Nakupujte online na **www.DATART.cz**

Rodině je nejlépe pohromadě!



4K Ultra HD Smart televize
LG 58UF8307

Rozlišení 3840x2160 • frekvence 1600 Hz • DVB-T2/C/S2 • Wi-Fi • DLNA • PVR • 3x HDMI • 3x USB • přehrávání multimedií z USB disků • CI slot • Netflix • OS WebOS 2.0



+ **DÁREK**
2x megapack
Krušovice 12

409349

24 990 Kč

měsíčně od **1 259 Kč**



HD ready televize
ORAVA LT-1013

Rozlišení 1366x768 • frekvence 100 Hz • DVB-T/C • 3x HDMI • 1x USB • Scart • možnost nahrávání na HDD

373628

6 666 Kč

měsíčně od **336 Kč**



Full HD Smart televize
SONY KDL-55W808C

Rozlišení 1920x1080 • frekvence Motionflow XR 1000 Hz • aktivní 3D • DVB-T/T2/C • Wi-Fi • 4x HDMI • 3x USB • Scart • Android

366648

Sleva 2 000 Kč

Původní cena ~~24 990 Kč~~

22 990 Kč

měsíčně od **1 159 Kč**



Full HD Smart televize
PANASONIC TX-32CS600E

Rozlišení 1920x1080 • frekvence 100 Hz • DVB-T/T2/C • 2x HDMI • USB • Scart • CI slot • DLNA • HbbTV

362573

Sleva 1 111 Kč

Původní cena ~~8 888 Kč~~

7 777 Kč

měsíčně od **392 Kč**



Doživotní
bezplatná
aktualizace
map Evropy

GARMIN

Navigace
GARMIN nüvi 56 EU Lifetime

Podrobná mapa 45 zemí Evropy • náhledy křižovatek • řazení do jízdních pruhů • výdrž na baterii 2 hod. • zobrazení rychlostních limitů • USB • microSD • 5" displej

345968

3 990 Kč

měsíčně od **201 Kč**



Notebook
HP 250 G4

Dvojčádrový procesor Intel Core i5-5200U (2,2 GHz) • grafika Intel HD • RAM 4 GB • HDD 1000 GB • Wi-Fi • HDMI • USB 3.0 • OS Windows 10

403890

13 990 Kč

měsíčně od **705 Kč**

Lenovo

Notebook
LENOVO IdeaPad Z50-70

Dvojčádrový procesor Intel Core i5 4210U 2,7 GHz • grafika nVidia GeForce 840M • RAM 8 GB • HDD 1000 GB • Wi-Fi • HDMI • 3x USB • Bluetooth v4.0 • čtečka SD karet • klávesnice s numerickým blokem • Windows 8.1

363081

14 990 Kč

měsíčně od **755 Kč**

Lenovo



Tablet
LENOVO TAB 2 A7-30 Voice

Čtyřjádrový procesor MediaTek MTK 8382M 1,3 GHz • RAM 1 GB • interní paměť 8 GB • výdrž až 8 hod. • microSD až 32 GB • fotoaparát 2/0,3 Mpx • 3G • Android 4.4 KitKat

381722

2 699 Kč

měsíčně od **136 Kč**

SAMSUNG



Smartphone
SAMSUNG Galaxy S5 mini

Čtyřjádrový procesor 1,4 GHz • RAM 1,5 GB • interní paměť 16 GB • fotoaparát 8/2,1 Mpx • SuperAMOLED displej • WiFi • GPS • NFC • Bluetooth 4.0 • 4G LTE • Anroid 4.4 KitKat

Barevné varianty

342102, 342101, 342103, 342104

5 990 Kč

měsíčně od **302 Kč**

HUAWEI



Smartphone
HUAWEI P9 lite

Osmijádrový procesor HiSilicon Kirin 650 4x 1,7 Ghz + 4x 2 Ghz • RAM 2 GB • interní paměť 16 GB • microSD až 128 GB • fotoaparát 13/8 Mpx • 4G LTE • GPS • Android 6.0

Barevné varianty

412463, 412464, 412465

7 490 Kč

měsíčně od **377 Kč**

Doprava zdarma

PŘI NÁKUPU NAD 1 000 Kč

Nakupujte online na
www.DATART.cz



Mimořádně šetrný pulzní epilátor

BRAUN SILK EXPERT BD5001 *

Sílu záblesku přizpůsobuje tónu pokožky • vhodný i na citlivé oblasti
• klinicky testovaný • dlouhá životnost • až 2x rychlejší než jiné výrobky s IPL technologií • síťový provoz

NOVINKA



405702

**Cash Back
1300 Kč**

10 999 Kč
měsíčně od **554 Kč**

Kávovar na kapsle
BOSCH TAS1254 VIVY

Inteligentní technologie čárového kódu Tassimo umožňuje vychutnat si svůj oblíbený lahodný nápoj stiskem jednoho tlačítka • více než 40 druhů kávy a čokolád • technologie INTELLIBREW pro správné množství i teplotu vody



+ DÁREK
2 balení kapslí Tassimo

381761

CENOVÝ HIT

1 199 Kč



Kapslový kávovar
KRUPS NESCAFÉ DOLCE GUSTO KP161MCE GENIO 2 MINI

Profesionální tlak 15 barů • extrémně rychlý, čistý a jednoduchý provoz
• příprava teplých i studených nápojů
• široká nabídka až 30 druhů kapslí
• 7 úrovní automatického dávkování nápojů • automatický úsporný režim šetří energii

368051

CENOVÝ HIT

2 999 Kč

měsíčně od **151 Kč**

Stolní mixér
ETA VITAL BLEND RAW & SMOOTHIE MIX 1011.90000 *

Vysokootáčkový mixér s 2,5l nádobou z TRITANu • 20 rychlostí • až 28 000 ot./min • funkce drčení ledu • mixování, příprava koktejlů, dipů, polévek i zmrzliny



+ DÁREK
kniha receptů

378734

6 999 Kč

měsíčně od **353 Kč**

Sáčkový vysavač
ELECTROLUX ESCLASSICP *

Hygienický filtr
• teleskopické trubky
• hubice pro tvrdé podlahy
• akční rádius 13 m

F



409478

2 999 Kč

měsíčně od **151 Kč**

Kombinovaná chladnička
CANDY CCDS 5142X

Spotřeba el. energie 216 kWh/rok • objem chladničky 166 l / mrazničky 38 l • hlučnost 42 dB • mrazicí výkon 2 kg/24 hod. • mechanické ovládání



A+

372968

Sleva 500 Kč
Původní cena **6 990 Kč**

6 490 Kč

měsíčně od **327 Kč**



Kombinovaná chladnička
BEKO CSA340K30W

Spotřeba el. energie 227 kWh/rok • objem chladničky 209 l / mrazničky 113 l • hlučnost 42 dB • mrazicí výkon 5 kg/24 hod. • Fast freeze • automatické odmrazování • antibakteriální těsnění

A++

+ DÁREK
kuchařka Romana Vaňka Snadno a Rychle

406271

8 790 Kč

měsíčně od **443 Kč**



Kombinovaná chladnička
ELECTROLUX EN3613M0W

Spotřeba el. energie 239 kWh/rok • objem chladničky 220 l / mrazničky 109 l • hlučnost 40 dB • mrazicí výkon 4 kg/24 hod. • FreeStore • automatické odmrazování chladicí části

