

NOTEBOOKY



Exkluzivně pro členy programu

iBOD



Automatický oboustranný tisk

**CASHBACK
1 000 Kč**

Multifunkční tiskárna
HP All-in-One Officejet Pro 8610

Rozlišení tisku až 4800×1200 • podpora HP ePrint, Apple AirPrint a Google Cloud Print
• USB • LAN port • Wi-Fi • duplexní režim
• 6,75cm dotykový barevný displej

AKČNÍ CENA

Původní cena ~~4 299 Kč~~

3 490 Kč

349245



GoPro



+ DÁREK
Wi-Fi dálkový ovladač

Špičková outdoorová kamera
GOPRO Hero 4 Silver

347469

Širokoúhlé záběry SuperView • 12Mpx fotografie
• časoběrné záznamy v intervalech 0,5 až 60 sekund • dotykový displej • Wi-Fi • Bluetooth
• microSD až 64 GB • vodotěsná do 40 m

10 990 Kč

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

Nemovitosti - poptávka

• Vykoupíme nebo zprostředkujeme prodej bytu, rod. domu nebo chalupy, Praha a Středočeský kraj. Řešíme exekuce, právní vady, dluhy. Tel. 777306102

• Právní zástupce zaměstanců O2, FIOBANK, RAiffeisen-BANK, poptává byty ke koupi a k pronájmu pouze v Praze. Právní servis zdarma. TEL: 602 21 96 21.

Nemovitosti - nabídka

• Prodám poloroubenku na Šumavě. Chalupa po rekonstrukci, zachovaný prvky lidové architektury, poblíž Zdvoka, lesy, 2 500 000 Kč. RK nevolat! 605011636

Pronájmy - poptávka

• Slušný pár hledá byd v Praze s dobrým spojením MHD. Zařazení i nezařazení v dobrém stavu. Dlouhodobě. Solidní jednání. RK nevolat. TEL: 604778666

• Manželé se skoro dospělým dítětem hledají byd v Praze s sportovním vyzněním a dostupností k metru do 10 minut. Cena je rozhodující a to do 15 tis. 603789381

• HLEDÁM PRO naše solventní ZAMĚSTNANCE z kanceláře byty k dlouhodobému pronájmu v Praze, právní servis zajištěn. Tel.: 274 78 44 28

Starožitnosti

• Sběratel koupí staré perské koberce, obrazy a starožitný nábytek. Tel.: 602218721

• Koupím knižní pozůstalost. Knihy, příp. i starožitný a retro nábytek vhodný do stylové čítrny - knihovny, křesla, stolek, lampu, aj. Tel. 603478873

Finance - nabídka

• PŮJČKA V HOTOVOSTI ihned! Anděl - tram. Bertramka, 607801801, "M" Ládví. 724103102, na příjem až 100tis. Více věřitelů, www.rychly-peniz.cz, 9-18 h.

• Refinancujeme Vaše dluhy - zástavy, půjčky, úvěry. Tel. 775439282, 604489586

SOUKROMÁ NEBANKOVNÍ SPOLEČNOST online-pujcky-praha.cz

Půjčka od 10.000 do 600.000 Kč zřizování smlouva s náš NEVADÍ, velká průhlednost, schválení do 20 minut, peníze IHNEDE. www.online-pujcky-praha.cz

Vzdělávání - nabídka

• Kurz UČETNICTVÍ v centru Prahy od 19.9. 2016 s nabídkou ZAMĚSTNÁNÍ po ukončení tohoto kurzu. Možnost úhrady kurzu od Úřadu práce. Tel: 220921440

• KURZY ANGLIČTINY v centru Prahy. Zkušební lecke zdarma. Pro nezaměstnané a studenty jeden měsíční kurz zdarma! www.oxfordhouse.cz, tel. 724999155

• Soukromá školka v Praze nabízí firmě možnost využití pro své zaměstnance. Kapacita 15-20 dětí, 3-6 let. Možný i rebranding. Vše dohodou. T. 608982953

• Komplexní kurz "Účetnictví a mzdy + daně + PC" od 19.9.2016. Praktické účtování, pomoc při uplatnění, možnost úhrady ÚP. www.mavo.eu, tel. 603576397

Služby - nabídka

• Alzheimerprojekt. Do našeho nového domova pro lidi s Alzheimerovou chorobou a jinými typy demencí, který se nachází v krásné krajině Mlékovic, 20 km západně od Kolína, nabízíme volná místa pro Vaše blízké. Jsme registrovanou sociální službou, se zajištěnou odbornou psychiatrickou péčí. Všechny informace Vám poskytne náš sociální pracovník na telefonním čísle 313109380.

Ostatní

• Kúpim obrazy od Slovenských maliarov: Alexy, Bazovský, Benka, Brunovský, Fulla, Galanda, Gwerk, Hložník, Kompánek, Krivoš, Laluha, Medvecká, Mousson, Mudroch, G. Mally, Pašteka, Šimerová, Weiner-Král a iných. Tel.: +420777890396, originalart@centrum.sk

Byty - poptávka

• Koupim byt v Praze, družst., OV i obecní vlast. (zaplatím privat.). Platím hotově, dám zálohu, uhradím dluhy, na vystěh. nespěchám. T. 777235501

• Koupim byt v Praze pro dceru, platím hotově, záloha ihned možná, děkuji. Tel: 602212121

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

Práce - nabídka

• Brigády s výplatou ihned balení oděvů, elektroniku a potraviny, doplňování zboží v supermarketu 80-120 Kč/hod. U Královské louky 6, P5. Tel: 605755755

• UDĚLEJ TO. Daruj krevní plazmu. Náhrada 460 Kč dle §32 odst.2 zákona č.373/2011 Sb., tel: 702278928, www.caraplasma.cz, Perlová 5. Pomáhat je lidské.

• Hledáme brigádníky na pozici skladník do Rudné u Prahy, dlouhodobá spolupráce, možnost výplaty 1x týdně, 80-90 Kč/hod. Podmínky výpis z TR. Volejte 774972089, pište na: zivotopisy@brigadaihned.cz, nebo přijďte k nám - Brigádník s.r.o., Karlovo nám. 17, Praha 2. Více info: facebook.com/brigady/.

• Jedličkův ústav a školy Praha - Vyšehrad přijme kuchaře/ku na plný pracovní úvazek. Požadujeme vyučení v oboru, spolehlivost, zodpovědnost a trestní bezúhonnost, praxi ve školním stravování. Nástup 1.9.2016 nebo dle dohody. Blíží info na v.trnkova@jus.cz nebo ne tel. 241083395

• Hledáme kolegy do poboček nebankovní společnosti v Praze, Brandýse, Říčanech, Mělníku a Bečkově. Nabízíme kancelář a vysoké provize. T. 777484026

• Vykládka/nakládka kamionů ve skladu hraček v Jazlovicích. Směny po-pá 08-18.30 hod. Mzda 95 Kč čist./hod. Výplata mzdy po týdnu. Svož z metra Opatov zdarma. Dlouhodobá brigáda do konce roku. Volejte: Kateřina 727903708, Martina 702185720. Bezplatná linka 800577775. www.wellpack.cz

• Hledáme 10 lidí do třídní peněz v Praze na pozici bezp. pracovníka. Noční směny od 22:00 do 10:00, 90 Kč/hod. v čistém, DPP. Požadujeme čistý výpis z TR, pětiletou pracovní historii a výpis ze zdravotní karty. V případě zájmu volejte od 9:00 do 15:00 na tel: 733469469

• Přijmeme zájemce na sepiování půjček online. Obchodní poradce a specialista na IČO. -vysoké provize - fixní, jednoduchá práce -využívání kanceláře a školení zdarma e-mail: info@andel-pujcky.cz Praha a Beroun, Tel.: 777 484 032

HLEDÁŠ DOBRŮ BRIGÁDU NEBO ZAMĚSTNÁNÍ? Praha - okolí, průměrná mzda 20 000 Kč/měsíc NÁSTUP IHNEDE! 252 540 068, Adresa: McROY Czech, S. května 35, Praha 4 (Pražského povstání)

HLEDÁŠ DOBRŮ BRIGÁDU NEBO ZAMĚSTNÁNÍ? Praha - okolí, průměrná mzda 20 000 Kč/měsíc NÁSTUP IHNEDE! 252 540 068, Adresa: McROY Czech, S. května 35, Praha 4 (Pražského povstání)

• AŽ 110 Kč/HOD. za práci na pokladně - prodejny v Praze a okolí, zálohy druhý den. Směny dle výběru. Školení zajištěno. Tel. 222534534, 777335756

• AŽ 125 Kč/H. za práci v pekárně, doplňování zboží, pultový prodej. Výběr směn. Prodejny v Praze a okolí. Zálohy druhý den. Tel. 222534534, 777335756

• Máte zájem o BRIGÁDU VE SKLADU až 135 Kč/hod. + stravenky s možností ubytování? Pro více informací volejte: 222534534, 777335756

• BRIGÁDY I PO PRAZDNINÁCH - různé pozice, Praha i okolí, odměna až 160 Kč/hod. Pro více informací volejte: 222534534, 777335756

• Facility společnost přijme pracovníka údržby na 6 hod. HPP - Praha 5 Stodůlky. Požadujeme: bezúhonnost, zodpovědnost. Nástup 1.9.2016. Tel. 778762046

• Bezpeč. ag. přijme pracovníky pro ostrahu logistických center a nepotravin. prodejen v Praze a ČR. DPP/HPP. 15-25.000 Kč. Tel. 603397649

• Gymnázium Praha 10 přijme kuchařku a pomocnou sílu na plný úvazek. Nástup možný ihned. Tel. 274813827, jidelna@gymvod.cz

• Přijmeme pozici ostrahy pro Prahu a okolí. Přednostně Letňany a Háje. Fin. ohodnocení 70-100 Kč/h. + bonusy. Tel. kontakt: 739485851

• Bezp. ag., přijme pracovníky na pozice: velitel, strážný a detektiv. 75-100 Kč čis. Nabízíme ubytování, zálohy, odměny. Volejte 6-23 h. tel. 777069722

• Hledáme kolegy do poboček nebankovní společnosti v Praze, Brandýse, Říčanech, Mělníku a Bečkově. Nabízíme kancelář a vysoké provize. T. 777484026

• Vykládka/nakládka kamionů ve skladu hraček v Jazlovicích. Směny po-pá 08-18.30 hod. Mzda 95 Kč čist./hod. Výplata mzdy po týdnu. Svož z metra Opatov zdarma. Dlouhodobá brigáda do konce roku. Volejte: Kateřina 727903708, Martina 702185720. Bezplatná linka 800577775. www.wellpack.cz

• Přijmeme pracovníka na stavební práce-jádrové vrtání a řešení staveb. konstrukcí. Zakázky Praha a okolí, provozovna Pha 5-Lahovice. Nutno RP "B". T. 724030711. Nabízíme: zúčtení, motivač. systém odměn, tech. podporu. Požadujeme: samostatnost, tech. zručnost, fyz. kondici a čas. přírůbenní zakázkám.

• BS přijme bezpečnostní pracovníky pro Prahu, vhodné pro ID, SD, studenty. Mzda až 85 Kč/hod, nábor. příspěvek až 10 tis. Kč. Tel: 224109445.

STRAŽNÝ VRÁTNÝ RECEPČNÍ

HLEDÁME: recepční, strážné - vratné, ostrahu

VYŽADUJEME: jakýkoliv invalidní důchod

NABÍZÍME: náborový příspěvek 5.000 Kč 62-80 Kč/hod. (Vyplácení denně) stravenky a příspěvek na bydlení

Jsmo solidní společností. KONTAKT: 800 888 440 **BEZPLATNÁ LINKA**

• Servis hotelových služeb v centru Prahy přijme pokojské pomocníky do kuchyně, pracovníky úklidu. Odměna 80-90,- CZK dle zařazení. Info na 777827348.

• MŠ Břežineves, Praha 8 přijme okamžitě kvalifikovanou učitelku, plný úvazek. Speciální ped. výhodou. Nabídky prosím: ms@brezineves.cz, tel. 724486324

• Operát./Programat. řezání vod. paprskem - obsluha a údržba CNC strojů, Janka-Radotín. Pečlivý, zodp. Samost. HPP, nadpr. mzda. R.Kýhos, T. 778482816.

• Zámečnick/Svářeč CO2, ZK-135 31-300, Janka, P5-Radotín, Platný certifikát, nabízíme: HPP, odpovídající mzdové ohodnocení R. Kýhos, Tel. 778482816

• Jste zdravotní sestrou hledající smysluplnou práci zaměřenou na péči o pacienta? Zajímavé a motivační finanční ohodnocení. Tel. 733642993

• OPERÁTOR SKLADU - balení, pickování, montáže, aj., ihned, 2-3 směny, 20 až 22.000 Kč, Praha, požadujeme dobrý zdravotní stav. volejte na 721305411

• Česká bezpečnostní agentura přijme zaměstnance na pozici ostraha pro oblast Praha východ - Stráňice. Finanční ohodnocení 65-100 Kč/hod. Možnost ubytování + příspěvek na bydlení. Kontakt: 77725794

• Přijmeme pracovníka na stavební práce-jádrové vrtání a řešení staveb. konstrukcí. Zakázky Praha a okolí, provozovna Pha 5-Lahovice. Nutno RP "B". T. 724030711. Nabízíme: zúčtení, motivač. systém odměn, tech. podporu. Požadujeme: samostatnost, tech. zručnost, fyz. kondici a čas. přírůbenní zakázkám.

• Přijmeme pracovníka na stavební práce-jádrové vrtání a řešení staveb. konstrukcí. Zakázky Praha a okolí, provozovna Pha 5-Lahovice. Nutno RP "B". T. 724030711. Nabízíme: zúčtení, motivač. systém odměn, tech. podporu. Požadujeme: samostatnost, tech. zručnost, fyz. kondici a čas. přírůbenní zakázkám.

• Přijmeme pracovníka na stavební práce-jádrové vrtání a řešení staveb. konstrukcí. Zakázky Praha a okolí, provozovna Pha 5-Lahovice. Nutno RP "B". T. 724030711. Nabízíme: zúčtení, motivač. systém odměn, tech. podporu. Požadujeme: samostatnost, tech. zručnost, fyz. kondici a čas. přírůbenní zakázkám.

• Přijmeme pracovníka na stavební práce-jádrové vrtání a řešení staveb. konstrukcí. Zakázky Praha a okolí, provozovna Pha 5-Lahovice. Nutno RP "B". T. 724030711. Nabízíme: zúčtení, motivač. systém odměn, tech. podporu. Požadujeme: samostatnost, tech. zručnost, fyz. kondici a čas. přírůbenní zakázkám.

• BS přijme bezpečnostní pracovníky pro Prahu, vhodné pro ID, SD, studenty. Mzda až 85 Kč/hod, nábor. příspěvek až 10 tis. Kč. Tel: 224109445.

A-Z BRIGÁDY V PRAZE

NÁSTUP možný IHNEDE!

DOPRAVA na pracoviště a zpět ZDARMA! Vlastní plánování směn dle domluvy.

☎ 724 772 129, 777 367 218

☒ Ostrovského 3, Praha 5 - Anděl

100% VÝPLATY 2. DEN

CREDIT CZECH

BRIGÁDY I PO PRAZDNINÁCH

doplňování zboží až 125 Kč/h sklady až 160 Kč/h

Pro více informací nás kontaktujte: 222 534 534, 777 335 756 www.creditczech.cz

HLEDÁME ŘIDIČE SKUPINY D

Dopravní společnost DATA AUTOTRANS

hledá nové řidiče sk. D

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

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

HLEDÁTE PRÁCI?

NABÍZÍME PRO MUŽE A ŽENY STRÁŽNÝ V PRAZE

Plat: 60-95 Kč/h

VOLEJTE ZDARMA 800 600 333

www.adamsecurity.cz

fl

Staňte se součástí našeho týmu

Přijímáme PRACOVNÍKY OSTRAHY

Bezplatná linka 800 662 299

• Hledáme obchodní zástupce pro poskytování nebankovních půjček. Základní práce na PC. Kancelář v centru Prahy. Motivující ohodnocení. Tel. 606755422.

• CSOP PHA 10, přijme koordinátorku pečovatelské služby, požadujeme VOŠ sociální, PC, řídicí schopnosti. Nabízíme tř. 9, os. přípl. + za vedení, příspěvek na dopravu, tel., odměny, 5 týdnů dovolené, jednosměnný provoz. Nástup ihned nebo dle dohody. CV zasílejte horakova@csop10.cz, doubrovava@csop10.cz

• Společnost Euresť s.r.o. hledá paní na úklid na 2 hod. od 18.00 - 20.00 hod. blízko metra Budějovická. Mzda 85 na hod. Tel. 736464862

• Společnost Euresť s.r.o. hledá paní na doplňování kanc. kuchyně od 11.00 - 14.00 hod. blízko metra Nové Butovice. Mzda 90 Kč na hod. Tel. 736464862

• ZŠ v Praze 8 přijme kvalifikovanou učitelku/učitele na 1. stupeň. Možnost ubytování. slovanka@zsnaslovance.cz, tel. 603967657

• Přijmeme do výroby autodoplňků: technického pracovníka skladu a kontroly - vstupní, výstupní kontrola, zaskladnění, SOU tech. směru, dále dělníka - sekaní na poloautomatech, pomoc skladníkům. Praxe ve výrobě vítána, nástup ihned, HPP, 1. směna, Praha 9, tel. 605328595, mikra-praha@volny.cz

• ZŠ a MŠ P4 Kavčí hory, přijme ihned nebo od září 2016 na HPP 1 uklízečku s praxí ve školství, 1 uklízečku do MŠ, 1 výtáhař/ý s úklidem na 1/2 úvazku na odpolední směnu. CV: email: peterova@ksidlisti.cza info: tel. 739006471, 241090234

• ZŠ a MŠ P4 Kavčí hory, přijme ihned nebo od září 2016 na HPP 1 uklízečku s praxí ve školství, 1 uklízečku do MŠ, 1 výtáhař/ý s úklidem na 1/2 úvazku na odpolední směnu. CV: email: peterova@ksidlisti.cza info: tel. 739006471, 241090234

• SWBC-service, a.s. přijme strážné na ostrahu administrativních a rezidenčních budov v Praze. HPP i DPP. Tovačovského 2, Praha 3. Tel. 603142980

• Úklidová firma přijme pracovníce na DPP na úklid kancelářských prostor v Praze. Tel. 235515151

• Přijmeme pečovatelskou službu pro dům seniorů. Malý přátelský kolektiv, dobré platové podmínky, RP výhodou, Praha 6, 723 912 887

• SUPER TIP! Nezamdané ženské z PRAHY! Napiš SMS ve tvaru 51THE a text na 909 15 50

• Zvedni mi sukni a dělej mi to! Jsem vlhká! Petra 31. Vytoč 909 90 99 25 nebo mi napiš SMS na 909 15 40 s kódem 98HCN a tvůj text!