A++

+ DÁREK
DVD Ledové království

334424

9 990 Kč

měsíčně od **503 Kč**



Kombinovaná chladnička
WHIRLPOOL BSF 8152 OX

Spotřeba el. energie 242 kWh/rok • objem chladničky 227 l / mrazničky 111 l • hlučnost 38 dB • mrazicí výkon 5 kg/24 hod. • 6. Smysl • StopFrost • Sletá záruka na kompresor

A++

+ DÁREK
3 ks dóz Tescoma FRESHBOX

364495

12 490 Kč

měsíčně od **629 Kč**



Kombinovaná chladnička
SAMSUNG RB33J3205WW/EF

Spotřeba el. energie 248 kWh/rok • objem chladničky 230 l / mrazničky 98 l • hlučnost 40 dB • mrazicí výkon 13 kg/24 hod. • inverterový kompresor • beznárazová technologie • FreshZone • funkce MultiFlow

A++

362798

15 990 Kč

měsíčně od **806 Kč**



Příklad výpočtu splátky naleznete na zadní straně letáku.

*) Tento výrobek je v některých prodejnách pouze na objednání. Volejte infolinku 810 328 278.

DATART

Luxusní fitness náramek s krystaly Swarovski
POLAR LOOP 2 Crystal Limited Edition

Velmi pohodlný a na dotek příjemný materiál • zobrazování denního času • kompatibilní s operačními systémy iOS 7.0, Android 4.3 a vyššími • vyžaduje Bluetooth 4.0 • sledování sportovní aktivity a spánku

387030

2 990 Kč
měsíčně od **151 Kč**

Fitnes mixér
ELECTROLUX ESB2450 *

Příprava smoothie nápojů • 4 nože z nerezové oceli • 1x odnímatelná nádoba 0,6 l sloužící jako láhev na pití • pulzní spínač • příkon 300 W

POUZE V DATARTU

NOVINKA

409148

+ **DÁREK** náhradní lahve

1 199 Kč
měsíčně od **327 Kč**

Sporák se sklokeramickou deskou
MORA CS 100 MW

Klasická elektrická trouba • komfortní zavírání dvířek
- Soft closing • přesná regulace teploty 50-250 °C
• osvětlení trouby • deska se 4 varnými zónami • objem 53 l

B

+ **DÁREK** kuchyňská váha **GORENJE KT 05 KARIM**

258987

6 990 Kč
měsíčně od **352 Kč**

DOPRAVA ZDARMA

Receiver a set reproduktorů
HARMAN KARDON AVR 1515 + JBL ARENA 170

Výhodná sada výkonného receiveru a dvou reproduktorů • 5.1kanálový receiver • Spotify connect • 3D-Ready HDMI • sloupové reproduktory s realistickým zvukem

411053 + 411054

14 999 Kč
měsíčně od **756 Kč**

ZVÝHODNĚNÝ SET, SLEVA 6 481 Kč

SLEVA 1 500 Kč na libovolný 3G/4G tablet!

Na každý 3G/LTE tablet při sjednání služby mobilního internetu od 02 se závazkem na 24 měsíců sleva 1 500 Kč.

Více informací k tarifům mobilního internetu naleznete na stránkách www.datart.cz. Službu je možné sjednat pouze v kamenných prodejnách Datart. Nabídka je určena pouze pro osobní využití fyzických osob.

Židle nejen pro hráče
AROZZI TORRETTA XL *

Konstrukce otočná o 360° • materiál látka/PU kůže • nastavitelná výška • výškově nastavitelné opěrky rukou • nastavení sklonu opěradla a možnost houpání

412811

6 490 Kč
měsíčně od **327 Kč**

Stylová sluchátka
SONY MDR-EX110LPB

Výkonné basy a vysoce kvalitní zvuk

338917, 338918, 338919

399 Kč

USB flash disk
KINGSTON 32 GB DATATRAVELER SE9 USB 3.0

Elegantní design
Kapacita 16 GB
USB 2.0 209 Kč
Kapacita 8 GB
USB 2.0 149 Kč

361675, 233334, 233335

449 Kč

Kávové kapsle
TASSIMO JACOBS CAFÉ CREMA XL

Lahodná káva ve velikosti XL • 16 kapslí

249878

Sleva 10 Kč
Původní cena ~~119 Kč~~

109 Kč

CENOVÝ HIT

Uvedené ceny jsou včetně DPH. Změna cen vyhrazena, za tiskové chyby neručíme. Nabídka platí od 21. do 30. 6. 2016 nebo do vyprodání zásob.

DATART NÁRODNÍ, Praha 1, Po-Pá: 9-20, So: 9-19, Ne: 10-18, **ARKÁDY PANKRÁC**, 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: 9-21, So, Ne: 9-21, **OC NOVÝ SMÍCHOV**, Praha 5, Po-Ne: 9-21, **OC ŠESTKA**, Praha 6 - Ruzyně, Po-Ne: 9-21, **OC LETŇANY**, 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, **GALERIE VAŇKOVKA**, Brno, Po-Pá: 9-21, So-Ne: 10-20, **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

Příklad splácení: Při prodejní ceně 10 000 Kč, akontaci 0 Kč, výši úvěru 10 000 Kč, výši splátky 504 Kč, počtu splátek 24, lhůtě splatnosti 14. 6. 2018 (při poskytnutí úvěru 10. 6. 2016, první splátce 10. 7. 2016 a se splatností dalších splátek k 14. dni v měsíci počínaje 14. 8. 2016) je RPSN 20,5 %, roční úroková sazba 18,62 %, celková částka splatná spotřebitelem 12 096 Kč. Nejedná se o nabídku či veřejnou nabídku. Splátkový prodej poskytuje společnost Home Credit a.s.

*) Tento výrobek je v některých prodejnách pouze na objednání. Volejte infolinku 810 328 278.



Princ William dnes slaví 34. narozeniny

Princ William, vévoda z Cambridge, dnes zažije narozeninovou party. Oslaví své čtyřtřicáté narozeniny. Dvojnásobný tatínek a budoucí hlava Velké Británie sice nebude mít takovou oslavu jako jeho babička, ale snad to bude stát taky za to. William je nejstarší syn Charlese, prince z Walesu, a jeho první manželky princezny Diany. Jde o druhého dědice v pořadí na britský trůn a trůny některých členských států Commonwealthu. Princ William je rytířem Podvazkového řádu a vzděláním magistr umění.

PROFIMEDIA.CZ

Zprávy krátce

Žádné psi maso!

Bojovníci za práva zvířat stupňují svou kampaň před letošním ročníkem festivalu psiho masa, který začíná dnes v jihočínském městě Jü-lin. Aktivisté shromáždili petici s 11 miliony podpisů za zrušení akce. V Číně je ročně na maso zabito kolem deseti milionů psů, konzumace psiho masa je ale v této zemi čím dál méně obvyklá, píše zpravodajský server CNN. Tradice požívání psiho masa je stará 500 let.