• Rozvedená Marta (48). Manželství mi ztroskotalo na sex! Rozptýl mi svůj stesk! Ozvi se mi na 909 801 811 kód KLS76

• Po rozvodu, ale s úsměvem na tváři. Čekám na tebe, protože ve dvou se to lépe táhne... a v posteli lépe dělá! Jitka 55. Volej na 909 80 50 40 nebo mi napiš SMS na 909 15 45 s kódem 32KEA a tvůj text!

• ZŠ Na liše 16, Praha 4 přijme od 1.9.2016 asistenta pedagoga. Blíží informace na www.zsnalise.cz nebo tel. 602241175. Práce na částečný úvazek.

• Přijmeme DISPEČERY na autobusové nádraží Florenc. Naplnění práce je organizace přistavování autobusů na odjezdové stání, odbavování autobusů, poskytování informací cestujícím - vyvěšování jízdních řádů, dohled nad řádným provozem nádraží, evidence příjezdů a odjezdů autobusů, práce s PC. Směnný provoz, vhodné pro osoby s ČID, PID, možnost i jako brigáda (DPC). Kontakt: houzva@uan.cz, tel.: 724587903

• Přijmeme na dlouhodobou brigádu průmyslové strážní služby v Praze. Volejte po - pá 7.00 - 13.00 hod. tel. 602281773

• BA Griffin přijme strážného na střežení objektu v Praze - Uhřetěvesi. Podm. osvědč. a dobrý zdr. stav. Vhodně zejm. pro důchodce. T. 602864476 po 18 h.

• Hotel 4* v Praze hledá snídaňovou servírku. Požadujeme samostatnost, zodpovědnost a spolehlivost. Nabízíme krátký dlouhý týden, příjemné pracovní prostředí a dobré platové podmínky. Kontakt pí Prášková tel. 777787850

• Hledáme více pracovníků na stavební-demoliční práci. Areál FN Motol. Plat 90 Kč/hod., denní zálohy! Tel. 721046979

• Hotel na Praze 6 hledá studenta(ku) VŠ na dlouhodobou brigádu na noční dvacíthodinové služby. Čj rodilý mluvčí, Aj pokročilý. Tel. 603141254

• Hotel na Praze 6, blízko metra Veleslavín přijme pokojskou. Volejte tel. 774376103.

• SKLAD-hledáme pickery/manažeranty/dvoustupňový provoz, PO-PÁ. Nástup ihned. P10, Průmyslová ul., 80 Kč+bonus. T. 727818015, zaměstnani@flash-services.cz

• SKLAD-hledáme pickery/manažeranty/dvoustupňový provoz, PO-PÁ. Nástup ihned. P10, Průmyslová ul., 80 Kč+bonus. T. 727818015, zaměstnani@flash-services.cz

• SKLAD-hledáme pickery/manažeranty/dvoustupňový provoz, PO-PÁ. Nástup ihned. P10, Průmyslová ul., 80 Kč+bonus. T. 727818015, zaměstnani@flash-services.cz

• SKLAD-hledáme pickery/manažeranty/dvoustupňový provoz, PO-PÁ. Nástup ihned. P10, Průmyslová ul., 80 Kč+bonus. T. 727818015, zaměstnani@flash-services.cz

• SKLAD-hledáme pickery/manažeranty/dvoustupňový provoz, PO-PÁ. Nástup ihned. P10, Průmyslová ul., 80 Kč+bonus. T. 727818015, zaměstnani@flash-services.cz

• SKLAD-hledáme pickery/manažeranty/dvoustupňový provoz, PO-PÁ. Nástup ihned. P10, Průmyslová ul., 80 Kč+bonus. T. 727818015, zaměstnani@flash-services.cz

• SKLAD-hledáme pickery/manažeranty/dvoustupňový provoz, PO-PÁ. Nástup ihned. P10, Průmyslová ul., 80 Kč+bonus. T. 727818015, zaměstnani@flash-services.cz

• SKLAD-hledáme pickery/manažeranty/dvoustupňový provoz, PO-PÁ. Nástup ihned. P10, Průmyslová ul., 80 Kč+bonus. T. 727818015, zaměstnani@flash-services.cz

• SKLAD-hledáme pickery/manažeranty/dvoustupňový provoz, PO-PÁ. Nástup ihned. P10, Průmyslová ul., 80 Kč+bonus. T. 727818015, zaměstnani@flash-services.cz

• SKLAD-hledáme pickery/manažeranty/dvoustupňový provoz, PO-PÁ. Nástup ihned. P10, Průmyslová ul., 80 Kč+bonus. T. 727818015, zaměstnani@flash-services.cz

• SKLAD-hledáme pickery/manažeranty/dvoustupňový provoz, PO-PÁ. Nástup ihned. P10, Průmyslová ul., 80 Kč+bonus. T. 727818015, zaměstnani@flash-services.cz

• SKLAD-hledáme pickery/manažeranty/dvoustupňový provoz, PO-PÁ. Nástup ihned. P10, Průmyslová ul., 80 Kč+bonus. T. 727818015, zaměstnani@flash-services.cz

ODMĚNY ZA MEDAILE? PENÍZE, BYT ČI RENTA

OLYMPIJSKÝ VÍTEŽ KRPÁLEK ZÍSKAL PENÍZE, BRITOVÉ NAOPAK NIC STRANA 18

metro

Nejčtenější noviny v Praze

PRAHA

Úterý, 23. srpna 2016

Č. 159, www.metro.cz
Svátek slaví: Sandra



Min. 22°
Max. 26°



Startují další zóny. Pozor, kde parkujete

Praha 5 a 6. Zítra tam začínají platit nové parkovací zóny. **Rozšířuje je.** Velký přehled toho, kde a kolik se bude za odložení auta platit. **Pokuty.** Auta neposlušných řidičů budou skenovat kamerou STRANA 4

Je potřeba změnit EU?

Německá kancléřka Angela Merkelová, francouzský prezident François Hollande (vlevo) a italský premiér Matteo Renzi (vpravo) se včera sešli na italském ostrově Ventonete, aby hledali impulzy pro Evropskou unii. Tou otřáslo červnové referendum, ve kterém Britové schválili odchod své země z této organizace. Hostitel summitu Renzi zdůraznil, že Unie rozhodně není v koncích a že musí klást důraz na společnou obranu a bezpečnost, spolupráci tajných služeb a ekonomický růst.

AP - CESARE ABBATE



Pražská zoo chystá nové parkoviště

Zaparkovat auto na něm mohou návštěvníci trojské zoo už 24. září. Najdou ho vedle betonárky u ústí tunelu Blanka a parkovně by mělo být poloviční oproti tomu u zahrady. STRANA 2

Pitnou vodu na pět dní

Německá vláda poprvé od konce studené války řeší koncepci civilní obrany. Doporučí lidem, kolik mají mít paliv či hotovosti, ale i vody a potravin. STRANA 11

INZERCE



3. sklo zdarma!

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

okna a dveře

Slovaktual®

A leading brand of  AFG

www.slovaktual.cz

Zoo plánuje nové parkoviště

Auta budou stát dál od vchodu, ale za poloviční cenu.

Když meteorologové ohlásí na víkend hezké počasí, pro Troju to znamená jediné, kolaps dopravy kvůli autům návštěvníků zoo, která ucpou celou čtvrť. „Před týdnem jsme přivítali miliontého návštěvníka – poprvé v historii pražské zoo se tak stalo už v polovině srpna,“ popisuje mluvčí zahrady Jana Myslivečková.

Rozvojové plány zahrady na příchod dalších atraktivních zvířat, například pandy, znamenají další návštěvníky. Spíš pesimistické odhady pražských radních mluví o dalších 270 tisících návštěvníků navíc za rok, které černobílý medvěd přiláká. Další návštěvníci znamenají další auta, která dopravu v Troji ješ-



Citát

Kromě nového parkoviště plánujeme zpřístupnění zahrady i z dalších stran.

MIROSLAV BOBEK
ŘEDITEL ZOO PRAHA

tě více zahustí. „Domluvili jsme se s Trojou a Prahou 8, že najdeme alternativní parkovací místa,“ vysvětluje radní pro dopravu Prahy 7 Ondřej Mirovský. Na konci září už dostanou návštěvníci šanci si to vyzkoušet. Na prázdných

pozemcích patřících městu a ležících vedle betonárky u trojského ústí tunelu Blanka vznikne provizorní parkoviště. „Domluvili jsme se s magistrátem, že ještě letos vyzkoušíme model parkování použitelný i v budoucnu,“ dodává Mirovský.

Nové parkoviště začne fungovat pravděpodobně 24. září a v provozu bude v týdnu kolem svátku sv. Václava, kdy v zoo čekají další velký příliv návštěvníků. Na tento den totiž zahrada plánuje oslavu 85. výročí založení. Nové parkoviště je v docházkové vzdálenosti od zastávky autobusu. „Máme domluveno s dopravním podnikem, že vypraví dva autobusy, které budou pendlovat mezi zahradou a parkovištěm,“ popisuje ředitel zoo Miroslav Bobek. Podle ředitele bude parkoviště hlídáno a parkovné bude poloviční oproti starému přímo u zahrady. **ROBERT OPPELT**

Zprávy krátce

Město vyhrálo spor o Blanku

Praha nemusí firmě ČKD Praha DIZ zaplatit zhruba 1,7 miliardy korun, rozhodl včera arbitrážní soud. Peníze firma požadovala za práce na tunelu Blanka, ke kterému dodávala technologie. Firma po Praze vymáhala částku z důvodu údajného zvýšení nákladů kvůli průtahům týkajícím se dokončení Blanky. Firma nyní musí naopak Praze zaplatit necelých 17 milionů jako náhradu nákladů řízení.

Ve Vltavě se utopil muž

U Štvanice se včera po poledni utopil muž. Tělo sedmapadesátiletého muže hasiči vytáhli téměř po hodině, resuscitace byla neúspěšná. Policie bude nyní zjišťovat, zda byla událost nešťastná náhoda, nebo zda šlo o sebevraždu. **ČTK**



Pro podpis

V OC Quadrio na Národní proběhne dnes autogramiáda medailistů z letních olympijských her v Riu. Do Fan Zone Českého olympijského týmu v 1. patře si pro podpis a fotografii mohou přijít všichni fanoušci od 12.30. Potkáte tu například stříbrného Josefa Dostála (na snímku) a Jaroslava Kulhavého. **MAFRA**

INZERCE

Také nevíte, co se svým nepotřebným oblečením? Je vám líto ho jen tak vyhodit? Máte pravdu, do popelnice nepatří!

// Pražané pomáhají Pražanům ...

Podzim je tu v celé své síle, a tak je čas odložit letní garderobu a připravit se na chladné podzimní počasí. Podzim je plný barev, nebudte šedé myšky, ale naopak zkuste zazářit v barvách! Nebojte se žhavých trendů, zahalte se do hřejivých šál, které krásně doplní ostatní podzimní kousky.

Co ale provést s těmi kousky, které se nám již nehodí nebo nelíbí?

Nepotřebné oblečení může dále posloužit. Pro lidi bez domova je každý kousek oblečení důležitý, pro ty kdo nocují venku, je i v tomto období důležité teplé oblečení. Pojďme tedy pomoci těm méně šťastným společně!

Jak pomoci? Je to snadné! Vaše nepotřebné oblečení nepatří do smíšného odpadu! Prodlužte mu život tím, že odložíte použité oblečení, boty, doplňky, hračky apod. do kontejnerů na textil a dáte jim tak další život.

Můžete tak pomoci například osamělým lidem, lidem bez domova nebo matkám s dětmi, které se ocitly v tíživé životní situaci.

Společnost Potex pro vás připravila na území Prahy a v jejím blízkém okolí speciální sběrné kontejnery na textil, kde tyto nepotřebné kousky můžete odložit, kdy se vám zachce (24 hodin denně), komfortně, bezpečně a s dobrým pocitem! Textil se nejen nepoškodí, dostane nový život u potřebných lidí a ještě prospějete přírodě. Takto s POTEEm podpoříte organizace Naděje, CSSP, Progressive, Klokánek a Pomocné tlapy.

Nic tak neskončí na skládce a je dále efektivně využito.

Co jak můžete POTEEm recyklovat, najdete na webu <http://www.recyklujemetextil.cz>, kde si také můžete vyhledat váš nejbližší kontejner.



www.recyklujemetextil.cz

Opencard. Žalobce navrhuje podmínku

Dvou- až tříleté podmínky v závěrečné řeči navrhl státní zástupce pro bývalé primátory Svobodu a Hudečka, někdejší radní pro informatiku Evu Vorlíčkovou a pro někdejšího primátorova náměstka Josefa Noska. Stejně tresty navrhl i dvěma úředníkům, kteří podle něj společně s vrcholnými politiky nesou hlavní část viny v další z kauz kolem elektronických karet Opencard týkající se uzavření nevýhodných smluv. Pro dalších devět lidí z řad radních a úředníků státní zástupce trest nepožaduje. Projekt pochází z éry někdejšího primátora Pavla Béma. Prahu stál 1,74 miliardy korun. **ČTK**



Soudí za kartu správného exprimátora? **MAFRA**

Tipy na dnešní den

DIVADLO

Hned na dvou místech si večer můžete vychutnat hry anglického dramatika Williama Shakespeara. Letošní Letní shakespearovské slavnosti nabízí od 20.30 Večer tříkrálový na nádvoří Nejvyššího purkrabství Pražského hradu a Veselé paničky windsorské v budově HAMU na Malostranském náměstí.

SPORT

Od 18 hodin si můžete zdarma vyzkoušet, jak vypadá trénink pro začínající běžkyně. Získáte tipy a informace, které se do začátku hodí, a také si budete moci nechat diagnostikovat svůj došlap. Sraz na akci Jdu běhat je na adrese Sochařská 8, na místě bude možnost se převléknout, ale lepší je přijít rovnou ve sportovním. **MET**

FOKUS[®]
OPTIK

1 + 1
zdarma

na kompletní dioptrické brýle
a na všechny sluneční brýle



Poříd'te si nové dioptrické nebo sluneční brýle
a druhé pro vás nebo vaše blízké dostanete zcela zdarma!

Zdarma jsou vždy druhé levnější brýle do max. hodnoty 5 000 Kč. Pokud budou druhé brýle dražší než 5 000 Kč, bude vám tato částka odečtena z celkové ceny. Sluneční brýle jsou zdarma v nižší nebo stejné hodnotě. Nevyčerpanou hodnotu slunečních nebo kompletních dioptrických brýlí nelze směnit za peníze ani další zboží. Kompletní dioptrické brýle = obruba + skla. Akce platí ve všech pobočkách FOKUS optik včetně Outletu FAOC Štěrboholy. Slevy se nesčítají, nelze kombinovat sluneční a dioptrické brýle.

Akce neplatí na objednávky v eshopu. Akce platí od 22. 8. 2016 do odvolání.

www.fokusoptik.cz

Parkovací zóny. Volně už nezaparkujete v Praze 5 a 6

Řidiči v Praze 5 a 6 si budou muset dát od zítřka pozor, kde parkují. Začnou tu totiž platit nové parkovací zóny. Deník Metro vám nachystal odpovědi na všechno, co by vás v souvislosti s nimi mohlo zajímat.

Jak budou zóny nyní označeny?

Modrá – Jedná se o vyhrazené parkoviště pro osoby s trvalým pobytem (rezidenty), nebo provozovnou (abonenty). Během dne po dobu maximálně tří hodin může modrou využít každý s platným parkovacím lístkem, nebo maximálně 3 minuty zdarma. **Oranžová** – Krátkodobé parkování pro všechna vozidla, ale maximálně po dobu 3 hodin. I rezidenti s parkovací kartou zde musí zaplatit za lístek v automatu nebo přes mobilní aplikaci. **Fialová** – Smíšené parkování. Funguje jako kombinace modré a dřívější zelené. Dlouhodobě zde mohou parkovat jen rezidenti s parkovací kartou. Dále také návštěvníci, ale maximálně 24 hodin s platným parkovacím lístkem.

Jak lze za parkování platit?

Řidič za stání zaplatí při registraci na radnici příslušné městské části, při prodloužení karty už bude stačit platba přes internet, na webu Parkujvklidu.cz. Při jednorázovém stání na nově vzniklých modrých zónách doplní papírové parkovacích lístky vytisknutí vaší registrační značky a bezhotovostní platba přes internetové parkovací hodiny v aplikaci pro PC, tablety a smartphony. V tradičních zónách budete moct dál platit mincemi.

Kolik zaplatím?

Roční cenu město stanovilo pro rezidenty za první vozidlo na 1200 korun. V městských částech Praha 5 a 8, které budou místo jedné zóny rozděleny na několik sektorů, bude možné koupit levnější variantu parkovací karty za 600 korun místo původních 1200 korun.