Rychlé změny

Pokud se ve čtvrtek Britové v referendu rozhodnou zůstat v EU, očekává Londýn rychlé prosazení změn ve fungování Evropské unie, které v únoru s ostatními šefy států a vlád dojednal britský premiér David Cameron. Včera to před jednáním se svými kolegy z ostatních zemí osmadvacitky řekl britský ministr zahraničí Philip Hammond. Možný brexit (odchod z EU) je nyní ve Velké Británii tématem číslo jedna. **ČTK**

Chorvatsko. Parlament byl rozpuštěn

Chorvatský parlament se včera podle očekávání rozpustil, aby po čtvrtletním pádu vlády umožnil konání předčasných voleb. Mimořádné parlamentní volby by se mohly konat zřejmě už v září. Minulý čtvrtek poslanci odhlasovali odvolání bezpartijního premiéra Tihomira Oreškoviče, což automaticky znamenalo i pád jeho vlády. O konci kabinetu poslanci rozhodli drtivým poměrem hlasů 125 ku 15. Už v pátek vyzvala parlament k rozpuštění i prezidentka. **ČTK**

Na útěku bylo 65,3 milionu lidí

Poprvé v historii překročil počet uprchlíků děsivé číslo 60 milionů.

Na světě bylo loni na útěku z domovů 65,3 milionu lidí. Podle informací Úřadu vysokého komisaře OSN pro uprchlíky (UNHCR) jde o rekordní číslo, protože poprvé počet uprchlíků přesáhl 60 milionů. Oproti roku 2014 jde o zvýšení o téměř deset procent. Na útěku je jeden člověk ze 113.

Zatímco v letech 1996 až 2011 byl počet uprchlíků relativně stabilní, od začátku syrské války v roce 2011 každoročně narůstá. Loni jich bylo 59,5 milionu, tedy vůbec nejvíce od druhé světové války.

„Žijeme v nestálém světě válek a konfliktů a je logické, že se lidé chtějí dostat do bezpečnějšího světa,“ řekl vysoký komisař pro uprchlíky Filippo Grandi, který zprávu

v Ženevě zveřejnil u příležitosti Světového dne uprchlíků. Generální tajemník Norské rady pro uprchlíky (NRC) Jan Egeland, jehož úřad se na zprávě podílel, považuje uprchlíky za oběti všeobecného ochromení vlád, které odmitají převzít odpovědnost.

Podle statistik uprchlo 21,3 milionu osob ze svých zemí a 40,8 milionu lidí se přesunulo do bezpečnějších míst ve svých státech. Zbýlých 3,2 milionu osob jsou lidé, kteří požádali o azyl v rozvinutých zemích.

OSN jako uprchlíky registruje 21,3 milionu osob, z toho 16,1 milionu spadá pod UNHCR a 5,2 milionu Palestinců pak pod specializovanou agenturu OSN.

Nejvíce běženců pochází ze Sýrie, Afghánistánu, Burundi a Jižního Súdánu a polovina z nich jsou děti. Vůbec nejvíce uprchlíků přijímá Afrika. Bylo jich 4,41 milionu. Evropa přijala 4,39 milionu lidí, což byl oproti předchozímu roku nárůst o 43 procent. **ČTK**

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

Finance - nabídka

• Půjčka na ruku od 2000 Kč, od 18-80. let, vem OP a mobil, INS ani z EXE nevádi. Po-Pá 9-17, Plzeň, sady Pětatřicátníků 48/33, u Oresi, tel. 607083088

Práce - nabídka

• Vážené pečovatelky, ziskejte na výběr z více než 200 pracovních příležitostí do Německa každý měsíc. Možnost práce ihned a bez zprostředkovatelských poplatků. Informujte se na: info@sunset24.cz, 296348888, <http://cz.sunset24.eu>

Starožitnosti

• Mongolské, čínské, tibetské, indické, japonské starožitnosti z bronzu, stříbra, slonoviny, kamene, porcelánu ap. i obrazy koupí sběratel. T. 776358865

Intimní

E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zajišťuje Materna, jen pro starší 18let. 1sm5/S0Kč vč DPH; 1min/50Kč vč DPH, www.ema.bz, www.platmobilem.cz



• **VDANÉ ŽENSKÉ! Diskrétní zálet!** Máš chuť na sex se zadanou? Piš SMS ve tvaru 38TUZ a text na 909 15 50

• Přitulná a veselá! Budu tvou milenkou do nepohody! Janina 38. Volej na 909 90 99 25 nebo piš SMS na 909 15 40 s kódem 63EHN a tvůj text!

• Náročná a provokativní dábllice Kačka 31. Uspokoj mé extra choutky! Nebráním se ničemu! Zavolej mi na 909 801 801 kód CVL70



• Stále atraktivní dáma Zdeňka 61. Ráda bych našla diskrétního muže, který mi bude milencem. Nežným i vášnivým! Jsí to ty? Vytoč 909 80 50 40 nebo mi napiš SMS na číslo 909 15 45 s kódem 80PNC a tvůj text!

Ekoletoun. Je na cestě

Švýcarský letoun na solární pohon Solar Impulse 2 včera vyrazil z New Yorku do španělské Sevilly. Po přeletu nad Evropou čeká stroj poslední etapa do Abú Zabí, kde loni v březnu svou cestu kolem světa zahájil. Na svém povrchu má 17 248 fotovoltaických článků, které s pomocí lithiových baterií dodávají energii čtyřem motorům. Rozpětí křídel je 72 metrů, což je více, než má Boeing 747. Solární stroj ale váží jen 2,3 tuny, tedy asi jako větší osobní automobil. **HOŘ**



Letoun Solar Impulse 2. Obrovský, ale lehký. PROFIMEDIA.CZ



Festival Rock for People nabídne stovky kapel

Tři dny zážitků chystá velká akce v Hradci Králové.

Hudba, sportovní exhibice, cirkus, přednášky. Program je na Rock for People opět nabitý. Jeho návštěvníci se mohou těšit na dvě stovky kapel, různá vystoupení a představení, dýdžejské sety a k tomu navíc busking nebo festivalové turnaje.

Hlavními hvězdami letošního ročníku budou legendární triphopeři z Anglie – Massive Attack, punkoví velikáni The Offspring nebo vycházející hvězda hudebního žánru synth popu – formace Chvrches a mnoho dalších (více v boxu).

Žít a znít to ovšem nebude jen na hlavních pódiích. Hudba ve všech možných podobách a polohách zaplní doslo-

Program

Festival se uskuteční od 3. do 5. července.

- Kromě hlavních hvězd vystoupí nabašení Enter Shikari, drumandbassová kouzelnice The Qemists a legendy tohoto žánru Roni Size, přední metalová kapela Bullet for My Valentine. Chybět nebudou české kapely jako Tři sestry, Cocotte Minute, Monkey Business, slovenští Horákýže slíže nebo Richard Müller. Více informací najdete na www.rockforpeople.cz

va všechny kouty Festivalparku. Ke každé moderní akci dnes už patří také doprovodný program a třeba dobré jídlo a pití. „Budou tady vietnamské speciality, ukázky gruzínské, chorvatské nebo slovinské kuchyně. Nebudou chybět ani všeobecně oblíbené hamburgery nebo naopak



Jednou z hvězd budou The Offspring.

MAFRA

menu pro vegetariány a vegany.“ říká Zdeněk Strížek, který stojí za jedním z největších food festivalů v Česku – Burgerfestem a stal se ambasadorem gastro části festivalu. Rock for People ovšem nabídne mnohem více. Ve Festivalparku vyroste scéna nového cirkusu, kde se v režii

věhlasného souboru La Putyka mohou návštěvníci těšit na dechberoucí akrobatické výkony, kabaret, cirkus i tanec. Na své si přijdou také příznivci sportu. Chystají se tu skateboardingové exhibice, lidé si tu budou moct zahrát beachvolejbal, nohejbal nebo basketbal. **MAREK PEŠKA**

Mighty Sounds. Přijede syn Boba Marleyho

Festival Mighty Sounds potěší milovníky klasického reggae – do Tábora přijede Julian Marley, syn jamajské legendy. Festival už na konci roku naznačil, že 12. ročník žánrového festivalu, který nemá v České republice obdoby, bude velmi kvalitně obsazen. Akce, která se zaměřuje na punk a punkrock, rock'n'roll, hardcore, reggae, ska či rockabilly, představí například Irie Révoltés, The Casualties, Perkele nebo The Locos. Stále početnější fanouškovskou základnu také potěší návrat šilených metal-reggae-punkových Skindred, kteří představí své nové album Volume. **MAP**

Lístky

Třídenní vstupenka stojí 1450 korun a seženete ji v síti Go-Out.cz a MightySounds.cz.

- Na webu festivalu je také seznam kamenných obchodů, kde lze lístky sehnat. Festival se uskuteční od 22. do 24. července na letišti Čápurů dvůr v Táboře.

INZERCE

VZHŮRU DO

HYUNDAI CZECH FAN PARKU



10.6.2016 – 10.7.2016

Žluté lázně Praha

Oficiální UEFA EURO 2016 Fanzona

VSTUP
ZDARMA

Otevřeno každý hrací den



DNES



Hisense



EE enteria
český stavební holding



Sudoku

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

Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
Min. 21 Max. 25	Min. 24 Max. 28	Min. 28 Max. 32	Min. 30 Max. 34

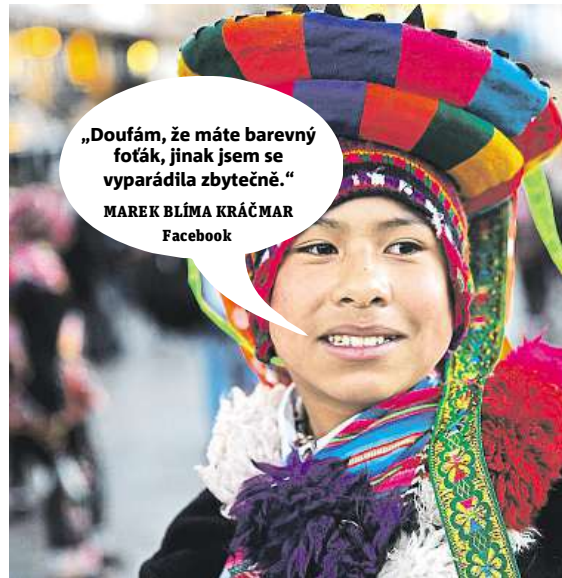
Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1

Mírná zátěž. Stupeň zátěže umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlednutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.

Teplotní rekord: 35,6 °C

Rok výskytu: 2000

Napište svou bublinu



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



Kvíz

- Architekt Antonio Gaudí zemřel při dopravní nehodě v Barceloně roku 1926 ve věku:
 - 53 let
 - 73 let
 - 93 let
- Nejvýše položeným stálým plesem ve Vysokých Tatrách na Slovensku je pleso:
 - Červené
 - Štrbské
 - Modré
- Komiksová postava stvořená Bobem Kanem a Billem Fingerem, která se objevila roku 1939:
 - Spider-Man
 - Superman
 - Batman
- Český fotbalový záložník Vladimír Darida hraje německou bundesligu od roku 2015 v týmu:
 - Hertha BSC
 - Hamburger SV
 - FC Schalke 04
- Pětimilionové město Petrohrad leží v severozápadní části Ruska při ústí řeky:
 - Leny
 - Něvy
 - Obu

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

ČT1

- 12:30 Doktorka Quinová III
- 13:15 Logik
- Povídka z cyklu Bakaláři
- 13:45 Tak neváhej a toč speciál
- 14:50 Kojak IV
- 15:40 Tlustoch
- 16:30 Cestománie
- 17:00 Všechnopárty
- 17:30 AZ-kvíz
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Kde domov můj?
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny



- 20:00 Sanitka (1/11)
- Seriál (ČR, 1984). Doktor Vojtěch Jandera odchází z významné pražské kliniky k záchranné službě. Posádky vozů první pomoci vyjíždějí tam, odkud se ozývá naléhavé volání. Hrají: J. Hanzlík, E. Hudečková

- 21:00 Nejlepší Bakaláři
- 22:19 Výsledky losování šťastných 10 a Euromilióny
- 22:20 Kriminálka Paříž
- 23:10 Kriminalista
- 00:15 AZ-kvíz
- 00:35 Po stopách hvězd
- 01:05 Kde bydlely princezny
- 01:25 Zajímavosti z regionů
- 01:50 Zjizej jenom 2x
- 02:15 Sváteční slovo kazatele Církve bratrské Josefa Horského

ČT2

- 12:10 Tajemství 2. světové války: Nepřítel pod námi
- 13:00 Hitler a Mussolini (2/2)
- 13:55 Sedm pečeti Karla IV. (5/7)
- 14:25 Napoleon: Bitva na Berezhině
- 15:15 Paměť stromů: Stromy královské
- 15:35 Attenborough: 60 let v divočině (3/3)
- 16:30 Modrá planeta: Moře mírného pásma
- 17:20 Zapomenuté výpravy
- 17:45 Fotbal: Ukrajina-Polsko



- 20:00 Všechnopárty
- Zábavná talk show Karla Šípa, tentokrát na téma „Fotbal“. Hosté: I. Hašek, A. Panenka a P. Čech

- 20:45 Fotbal: Chorvatsko-Španělsko
- 23:00 Dům z karet II (11/13)
- 23:55 Sestřička Jackie V (3/10)
- 00:20 Sherlock III
- Krimifilm (VB, 2013)
- Postřehy odjinud
- 01:50 Kam s Muchou?
- 01:55 Poslední hrncí?
- 02:20 Na hranici tradic
- 02:35 Na hranici tradic
- 03:00 Příběhy železné opony
- 03:15 Ztracené adresy
- 03:35 Prales na Kněžny
- 03:55 Hranice dokořán - Rozmówki polsko-czeskie
- 04:20 Babylon
- 04:50 Okouzlení VII

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:40 Tescoma s chutí
- 12:45 Sue Thomas: Agentka FBI III (7)
- 13:40 Dr. House VI (7)
- 14:40 Dr. House VI (8)
- 15:35 Ordinace v růžové zahradě 2 (548)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Co na to Češi
- 18:25 Ulice (3062)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 Kriminálka Anděl II (1)
- Krimiseriál (ČR, 2010). Dvě ženy, které zemřely za podobných okolností pouhé tři dny po sobě, jsou možná obětí stejného vraha. Ale je to tak doopravdy? Detektivové Kriminálky Anděl řeší případ, jehož vyšetřování jim komplikuje bývalý kolega kriminalista, otec jedné z obětí. Hrají: M. Stropnický, D. Švehlík, M. Tačlik a další