Co když mám dvě auta?

Za druhé auto se platí ročně desetinásobně víc, tedy dvanáct tisíc korun. Reziden-

Lidé karty nechtějí

O parkovací karty je katastrofálně nízký zájem. Zatímco v šesté městské části si je vyzvedla pouze třetina rezidentů, na pětce jich je ještě méně.

- Záchytná parkoviště se nechystají. Praha 5 před časem uvedla, že by je ráda vybudovala na třech místech, konkrétní kroky ale neučinila. Vhodné místo se dosud nepodařilo najít ani v Praze 6.

tům proto radnice doporučují přepsat vozidlo na jiného rodinného příslušníka, než na kterého je psané první vozidlo.

Kde zaparkovat, když nejsem z Prahy?

V Praze 5, 6 a 8 budou rezidenti moci parkovat v modrých zónách až tři hodiny. Cena se bude pohybovat podle pásem, maximálně tedy až 80 korun na hodinu.

Zaručí parkovací karty místo k stání?

S oprávněním můžete v modré či fialové zóně zaparkovat, ale nezaručuje vám, že v dané lokalitě, v níž si řidič přeje zastavit, bude volné místo.

Kdo bude pokuty vymáhat?

Nepoctivé řidiče bude v pražských ulicích podle registračních značek hledat asi

desítky upravených aut nebo se použije speciální zařízení, které budou mít u sebe strážníci.

Kdy budou zóny zavedeny v ostatních městských částech?

Zóny se nerozšíří jen na pětce a šestce, ale i v Praze 3 a 8. Zatímco na osmičce budou platit až od 1. října, na trojce se rozšíří na celé území Prahy 3 již od 1. září. Tady ale budou zóny fungovat po staru, tedy zde nebude fungovat elektronická registrace a rezidenti musí mít parkovací karty.

Kde byly dosud placené parkovací zóny?

Původní parkovací zóny jsou v Praze 1, 2, 3 a 7. Existují ještě takzvané mikrozonky v Praze 13, 16 a 22, ve kterých se řeší pouze návštěvnícké parkování přes parkovací automaty. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

INZERCE

VŽDY NĚCO NAVÍC
více výhod



Zdarma Zákaznická karta nabitá slevami

cestování – sport – kultura – wellness – volný čas

Vyzkoušejte i celou řadu našich dalších výhod, slev a bonusů.

www.ppas.cz 840 555 333

Islamisté

Primátorka Adriana Krnáčová chystá vyha-zovy úředníků, kteří povolili nedělní akci Iniciativy Martina Konvičky. Na Staroměstské náměstí přijeli v maskáčích s vojenským vozidlem a vlajkou Islámského státu. Mezi turisty vyvolali paniku. Úředníci se ale brání. Nemohli předem vědět, že by akce mohla někoho ohrozit. **A. BERZIN**



Unikátní kombajn. Země živitelka představí raritu

Největší akce svého druhu v Česku – Země živitelka – potřiačtyřicáté představí spoustu novinek a zajímavostí českého, ale i celosvětového zemědělství. Laikům se může zdát tato akce příliš odborná, ale doprovodný program je sestaven právě pro ně. Lidé se mohou naučit, jak správně skladovat potraviny, mohou ochutnat české výrobky, které mají značku kvality KLASA, a mnoho dalšího.

Fanoušci techniky, třeba i děti, si mohou prohlédnout nové stroje – nejnovější traktory nebo kombajny. „Nádherná expozice představí například naprosto unikátní kombajn SM-500 z roku 1971, který byl ve své době obrovskou raritou a předběhl vývoj až o 15 let,“ říká mluvčí Naďa

Schubertová z Výstaviště České Budějovice, kde se Země živitelka od čtvrtka do 30. srpna koná.

Tento kombajn vymysleli prostějovští konstruktéři. Měl řadu unikátních vlastností – například naklánění žací lišty, díky němuž mohl kombajn pracovat v členitém terénu. Měl odsavače prachu, hydraulicky sklopný komín, který vyprázdnil zásobník zrna, a další technické novinky, jimiž používané sovětské kombajny v těch letech nedisponovaly. Ačkoli byl tento stroj unikátní, soudruzi ho poslali k ledu. Československo poté nápad prodalo do NDR a Němci z něj udělali velmi úspěšnou značku pod jménem Fortschritt. Více o programu Země živitelka na www.vcb.cz. **MAP**

Kontrolní hlášení. Prominou pokuty

Očekávaná novela zákona o DPH, která ke konci července vstoupila v platnost, se nyní poprvé promítne v rámci kontrolního hlášení. Největší změnou je možnost prominutí pokut a prodloužení lhůty na reakci na výzvu od finančního úřadu. Kontrolní hlášení podávají plátcí DPH vždy nejpozději k 25. dnu v měsíci. Někteří tak činí čtvrtletně.

„Vzhledem k tomu, že změna v promíjení pokut byla očekávána, ukládání pokut jsme do doby účinnosti novely pozastavili. Tisícikorunová

pokuta nebyla uložena žádná, co se týká vyšších pokut, byly uloženy jen čtyři,“ uvedl generální ředitel Finanční správy Martin Janeček, který ale dodává: „V budoucnu se k tomuto v minulosti vzniklé-

mu porušení už nebude přihlížet.“

Novinkou je tedy možnost promíjení sankcí. Finanční úřad má možnost vyměřenou pokutu zmírnit, nebo dokonce zcela prominout. „Je třeba

mít na paměti, že žádost o prominutí lze podat nejpozději do tří měsíců ode dne právní moci sankce. Pokud jde o termín před 29. červencem, tříměsíční lhůta se počítá až pak,“ upřesnila Zuzana

Hrubá, daňová expertka Schaffer & Partner.

Další změnou je prodloužení lhůty pro reakci na výzvu finančního úřadu. Lhůta se prodlužuje z pěti kalendářních dní na pět pracovních. **PUR**

INZERCE

Výše pokut

Podle novely bude možné pokutu ve výši tisíc korun jednou za rok zcela prominout.

- V platnosti zůstává povinnost hradit pokutu ve výši 10 tisíc korun, pokud je kontrolní hlášení podáno v náhradní lhůtě a po obdržení výzvy, 30 tisíc korun, pokud není podáno ani na základě výzvy, a 50 tisíc korun, když není dodržena ani náhradní lhůta.

- Tyto pokuty půjde prominout jen z důvodu, který lze s přihlédnutím k okolnostem daného případu ospravedlnit.



Vdala se

Herečka Andrea Kerestěšová je vdanou paní. O víkendu si vzala hudebníka Mikoláše Růžičku, s nímž chodila tři roky. Brunetka je nyní paní Růžičková. Její muž Mikoláš působí v kapelách Piano nebo Republic Of Two. **MAFRA**

800 521 521
www.kb.cz

VAŠE PLÁNY PADNOU NA ÚRODNOU PŮDU

PŘIJĎTE K NÁM PRO FINANCOVÁNÍ ZEMĚDĚLSKÝCH A POTRAVINÁŘSKÝCH INVESTIC. USNADNÍME VÁM CESTU K DOTACÍM A DALŠÍM PODPORÁM.

NA PARTNERSTVÍ ZÁLEŽÍ



Banky trestají za příliš vysoké zůstatky na účtech

Lidé si půjčují mezi sebou. Úvěrů po síti přibývá.

Máš moc peněz na účtu? Zaplať. Ze západní Evropy se do Česka dostaly „tresty“ za příliš vysoké zůstatky na účtech.

Raiffeisenbank od srpna žádá nově poplatek půl procenta za úločky přesahující 100 milionů korun. Poplatky se týkají jen finančních klientů – tedy jiných bank, pojišťoven či investičních společností, odborníci na finance ale záporné úroky považují obecně za nesmysl. „Bylo kdysi zvykem, že lidé šetřili. Ze si peníze ukládali do banky. Že jim banka za to dala úrok. A že po

letech lidé naspořené peníze, zhodnocené o úroky, použili na útraty. Bylo zvykem, že tak to lidé považovali za normální a správné. Dnes je to jinak.“ diví se ekonomka Markéta Šichtařová.

Politika záporných sazeb má rozhýbat ekonomiku a odradit banky, aby si volné peníze odkládaly nevýhodně u centrálních bank a raději je rozpůjčovaly podnikům. Lidé se začínají od bank odklánět a využívají jiných služeb, aby své peníze zhodnotili. Boom začínají platformy, které nabízejí půjčky mezi lidmi. Asi nejrychleji rozvíjející se firmou v tomto odvětví je firma Zonky. Skrz ni lidé za jeden rok fungování půjčili 182 milionů korun. Myšlenka peer-to-peer půjček (v překlada-



Citát

Prostě když dáte peníze do banky, uděláte často chybu. O peníze nezřídka přicházíte.

MARKÉTA ŠICHTAŘOVÁ, EKONOMKA

du: rovný s rovným) je jednoduchá. Služba obchází klasické články řetězce, například banku, a dává lidem možnost si půjčit s nízkým úrokem. Ti, kteří do služby naopak své peníze vloží, mají možnost něco si vydělat.