- 21:30 Past na kachnu
- Krimifilm (ČR, 1978)
- 23:15 Zákon a pořádek: Útvar pro zvláštní oběti XIV (11)
- 00:10 Dr. House VI (7, 8)
- 01:50 DO-RE-MI
- 03:15 Co na to Češi

PRIMA

- 12:25 Policie Hamburg VII (10)
- Krimiseriál (N, 2012)
- 13:25 Komisař Rex II (3)
- Krimiseriál (N/Rak., 1994)
- 14:35 Castle na zabití II (21)
- Krimiseriál (USA, 2010)
- 15:35 Inga Lindströmová: Srdce z ledu
- Romantický film (N, 2013)
- 17:30 Odpolední zprávy
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 TOP STAR



- 20:15 Sherlock: Slepý bankéř
- Krimifilm (VB, 2010). V Londýně došlo ke dvěma vraždám. Oběma mrtvým někdo vyhrážoval. Geniální detektiv Sherlock Holmes se k případu dostal náhodou, ale jeho pozornost upoutají tajemné šifry. Hrají: B. Cumberbatch, M. Freeman, R. Graves

- 22:10 Očima Josefa Klímy
- 22:55 Prostřeno!
- 23:55 Místo činu: Kolín (17)
- Krimiseriál (N, 2010)
- 01:40 Policie Hamburg VII (10)
- Krimiseriál (N, 2012)
- 02:25 Komisař Rex II (3)
- Krimiseriál (N/Rak., 1994)
- 03:15 Cesta bojovníka
- Akční film (USA, 2006)

PRIMA COOL

- 12:15 Top Gear III (4)
- 13:25 Simpsonovi X (14-17)
- 15:25 Teorie velkého třesku VIII (22)
- Improvizace se slavnostním projevem. Sitcom (USA, 2015)
- 15:55 Futurama VI (11)
- Benderova hra 3/4.
- Anim. seriál (USA, 2008)
- 16:25 Hvězdná brána V (12)
- Seriál Cerví díra. Seriál (USA, 2001)
- 17:20 Alias II (14)
- 18:20 Simpsonovi X (18-21)



- 20:15 Top Gear: Patagonský speciál (1)

- 21:45 Teorie velkého třesku VIII (23)
- Sitcom (USA, 2015)
- 22:10 Partička
- Improvizační show, kde je zábava tak hustá, že by se dala krájet
- 22:50 Poltergeist 2
- Horor (USA, 1986)
- 00:45 Partička
- 01:25 Lovci duchů VI (12)
- Horor. seriál (USA, 2008)
- 02:05 American Horror Story: Freak Show (13)
- Horor (USA, 2014)
- 02:55 Lovci duchů VI (12)
- Horor. seriál (USA, 2008)
- 03:40 American Horror Story: Freak Show (13)
- Horor (USA, 2014)

OČKO

- 06:00 Ranní fresh
- 07:00 Pařák
- 07:05 Ranní fresh
- 09:00 Zpátečka
- 10:00 Ōčko hity
- 11:00 Showroom
- 11:15 Ōčko hity
- 12:00 Ōčko news
- 12:05 Ōčko hity
- 13:30 Pařák
- 13:35 Ōčko hity
- 14:00 Ōčko news
- 14:05 Ōčko hity
- 15:00 Pařák
- 15:05 Ōčko hity



- 15:30 Ōčko news
- Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutěče

- 15:35 Mixxxer show
- Klipy na přání, soutěže, chat s hosty
- 17:00 Ōčko news
- Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutěče
- 17:05 Ōčko hity
- Klipy nonstop
- 19:00 Ōčko news
- Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutěče
- 19:05 Moje desítka
- Top 10 klipů podle diváka Ōčka
- CZ & SK
- České a slovenské klipy
- 21:00 Zpátečka
- 21:45 Filmshot
- 22:00 Ōčko flirt

Sloupek

TEREZA BOUČKOVÁ

SCENÁŘISTKA A SPISOVATELKA



ČEŠI, DO TOHO!

Je krásné dívat se na fotbal na mistrovství Evropy 2016! Ovšem ke sledování našeho zápasu s Chorvatskem jsem si po prvních deseti minutách hry přinesla k televizi žehličku prkno a koš s prádlem. Až do posledních minut základní hrací doby, kdy se jako nekoneční blbci projeví radikální chorvatští fanoušci a dělbuchy vhozenými na stadion rozhodli svůj do té doby jasně vedoucí tým, bylo záživnější žehlit. Protože koukat se na naše utrápené fotbalisty bylo tristní.

Citát

Člověk naši fotbalovou jedenáctku zatratí a ejhle, ona se vzchopí a v posledních pár minutách předvede, že hrát i dávat góly umí.

Rakousku netrefil. Hvězda jeho velikosti potřebuje víc než kdo jiný čas od času spadnout z oblak na zem a stát se zase člověkem, pokorným. Snad se Ronaldo po několikerém selhání třeba přestane vysmívat slabším protihráčům a začne hrát fotbal, který tak skvěle umí.

U nás jsou zatím zprávy takové, že dnes kapitán reprezentace Tomáš Rosický k zápasu nenastoupí, škoda. Ale zase: všichni jsme nahraditelní a fotbal je kolektivní hra.

V devět večer propukne česko-turecká sportovní detektivka s otevřeným koncem. Věřím a doufám, že nové pádlo na žehlení zůstane ještě dlouho zmuchlané v koši.

Na sportu je ale nejhezčí ta nepředvídatelnost. Člověk naši fotbalovou jedenáctku zatratí a ejhle, ona se vzchopí a v posledních pár minutách předvede, že hrát i dávat góly umí. Pak ovšem na Euru sledujete Portugalsko a to, co tahle fotbalová země předvádí, je trápení na druhou. Musím přiznat, že jsem té nafoukané světové fotbalové hvězdě, krásnému Cristianu Ronaldovi, přála, že se ani ve hře ani při kopání penalty proti

ALICE STINEROVÁ

Dopisy a vzkazy

Peníze na pejsky

Montreal zakáže chov pitbulů a ti současní budou vykastrováni. Jako majitelka malého psíka bych to uvítala i u nás. Ale jako člověku mi to připadá kruté. Na procházce mám svého psa na vodítku a stejně tak postupuje řada majitelů malých psů, a to z důvodu ochrany. Po městě běhá spousta psů, zejména právě velkých, bez vodítka. Ale na druhé straně musím říci, že pes je ve většině případů obrázkem svého majitele. Řada lidí si koupí velkého psa, ale vůbec ho nezvládá. A zle může pokoušet i malý pes. Spíš bych si přiklonila k tomu, aby po celé republice byl dostatek dostupných možností k výchově psa. Ne každý umí svého psa vychovat a psí cvičitel či psí školka je pro mnohé lidi naprosto nedostupnou finanční záležitostí. Někdo možná namítne, že když máš na psa, máš mít i na výchovu. Ale ono to cvičení je opravdu moc drahé. Městské části vydávají peníze mnohdy i na zbytečnosti. Co takhle zadotovat možnost vycviků v psí školce?

ALICE STINEROVÁ

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

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

Výrok dne



Nechal jsem na hřišti všechno. Krev, pot i slzy.

LEBRON JAMES, NEJUŽITĚJŠÍ HRÁČ FINÁLE NBA

Basketbalisté Clevelandu získali poprvé titul mistra NBA. V rozhodujícím sedmém finálovém utkání zvítězili na hřišti obhájce titulu Golden State 93:89.

Slovo dne

TRISTNÍ

(Ze sloupku na této straně)

Smutný, sklíčující, žalostně trapný

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP

na úterý 21. 6.

VĚŠTBA ZÍTKA!

Co vám budoucnost přinese? Vím přesně, co se chystá! Kontaktujte mě a zjistíte, na co se připravit!

Zavolejte mi na 906 70 30 35 nebo napište SMS na číslo 904 30 55 s kódem 56UUK a svým dotazem!

Astroložka Vanda

Beran 21/3–20/4

Nové koště dobře mete a totéž bude dnes pasovat a totéž pracovní posile, která je precizní a nepřehlédne sebemenší detaily.

Býk 21/4–21/5

Neskutečně nudný úkol na vás může číhat na základě pokynu nadřízeného, ale pokuste se ho splnit se ctí a hned vám bude líp.

Blíženci 22/5–21/6

Budete závidět vašemu kolegovi, že má vůdčí schopnosti a mimořádně silný hlas. To vy byste potřebovali amplion a dveřníka.

Rak 22/6–22/7

Bude vás štítit, že zatímco kdosi tráví většinu pracovní doby na internetových stránkách, vy se děte, a smetanu slízne on.

Lev 23/7–22/8

Dnes se o sobě dozvíte, že máte mimořádné organizační schopnosti, protože se vám daří chodit včas do práce. I to je pochvala.

Panna 23/8–22/9

Kdosi vám v zaměstnání bude hrát pověstně na city, slovy i příklady. Hlavně však tím, že není schopen získat jinou práci.

Váhy 23/9–23/10

Vypadá to, že se dnes váš nadřízený probudil a řekl si, že je třeba ubrat jím na platu. A hned to pustil do éteru mezi vás.

Štír 24/10–22/11

Při dnešku budete snaživi a budete těmi, kteří často konzultují problémy s kolegy a nadřízenými, a to klidně i bývalými.

Střelec 23/11–21/12

Co si vám dnes půjde všem na nervy, ale z kanceláře dnes zeměkouli nepohnete, tak neřešte věci, které prostě změnit nemůžete.

Kozoroh 22/12–20/1

Jistá nabídka pro vás je perspektivní, ovšem ne tolik jako pro ty pracovníky či pracovníka, který má příbuzné na ředitelství.

Vodňář 21/1–20/2

Když vám dnes šéf bude říkat: Pojďte dál, jako kdybyste už v duchu slyšeli spíše poznámku: Už aby šel raději směrem vzad.

Ryby 21/2–20/3

Dostanete se do klidového bodu, kdy vás práce baví a nemusíte přemýšlet o tom, že byste ji potřebovali honem změnit za jinou.

Řešení sudoku

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

Anketa Nechali jste si někdy pojistit něco netradičního?



Michal Surmaj
Pojistím se na špatnou volbu našeho prezidenta.



Michaela Zeithamlová
Mívala jsem pojištěnou kabelku.



Marie Dujsíková
Ano, v dnešní době nutnost. Hrozi ztráta zaměstnání!

Komiks



ŠANCE NA LÁSKU!
Kdy přijde ta vaše! Karty znají odpověď!

Pošlete SMS ve tvaru 72CFZ a svoje datum narození na číslo 9043046

Tuto službu poskytuje: E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, technický zajišťuje Materna, TSM5/55K vč. DPH, 1min/70K vč. DPH, www.ema.biz, www.platmobilem.cz

GYMNASTICS

Get ready for the Summer Olympic Games with our new series and learn about different Olympic and Paralympic sports.

There are three different types of gymnastics at the Olympics. Read on to find out more.

Questions and answers

I'm not feeling very well today.

You must be out of tune. Try doing some exercise.

Excuse me?

The ancient Greeks believed that the mind and body could only be in tune if a person did both intellectual and physical exercise. Plato, Aristotle and Homer all encouraged gymnastic exercise.

Lesson No. 17

BRITISH COUNCIL

Did they invent gymnastics?

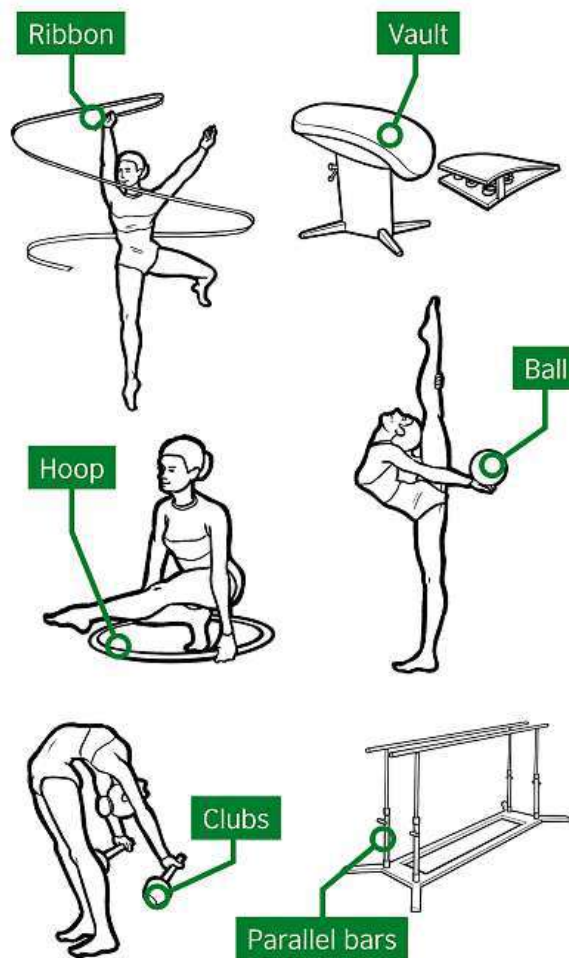
I don't know but I'm sure they thought about it!

If gymnastics isn't what I do in the gym, what is it?

Gymnastics as we know it developed in Germany and Czechoslovakia at



Gymnastics PROFIMEDIA.CZ



Activity

Decide if the following statements about the text are true or false.

1. Plato, Aristotle and Homer thought that gymnastic activity was a good thing.
2. The ancient Greeks used the same apparatus that is used in gymnastics today.
3. A lot of different equipment is used in gymnastics because there are a lot of different events.
4. The age limit for gymnasts at the Olympic Games has changed since 1976.
5. Olympic gymnasts will compete without any clothes on at Rio 2016.

the start of the 19th century. The German Friedrich Ludwig Jahn is known as the father of gymnastics and he invented some of the apparatus still used today.

Appa-what?

Apparatus. It means equipment. There is a lot of apparatus in gymnastics. Something to do with the fact that there are a lot of different events.

I heard about events whe-

re the men climb ropes and swing clubs.

Ah, not any more. That was a long time ago. Nowadays the apparatus includes the parallel bars, the vault, the rings, the balance beam, the pommel horse...

'Pommel horse'? Never mind. Did Ludwig Jahn compete at the Olympic Games?

No. He died about 50 years before the modern Olympics began.

Rules for Gymnastics

To compete in the 2016 Olympics, gymnasts must have been born before 1 January, 2001. There are three different events in the Olympic gymnastics programme: artistic, rhythmic and trampoline.