Zonky není v Česku jediná, která zprostředkovává půjčky mezi lidmi. Na podobném principu funguje server Benefi.cz. Ten slibuje půjčky žadatelům, kteří nechtějí nebo nemohou dosáhnout na klasickou bankovní půjčku. Web také tvrdí, že je služba zajímavá i pro investory, kteří hledají zajímavý způsob zhodnocení svých financí. Výnos z investory podle Pavla Matouška, ředitele společnosti Benefi, kolísá zhruba mezi 9,6 až 14,4 procenta ročně.

Peer-to-peer půjčky jsou pro investory sice výhodnější než zúročit peníze v klasické bance, ale mají i nevýhody. Jako u každé peněžitě půjčky, tak i u peer-to-peer hrozí, že dlužník nebude splácet svůj dluh řádně a včas. **MAREK HÝŘ**

Tresty za miliony

Bavorská družstevní banka před několika dny oznámila účtování záporných úroků. Opatření se dotkne také majetných privátních klientů.

- Od září si bude německá banka z částek na účtech přesahujících 100 tisíc eur strhávat 0,4 procenta.
- Klientům banky se novinka vůbec nelíbila. Na zavedení záporných úroků reagovalo 70 bohatých klientů. Ti své statistice eur přesunuly na jiné účty dalších bank.
- Už od roku 2014 účtuje negativní úroky zákazníkům se zůstatky nad půl milionu eur i německá banka Skatbank.



Přijde léto, užijte si jízdu obří skluzavkou

Mega skluzavka, která baví po celé léto obyvatele českých měst, přijede do parné Prahy – už v sobotu. Legraci si můžete užít na koupališti Na Petynce. Vstupné je na celý den za 300 korun. Do Příbrami přijede zábava v neděli v 10 hodin na třídu Osvobození. Fotografie je z Mostu 13. srpna.

SLIDECZECH.CZ

Zprávy krátce

Unesli dívku, už jsou ve vazbě

Trojice mužů podle policie minulý týden unesla na Jihlavsku 18letou slečnu. Po celou noc ji drželi v karavanu v kempu na jižní Moravě. Ráno se zraněné dívce podařilo utéct. Policie muže chytla a jsou ve vazbě.

ČR vyvezla zbraně za miliardy

Export zbraní a vojenského materiálu z Česka byl loni rekordní, když dosáhl 15 miliard korun. Nejvíce ČR vyváží do Iráku (za

1,64 miliardy) a do USA (za 1,1 miliardy). Vyplývá to ze zprávy ministerstva průmyslu a obchodu. Mluví se o tom, že různí zbrojáři prodávají české zbraně radikálům z Blízkého východu či Afriky. **IDNES.cz**

Bouzov. Zítra se rozhodne, jestli zůstane státu

Ve sporu stát vs. německý řád o známý hrad Bouzov by mělo být jasno zítra. Úskuteční se další jednání u soudu. Bouzov odmítl Národní památkový ústav vydat v rámci církevních restitucí. **ČTK**

Dětský domov. To není handicap

Jmenuje se Albín Augustýn Balát a nyní, ve svých osmnácti, odešel z dětského domova. Je však plný snů a chce lidem z veřejnosti dokázat, že má na to se postavit na vlastní nohy. „Být z děčáku není cejch na celý život.“ říká osmnáctiletý Balát.

Jaké to bylo, vstoupit do dospělosti z dětského domova?

Když jste v domově, říkáte si, že to v tom „dospělém životě“ bude jednoduché, a právě naopak. Musíte si zařídit plno věcí sami. Naštěstí jsem narazil na skvělý dětský domov, který mě na život připravil.

Kde teď bydlíte?

V centru Sámovka v Praze, kde má každý klient svého klíčového pracovníka, který mu pomáhá s různými problémy. Ovšem můžete tu bydlet pouze rok, poté vám ale pomůžou si najít své vlastní bydlení. Platí se tady nájem tři tisíce korun. A to bydlím na okraji centra.

Kde na nájem vyděláváte?

Život v Praze nabízí plno pracovních možností. Započal jsem vše chozením na brigádu do jednoho marketu jako pokladník. Víte, strašně moc rád komunikuji s lidmi. A od září budu stevardem ve žlutých au-



metro **FRAJER**

tobusech jedné společnosti, což byl jeden z mých snů.

Měl jste také celou řadu aktivit již v domově. Co vám zatím šlo nejlépe?

K prvním patří časopis Zámeček, který je distribuován do dětských domovů. Jsem šéfem dětské redakce. Také točím videoblogy na YouTube. Mým největším snem však je být reportérem.

Jde tolik činností skloubit s pobytem v dětském domově?

Naopak. Právě díky dětskému domovu mohu dělat to, co mě baví. Přišel jsem s tím, že

bych psal do časopisu, nebyl žádný problém. Poté jsem psal i do našeho regionálního deníku i na web domova. Díky dětskému domovu jsem se také začal objevovat ve větších médiích.

Setkáváte se s předsudky?

Na základní škole na mě koukali skrz prsty učitelé i spolužáci. Došlo i na šikanu. Srovnalo se to až na střední. Nyní bych řekl, že je to pro mě spíš bonus navíc. Vždycky mi ale říkali, že jsem díky svému původu mnohem snaživější, už jen proto, že chci jít ostatním dětem z dětských domovů příkladem. **JAR**

25
let s vámi
DŮVĚRA ZAVAZUJE

DATART



Pro rodinu to nejlepší



Sportovní mixér
ETA Activmix 0102 90020 *

Dvě pracovní lahve 0,6 a 0,4 l z Tritanu
• neoprenový termoobal • drcení ledu
• 19 000 ot./min • příkon 350 W



412746

999 Kč



Kombinovaná chladnička
LIEBHERR CU 2915

Spotřeba 196 kWh/rok • objem
chladničky 222 l / mrazničky
55 l • hlučnost 39 dB • mrazicí
výkon 6 kg/24 hod. • automatické
odmrazování chladicí části
• SmartFrost • výška 162,3 cm

400781

12 999 Kč

měsíčně od **655 Kč**

A++



Co zahrnuje **DATART Doprava zdarma?**

Přinášíme ty nejlepší služby na trhu. Spotřebič nejen že přivezeme, ale také jej vyneseme do libovolného patra. Naši pracovníci jej umístí kam si budete přát a nainstalují tak, aby byl okamžitě připraven k použití. Seznámí vás s funkcemi a ovládáním zařízení, vše po sobě pečlivě uklidí a pokud je třeba, odvezou starý spotřebič. **Poznejte i vy naši pětihvězdičkovou dopravu a servis.**



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



3D Full HD Smart
televize
SAMSUNG UE65H6470

Rozlišení 1920×1080
• DVB-T/C/S2 • Wi-Fi • 3× USB
• 4× HDMI • Wi-Fi • HbbTV • PIP
(obraz v obraze) • fotbalový
mód • Netflix



351776

34 990 Kč

měsíčně od **1 763 Kč**

+ DÁREK
2x megapack Krušovice 12



HD ready televize
SONY KDL-32R400C

Rozlišení 1366×768 • 100Hz
technologie Motionflow XR • DVB-T/C
• 2× HDMI • 1× USB • 1× Scart

6 290 Kč

měsíčně od **317 Kč**

364869



Full HD Smart televize
LG 43LH560V

Rozlišení 1920×1080 • DVB-T2/C/S2
• Wi-Fi • DLNA • LAN • HDMI • USB
• přehrávání multimédií z USB
• Miracast • CI slot • H.265/HEVC
kodek • Netflix • WEBS 2.0

9 990 Kč

měsíčně od **503 Kč**

410523



Ultra HD Smart televize
LG 58UF8307

Rozlišení 3840×2160 • 1 600Hz
technologie PMI • H.265/HEVC kodek
• DVB-T2/C/S2 • Wi-Fi • WiDi • LAN
• DLNA • 3× HDMI • 3× USB
• webOS 2.0

24 990 Kč

měsíčně od **1 259 Kč**

409349

+ DÁREK
2x megapack
Krušovice 12

Řachanda
Rodinná pohádka
Kč 169



Jak se zbavit nevěsty
Nová komedie režiséra filmu Hodinový manžel
Kč 249



● ●
Barevné
varianty

Kompaktní fotoaparát
SONY DSC-W800B Black

Rozlišení 20,1 Mpx • 5× optický
zoom • optická stabilizace obrazu
• panoramatické fotografie až 360°
• hmotnost 125 g vč. baterie
• 2,7" LCD displej

2 399 Kč

měsíčně od **121 Kč**

339879, 339878



Notebook
HP Pavilion 15-au003nc *

Dvougádrový procesor Intel Core
i3-6100U 2,3 GHz • grafika NVIDIA
GeForce 940MX 2 GB • RAM 8 GB
DDR4 • HDD 1 TB • Wi-Fi • Bluetooth
• 2× USB 3.0 • špičkový zvuk B&O
PLAY • Windows 10