Artistic

- There are three different competitions: team, individual all-around and single events.
- Both men and women compete on the vault and floor exercises.
- Women also compete on the balance beam and uneven bars.
- Men also compete on the horizontal bar, parallel bars, pommel horse and rings.
- In the event finals, the top eight gymnasts on each

apparatus compete for medals.
- Judges give scores in two categories: technical and artistic aspects.

Rhythmic

- This is a women-only event. Gymnasts perform on a floor area with a rope, hoop, ball, clubs or ribbon accompanied by music.
- Scores are given in three categories: difficulty, artistry and execution.

Trampoline

- Gymnasts perform a series of short routines, which contain a variety of twists, bounces and somersaults.
- Scores are given in three categories: difficulty, execution and flight time.

Wordsearch

Q	C	A	R	T	I	S	T	I	C
L	R	H	Y	T	H	M	I	C	B
L	R	I	B	B	O	N	R	S	P
A	V	B	K	A	A	F	J	I	A
H	C	A	P	R	R	G	T	G	R
C	O	Q	U	S	B	H	F	K	A
L	U	O	M	L	L	C	M	W	L
U	G	X	P	T	T	I	W	B	L
B	J	H	L	T	Q	E	Y	F	E
S	G	Y	M	N	A	S	T	U	L

Find these words in the grid: ribbon, vault, clubs, parallel bars, gymnast, artistic, rhythmic, hoop

Answers

1. True; 2. False; 3. True; 4. True; 5. False

When did the first women's event start?

Actually, as far back as 1928.

Some of the most famous gymnasts are women, I think.

That's right, and very young too. Nadia Comaneci and Nellie Kim both got perfect ten scores at the 1976

Games when they were 14, but nowadays gymnasts have to be 16 to compete at the Olympics.

By the way, do you know the origin of the word 'gymnastics'?

It comes from the Greek word for 'naked', and early gymnasts used to perform without any clothes on.

Really? That was the Summer Olympics and not the Winter Olympics then?

Ha, ha!

Sport na čerstvém vzduchu

Využijte léto a teplé počasí k venkovním aktivitám.

Letní paprsky lákají na čerstvý vzduch a venkovní sportovní aktivity se rozjíždějí na plný plyn. Přinášíme několik tipů na letní sportování.

1. Přirozený pohyb

Léto je ideální pro všechny outdoorové sporty. Od chůze, přes běh a plavání, až po adrenalinové lezení po skalách nebo sjíždění dravých řek na raftech. Každoročně přibývají nové sporty a nimi spojené i nové zážitky. „Ideální je, když se v průběhu dne hýbate v rámci normální zábavy. Pro řadu z nás je jednodušší vyrazit na výlet na kolech než na hodinu indoorcyclingu. Track po horách je pro nás zážitek, při kterém vydáme mnohem více než při vedené hodině kondiční chůze,“ říká Jana Havrdová z Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.cz.

2. Cvičení ve vodě

Sluníčko pálí a my se chceme ale jen ležet na matracce nebo si ležerně plavat. Zkuste cvičit. Aqua aerobik je v kurzu. „Trénujete jak sílu, tak i vytrvalost. Intenzitu cvičení zvyšujete s odporem vody a pozor: zároveň si můžete svaly příjemně masírovat. Oproti ostatním formám aerobiku je toto cvičení bez otřesů, a tím pádem si chráníte stav vašich kloubů i kardiovaskulárního systému, který tímto druhem cvičení naopak velice posilujete,“ upozorňuje trenér aqua aerobiku Reinhard Pichler z léčebného hotelu Larimar. Rovněž bylo prokázáno, že aqua aerobik navozuje fyzické i psychické uvolnění.

3. Běhání

Vylézt ze stanu nebo z chaty či hotelu a jít si zaběhat do přílehlého lesíka. Takto se v kondici udržuje nejeden z nás. Běhání je velmi zdravé, pro tělo přirozené a nic, kromě kvalitních bot, k němu nepotřebujete. Dá se provozovat



Jóga se dá cvičit kdykoliv a kdekoliv.

PROFIMEDIA.CZ

vat kdekoliv, ale pozor na příliš tvrdý povrch.

„Při běžeckém došlapu se musí naše tělo vyrovnat s tlakem, který je dvakrát až třikrát vyšší než naše hmotnost, takže došlap na tvrdý povrch není při běhu pro naše klouby a vazy úplně ideální. Pokud je to možné, snažte se spíše běhat na měkčím povrchu, například na atletických dráhách či v lese, ne po

asfaltových silnicích. Velmi důležité je zvolit i správné kvalitní běžecké boty,“ doporučuje primářka Rehabilitačního ústavu Ústí nad Orlicí Michaela Tomanová.

4. Hurá na kolo

Velmi oblíbeným sportem je v Česku cyklistika. Každým rokem přibývá mnoho kilometrů cyklistických stezek včetně singltreků (úzkých jed-

nosměrných tras pro horská kola, které vedou lesem). Kola jsou opravdu pro každého a spojit se dají i s jinými než sportovními zážitky – s kulturními, gastronomickými i odpočinkovými v podobě přestávek u rybníků či koupališť. I tady ale myslete na svou bezpečnost a na toulky přírodou nevyjíždějte bez ochranné helmy. Drtivou většinu vážných poranění na kole představují úrazy hlavy. Cyklistická přilba dokáže snížit toto riziko až o 80 procent.

5. Jóga

I když má většina z nás spojenou jógu se cvičením v interiéru, není tomu tak. Jóga se dá cvičit kdekoliv a kdykoliv, tedy i v parném létě. „Jóga je jedinečný styl cvičení, při kterém se nejen výrazně posiluje a protahuje celé tělo, ale také dochází k harmonizaci naší psychiky. Pravidelné dýchání plným jógovým dechem při provádění ásan přináší neuvěřitelné zklidnění a doslova navození pocitu pohody a klidu,“ doporučuje Havrdová. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE



**TOHLE PIVO
ZA VOLANT
PATŘÍ**



AKTIVUJE
MOZEK



DODÁ
ENERGIÍ



ZVYŠUJE
VÝKON

K dostání na
www.thebrainer.cz



ROSEN PHARMA
www.rosenpharma.cz

Zprávy krátce

Čínská medicína

České nemocnice budou ve výzkumu tradiční čínské medicíny spolupracovat také s odborníky z univerzity v Cambridgi. Dohody o spojení s prestižním britským ústavem na setkání ministrů zdravotnictví zemí střední a východní Evropy a Číny v čínském městě Su-čou podepsali zá-

stupci Fakultní nemocnice Motol a Fakultní nemocnice v Hradci Králové. Na projektu se budou podílet čtyři pracoviště, kromě Cambridge a hradecké nemocnice také univerzita v Sanghaji a nemocnice Šu Guang. Práce na výzkumu začne okamžitě, týmy jsou připravené. Smyslem jejich bádání bude vyřešit problémy s vývojem nových antibiotik. **ČTK**

NÁRAMEK proti komárům a klíšťatům s esenciálními oleji

s vysokým repelentním účinkem více jak 80%, s účinností až **8 týdnů**

vhodný pro celou rodinu

149 Kč

RODINNÉ BALENÍ od 4 Kč 10% sleva

Vybavte své děti na tábor nebo na dovolenou!