15 990 Kč

měsíčně od **806 Kč**

417027



Smartphone
HONOR 7 Lite Dual SIM

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

5 999 Kč

měsíčně od **302 Kč**

415583, 415584, 415585

● ● ●
Barevné varianty

Lenovo

Smartphone
LENOVO P70

Osmijádrový procesor Mediatek
MT6752 1,7 GHz • RAM 2 GB
• interní paměť 16 GB • fotoaparát
13 Mpx • GPS • Wi-Fi • 4G LTE
• Android 4.4 KitKat

+ DÁREK
zadní kryt a folie

4 999 Kč

měsíčně od **252 Kč**

357036



Židle nejen pro hráče
AROZZI TORRETTA *

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

5 990 Kč

měsíčně od **302 Kč**

412810



LCD monitor
SAMSUNG S24D300HS

Ostrý obraz díky odezvě 2 ms
• vysoké rozlišení Full HD • možnost
připojit multimediální zařízení přes
HDMI vstup (např. herní konzole)
• možnost naklonění

3 290 Kč

měsíčně od **166 Kč**

336114



Doprava zdarma

PŘI NÁKUPU NAD 1 000 Kč

Nakupujte online na
www.DATART.cz

Chytrý elektrický zubní kartáček **ORAL-B PRO 6000 BLUETOOTH SMART ***

Bezdrátový displej Smart Guide
• 40 000 pulzací/min
• 8 800 oscilací/min
• 5 čistících režimů
• 3D technologie
• Bluetooth 4.0
• kompatibilní se všemi náhradními koncovkami ORAL-B



+ DÁREK
elektrický zubní
kartáček
ORAL-B Vitality



Bohatá výbava:
3 náhradní hlavice
+ časovač

2 990 Kč
měsíčně od **151 Kč**

384041

Stylový odšťavňovač **PHILIPS HR1855/90 ***

Široký plnicí otvor 75 mm • technologie QUICKClean • funkce předčištění • příslušenství možné mýt v myčce • nádobka na odpad 1,2 l • nádobka na džus 800 ml • výkon 700 W



+ DÁREK
keramický nůž
Lamart

2 299 Kč
měsíčně od **116 Kč**

369347

Přístroj na výrobu sycené limonády **SODASTREAM DYNAMO TITAN**

Mechanická konstrukce • široká nabídka sirupů • možnost volby intenzity nasycení CO₂ • spoří místo i provozní náklady



**CENOVÝ
HIT**

+ DÁREK
sada pro děti
a lahve

**POUZE
V DATARTU**

1 890 Kč

197218

Pračka **INDESIT IWSNE 61253 C ECO EU**

Spotřeba 152 kWh/rok, 8 391 l/rok • kapacita 6 kg prádla
• 1200 ot./min • hlučnost 81 dB • Eco Time • Energy Saver
• ochrana proti přetečení • šířka 60 cm



A+++



7 490 Kč
měsíčně od **377 Kč**

329406

Myčka **BEKO DFN 26220 W**

Spotřeba 258 kWh/rok, 10 l/cykly • kapacita 12 sad
• hlučnost 46 dB • invertorový motor • WaterSafe systém
• poloviční náplň • senzor čistoty vody • nastavitelný koš Acrobat • šířka 60 cm



+ DÁREK
60 ks tablet
Finish Quantum
Apple&Lime

8 990 Kč
měsíčně od **453 Kč**

375836

SLEVA 10%

Sleva se nevztahuje na kuchyňské roboty řady Gratus.

eta

celý sortiment

Exkluzivně pro
členy programu

iBÖD

Kombinovaná chladnička **ELECTROLUX EN3613MOW**

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 • výška 184,5 cm



A++



+ DÁREK
osuška



9 990 Kč
měsíčně od **503 Kč**

334424

No Frost chladnička **GORENJE NRK 6192 TX**

Spotřeba el. energie 235 kWh/rok • objem
chladničky 222 l / mrazničky 85 l • hlučnost
42 dB • mrazicí výkon 12 kg/24 hod.
• inteligentní systém AdaptTech • MultiFlow
360° • výška 185 cm



A++



15 990 Kč
měsíčně od **806 Kč**

295959

No Frost chladnička **BOSCH KGN39VL45**

Objem chladničky 279 l / mrazničky 87 l
• spotřeba el. energie 182 kWh/rok • hlučnost
36 dB • mrazicí výkon 14 kg/24 hod.
• superchlazení a supermrazení • MultiAirflow
• příhrádka VitaFresh • výška 203 cm



A+++



+ DÁREK
144 ks
CocaCola
0,33 ml



19 990 Kč
měsíčně od **1 007 Kč**

409965

Bezšáčkový vysavač **ROHNSON R-143 ***

ERP motor s příkonem 1000 W • technologie
Multiple Cyclone pro stabilní sací výkon až
280 W a vysokou míru separace nečistot



B

1 399 Kč

351522

Nerezová konvice **RUSSELL HOBBS 20460-70/RH Buckingham**

Objem 1,7 l • extra rychlý ohřev vody (jeden
šálek za 50 s) • omyvatelný odnímatelný filtr
• modré podsvícení při vaření vody



Nejtitušší
konvice
na trhu

1 299 Kč

362068

Příklad výpočtu splátky naleznete na zadní straně letáku.

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

DATART



Chytrý náramek MICROSOFT BAND 2

AMOLED displej 320x128 • notifikace z telefonu • podporuje Windows Phone, iOS i Android • Bluetooth 4.0 LE • výdrž až 48 hod. • 11 senzorů včetně GPS a snímače tepu



Všestranný fitness tracker

408294

6 990 Kč

měsíčně od 352 Kč

Sférická outdoorová kamera SAMSUNG GEAR 360 *

Dvě čočky • CMOS snímače s rozlišením 15 Mpx • nahrávání ve smyčce • rybí oko • 1 GB RAM • microSD až 200 GB • gyroskop • akcelerometr • Wi-Fi • Bluetooth • NFC • 0,5" PMOLED displej



První 360° kamera pro mobily

416467

9 990 Kč

měsíčně od 503 Kč

No Frost chladnička WHIRLPOOL BSNF 8152 W

Spotřeba el. energie 241 kWh/rok • objem chladničky 222 l / mrazničky 94 l • hlučnost 42 dB • mrazicí výkon 4 kg/24 hod. • Multi Flow • Supreme No Frost • 10letá záruka na kompresor • výška 189 cm



364503

A++



Sleva 2 000 Kč

Původní cena 13 998 Kč

11 990 Kč

měsíčně od 604 Kč

Výkonný odšťavňovač CATLER JE 8011 *

Extra široký plnicí otvor 84 mm • pletené mikrosítko z nerezové oceli • přídatný nerezový disk na výrobu pyré • 5 rychlostí • vysoce výkonný motor 1380 W

189061

Sleva 4 000 Kč

Původní cena 11 999 Kč

7 999 Kč

měsíčně od 403 Kč

Vydělá žlutá košile průměrně 25 000 Kč/měs.?



Sama rozhodně ne.

Hledáme ty, které baví elektro.

www.datart.cz/kariera

Bluetooth sluchátka do uší s mikrofonem CONNECT IT BTE03



416085

599 Kč

Svoboda bez drátů

Rychlá karta pro váš mobil KINGSTON MICROSD XC, CLASS 10 FLASH CARD 64 GB



381464, 381460, 381459

699 Kč

Kapacita 32 GB 449 Kč
Kapacita 16 GB 229 Kč

Skartovačka SENCOR SSK 470

Podélný a příčný řez až 7 listů • automatický start/stop/zpětný chod • řez na kostičky 5x39 mm • rychlost řezu 1,8m/min. • řez CD/DVD na 4 pruhy • objem koše 14 l



409802

1 099 Kč

Sportovní přehrávač SONY NWW-S413B

Vodotěsný a prachotěsný přehrávač Walkman • odolný extrémním teplotám • výdrž baterie až 12 hod • interní paměť 4 GB • design vše v jednom pro sportovce bez kabelů



411510

2 690 Kč

měsíčně od 136 Kč

Uvedené ceny jsou včetně DPH. Změna cen vyhrazena, za tiskové chyby neručíme. Nabídka platí od 23. 8. do 2. 9. 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 splácní: Cena zboží 10 000 Kč s přímou platbou 1 000 Kč. Výše úvěru 9 000 Kč, počet měsíčních splátek 10, výše měsíční splátky 1 000 Kč, za úvěr celkem zaplatíte 10 000 Kč, roční úroková sazba 17,11 %, RPSN 18,52 %, úvěr bez pojištění schopnosti splácet a s odkladem 1. splátky 3 měsíce. Prodejce zprostředkovává úvěry pro spol. BNP PARIBAS PERSONAL FINANCE (která v ČR užívá obchodní značku Cetelem); je oprávněn je zprostředkovávat i pro jiné věřitele. Touto reklamou nevzniká právní nárok na poskytnutí úvěru. Nabídka splátek platí pouze pro prodejny.

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

Zásobte se jídlem, vyzve vláda lidi

Německá vláda má od studené války poprvé řešit koncepci civilní obrany.