OBJEDNÁVEJTE
www.hannamaria.cz
mailem:
hannamaria@centrum.cz
telefonicky:
725 762 825
osobně:
Obchůdek Hanna Maria,
Sladkovského 767,
Pardubice

„Musíme vyhrát a nečekat pomoc“

Rozhodující zápas o účast v osmifinále ME čeká dnes od 21 hodin české fotbalisty.

Po prohře se Španělskem a remíze s Chorvatskem Češi změní ve francouzském Lens v posledním utkání skupiny síly s Tureckem. Bez zraněného kapitána Tomáše Rosického potřebují zvítězit, aby měli reálnou šanci na postup.

Matematickými počty se hráči příliš nezabývají. „Nevím, jak sledují ostatní skupiny kluci, ale já osobně ne. Počítám jen s tím, že když vyhrájeme, měli bychom postoupit, jinak nemá cenu kalkulovat,“ řekl záložník Vladimír Darida. „Bude to o všechno, a když vyhrájeme, z 90 procent je postup jistý. Potřebujeme vyhrát a neohlížet se na ostatní výsledky,“ doplnil obránce Pavel Kadeřábek.

Duel bude reprízou závěrečného souboje ve skupině na Euro v roce 2008, kdy Češi

Postupové varianty

Před zápasem proti Turecku je jich hned několik.

- Pokud reprezentanti zvítězí, zakončí skupinu se čtyřmi body, s nimiž by se měli pravděpodobně vejít mezi postupující čtyři nejlepší celky ze třetích míst.
- V případě výhry Španělska nad Chorvatskem se národní tým dokonce může dostat na druhou příčku, která automaticky znamená účast v osmifinále.
- Češi definitivně neztratí naději na postup ani při remíze, ale musely by jim o den později nahrát hned čtyři výsledky najednou.

metro FOTBAL Mistrovství Evropy

po obratu prohráli 2:3 a soupeř je připravil o vyřazovací část. Čechům tehdy stačila remíza, do 75. minuty vedli 2:0, ale pak Turci dali tři góly a sla-

vili postup. „Vzpomínky jsou špatné, ale už je to dávno. Doufám, že teď budou lepší. Budeme se snažit ten zápas urvat za každou cenu, abychom jim trochu vrátili ten rok 2008,“ řekl jeden ze čtyř pamětníků tehdejšího obratu v současném výběru stoper Michal Kadlec.

S Tureckem se Češi dobře znají, protože na něj narazili v kvalifikaci. V Istanbulu vyhráli 2:1, v Praze pak podlehli 0:2, ale to už měli jistý postup. „Turecko je určité papírově nejslabší soupeř ve skupině. Ale má oč hrát, se třemi body jde postoupit,“ uvedl Kadeřábek. Turecko má ze dvou zápasů skóre 0:4 a je poslední. Ani případná výhra mu nemusí stačit, s třemi body by byla o poznání menší šance na postup než se čtyřmi.

Variant sestavy bez Rosického má trenér Pavel Vrba několik. Může využít Daniela Koláře, Bořka Dočkala či Jiřího Skaláka nebo případně vysunout z defenzivnější pozice Daridu či Jaroslava Plašila. Kouč plánuje bez ohledu na Rosického zranění další dvě až tři změny v sestavě. **SIM**

Číslo dne

1000

Velkému zájmu se těší jubilejní 20. Grand Prix ČR na ploché dráze. Jede se v sobotu v Praze. V předprodeji zbývá necelá tisícovka vstupenek.



První titul

Americký golfista Dustin Johnson vyhrál 116. ročník US Open a dočkal se prvního triumfu na majoru. Šestý hráč světa uspěl v náročném hřišti v Oakmontu. O tři rány zpět skončila na děleném druhém místě trojice Jim Furyk a Scott Piercy z USA a Shane Lowry z Irsko. „Cítím se teď skvěle, opravdu výtečně. Je to zaslužené,“ řekl Johnson, který své bankovní konto navýšil o 1,8 milionu dolarů (asi 43 milionů korun). **AP**

Zprávy krátce

Do Estonska, nebo na ostrovy

Fotbalisté Slavie Praha se při návratu do evropských pohárů utkají ve druhém předkole Evropské ligy buď s Levadií Tallinn, nebo s HB Tórshavn z Faerských ostrovů. Jméno soupeře bude pražský celek znát po odvetách úvodního předkola, které jsou na programu 7. července. Termíny druhého předkola pak jsou 14. a 21. červenec.

Už je trojkou

Tenistka Barbora Strýcová se po finálové účasti v Birminghamu posunula ve světovém žebříčku z 30. na 26. místo do pozice české trojky. V pořadí přeskočila Lucii Šafářovou. Ta je nyní třicátá. Nejlepší Češkou zůstává jedenáctá Petra Kvitová, Karolína Plíšková je 17.

Mláďi vpřed

Šestnáctiletá plavkyně Barbora Seemanová vytvořila na dorosteneckém šampionátu v Plzni český rekord na stovce volný způsob časem 54,81 sekundy. **ČTK**

Olympijský běh. Porazit můžete i doktora Pirka

Už zítra můžete oslavit mezinárodní Olympijský den v pražské Stromovce, kde se stejně jako na dalších 50 mis-

tech po celém Česku uskuteční od 18 hodin T-Mobile Olympijský běh. Vybrat si můžete trať v délce 5 nebo 10

kilometrů. Pokud se nestihnete zaregistrovat na adrese www.olympijskybeh.cz, můžete se přihlásit i na místě.

Akce se zúčastní také její ambasadorka a jistá účastnice maratonu v Riu Eva Vrabčová Nývltová, překážkařka

Zuzana Hejnová, běžec Róbert Štefko, cyklista Jiří Ježek nebo uznávaný kardiokirurg Jan Pirk. **SIM**

INZERCE



Cleveland přebral obhájce

Basketbalisté Clevelandu získali poprvé titul mistra NBA. V sedmém finále zvítězili na hřišti Golden State 93:89 a oplatili mu porážku z loňské finálové série. Do historie soutěže se zapsali jako první tým, který vybojoval titul, i když ve finále prohrával 1:3 na zápasy. Nejužitečnějším hráčem byl jednomyslně vyhlášen LeBron James. **AP**

Vydejte se
**NA VÝLETY
S MFDNES**

+BONUS
SERIÁL ZAVÁŘOVÁNÍ
A LETNÍ KUCHARKA

Speciální předplatné na celé léto

- 50 nejkrásnějších míst v ČR
- Skvělý koktejl letních témat
- Časopis k novinám každý den

DNES Předplatné na období od 1. 7. do 31. 8. 2016 objednávejte na 225 555 522 nebo na www.mfdnes.cz/leto. Balíček předplatného jen za 78 Kč týdně.

Letní vánoce na **alza.cz**



Rozdáváme
e-obchod v hodnotě
1 500 Kč

více na www.alza.cz/letnivanocce



Zaostři na úspěch

HUAWEI P9

CO-ENGINEERED WITH 

5,2 IPS displej s Full HD (1 920 × 1 080) | Osmijádrový procesor, RAM 3 GB | Paměť 32 GB + microSD až 128 GB
Duální fotoaparát 2× 12 Mpx + přední 8 Mpx | Google Android 6.0 Marshmallow

14 990,-

objednací kódy: HU2890a1d HU2890a1c



MAKE IT POSSIBLE

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