Co kdyby byla znovu válka? Takovou otázkou se zabývá německá vláda a chce vyzvat obyvatele, aby se pro všechny případy zásobili jídlem a vodou. Uvedl to německý deník Frankfurter Allgemeine s odkazem na dokumenty ministerstva vnitra.

Obyvatelé by se podle nové koncepce měli připravit na případ napadení státu nebo

Co by lidé měli mít

Vláda domácnostem doporučuje zásoby potravin a vody.

- Potraviny na 10 dní.
- Pitnou vodu na 5 dní, minimálně 2 litry na osobu a den.

jiné katastrofy. Měli by být schopni vydržet s vlastními zásobami jídla až deset dní a s vodou aspoň pět dní. Každá domácnost by tedy měla mít doma dva litry vody na hlavu a den. Strategie civilní obrany zpracovalo německé ministerstvo vnitra a má 69 stran. Uvádí sice, že útok

na německé území, který by si vyžádal konvenční obranu země, není pravděpodobný, ale přesto nelze takové budoucí ohrožení vyloučit a je třeba se na ně připravit.

Němci byli obdobným způsobem k předzásobení nabádáni již v době, kdy země přestala využívat jadernou energii a hrozilo reálné nebezpečí blackoutů.

Domácnosti by nyní měly mít nejen dostatečné zásoby jídla a vody, ale také finanční hotovosti a paliv. Uvažuje se rovněž o zvýšení kapacity zdravotních zařízení a prioritou by měla být civilní podpora ozbrojených složek. Důležitým tématem je i ochrana státních orgánů. **IDNES, MET**



Ničil památky v Timbuktu

Malijský radikál Ahmad Mahdí Faki se včera u Mezinárodního trestního tribunálu v Haagu přiznal, že úmyslně ničil památky v Timbuktu, což je považováno za válečný zločin. Město leží na staré saharské obchodní cestě a na seznamu světového kulturního dědictví UNESCO je od roku 1988 díky svým třem mešitám a 16 hřbitovům a mauzoleím. Je to poprvé, co tribunál soudí někoho kvůli ničení kulturního dědictví, a také poprvé, co před ním stanul člen islamistického uskupení. Muži hrozí až třicet let vězení. **AP, PROFIMEDIA.CZ**

Zprávy krátce

Rus žádal azyl na Ukrajině

Ruský občan, který o víkendu požádal ukrajinské pohraničníky o azyl, je opoziční aktivista a účastník demonstrací proti politice Kremlu Roman Roslovcev. Muž se proslavil procházkami po Rudém

náměstí v masce prezidenta Putina. Byl za to několikrát zatčen.

Útok v autobuse

V belgické metropoli včera v autobuse zaútočila nožem žena, která poranila tři lidi. Policisté útočnicki zneškodnili výstřelem, ten ji poranil. **ČTK**

Kus betonu. Někdo ho hodil z mostu na auto

Betonový blok a několik kamenů shodil někdo v neděli v Dánsku z mostu nad dálnicí na projíždějící auto německé rodiny. Těžký kus betonu zabil 33letou ženu a vážně zranil jejího 36letého muže. Pětiletý syn fyzickou újmu neutrpěl. Policie pátrá po pachatelích. **ČTK**

Atentát v Turecku. Mohl být i pomstou islamistů

Turecké úřady zatím nevědí, zda sobotní sebevražedný atentát na kurdskou svatbu v jihovýchodním Turecku spáchal nezletilý, či dospělý. Ankara dosud tvrdila, že útoční-

kovi, který má na svědomí nejméně 53 obětí a 70 zraněných, bylo mezi 12 a 14 lety. Útok mohl být i pomstou islamistů za nedávné územní ztráty během bojů v Sýrii. **ČTK**

Sarkozy. Chce být prezident

Bývalý francouzský prezident Nicolas Sarkozy včera na Facebooku oznámil kandidaturu v listopadových primárkách své pravicové strany Republikáni k prezidentským volbám 2017. **ČTK**



INZERCE



Z každého nákupu ti vrátím až 15% zpět na tvůj účet

50 Kč vstupní bonus



Zaregistruj se zdarma na www.vratnepenize.cz

VratnéPeníze.cz
peníze zpět za vaše nákupy

Sudoku

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

Počasí

DNES Min. 22 Max. 26	ZÍTRA Min. 24 Max. 28	ČTVRTEK Min. 26 Max. 30	PÁTEK Min. 28 Max. 32
---------------------------------------	--	--	--

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1

Mírná zátěž. Stupeň zátěže umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.
Teplotní rekord: 34 °C
Rok výskytu: 1943

Napište svou bublinu



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



Napadá vás vtipný popisek?

Kvíz

- Prvním ministerským předsedou ČSR po roce 1918 byl právník a účastník odboje:
a) Alois Rašín
b) Vlastimil Tusar
c) Karel Kramář
- Barlettův příkop je nejhlubším místem Karibského moře, ale je známý spíše jako:
a) Mariánský
b) Portorický
c) Kajmanský
- Slavný filmový festival se koná od roku 1946 na úpatí Alp na jihu Švýcarska ve městě:
a) Locarno
b) Winterthur
c) St. Gallen
- Vůdčí osobnosti generace májovců byl básník a prozaik, který se narodil roku 1834 v Praze:
a) Jan Neruda
b) Jaroslav Vrchlický
c) Vítězslav Hálek
- Elizabeth Robinson Schwartz byla první atletka, která získala olympijské zlato, byla:
a) sprinterka
b) oštěpařka
c) skokanka

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

ČT1

- 12:30 Horákoví
- 13:25 Tajemství proutěného košíku (4/13)
- 13:55 Bolkoviny
- 14:35 Doktorka Quinová IV
- 15:20 To je vražda, napsala
- 16:10 Cestománie
- 16:45 AZ-kvíz
- 17:10 Uvolněte se, prosím
- 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 Vražda kočky domácí
Detektivní film (ČR, 2004). Nebojte, nepůjde o smrt roztomilého domácího mazlíčka, ale kočky nadmíru půvabné, povrchní a egoistické... Major Bohuslav vyšetřuje vraždu půvabné fotomodelky. Hrají: J. Kanyza, E. Geislerová, K. Zima, H. Maciuchová

- 21:20 Fantomas se zlobí
- 22:59 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromilióny
- 23:00 Kriminálka Paříž
- 23:45 Kriminálka
- 00:45 AZ-kvíz
- 01:10 Kalendárium
- 01:25 Zajímavosti z regionů
- 01:50 Hobby naší doby - letní speciál

ČT2

- 13:45 Tajemství 2. světové války
- 14:40 Osudy jednoho divadla, osud jedné generace
- 15:40 Jak cestoval Franz Kafka
- 15:50 Životní příběh L. Reinerové, poslední německy píšící pražské autorky
- 16:50 Království oceánů
- 17:45 České stopy
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Bonbonky světa
- 19:15 Cesty sochaře Vladimíra
- Předělka za kameny pokání
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



20:00 Napoleon (1/4)
Minisérie (Fr., 2002). Francie mu byla příliš těsná, byl odhodlán psát dějiny celé Evropy. Výpravna koprodukcí minisérie. Hrají: Ch. Clavier, I. Rosselliniová, G. Depardieu, J. Malkovich, A. Aïmeová a další

- 21:40 **Návrat dítoha**
Filmová komedie (ČR, 1999)
- 23:25 **Sestřička Jackie V** (10/10)
- 23:55 **Svědci hurikánu Katrina** (1, 2/2)
- 01:35 **Quo vadis, televize?**
- 02:35 **Madrid - metropole plná mládí**
- 03:00 **Základy: Lhostejnost**
- 03:25 **Duchovní kuchyně: Hinduismus**

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:30 Tescoma s chutí
- 12:45 Vražedná čísla VI (14) A vítězem se stává... Krimisériál (USA, 2009)
- 13:40 Beze stopy II (2, 3)
- 15:35 Ordinance v růžové zahradě 2 (591)
- 17:00 Odpoleční Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Co na to Češi
- 18:25 Ulice (3067)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



20:20 Kriminálka Anděl III (10)
Krimisériál (ČR, 2012). Ženu, která pracovala v patentní kanceláři, někdo zavraždil úderem do hlavy přímo na dvoře domu, kde bydlela. Je prakticky jisté, že zločin souvisel s její prací, při níž se běžně rozhoduje o desetimilionových částkách. Hrají: M. Stropnický, D. Švehlík, M. Taclík, H. Dvořáková

- 21:35 **Na vlastní nebezpečí**
Akční thriller (ČR, 2008)
- 23:35 **Černá listina III (12)**
- 00:35 **Beze stopy II (2, 3)**
- 02:40 **Áčko**
- 03:15 **Co na to Češi**
- 03:55 **Ordinance v růžové zahradě 2 (591)**

PRIMA

- 12:05 Komisař Rex V (1)
- Krimisériál (N/Rak., 1999)
- 13:10 Castle na zabití IV (16)
- Spouštěcí moment. Krimisériál (USA, 2012)
- 14:05 Julie Lescautová IV (4)
- Nejdelší noc. Krimisériál (Fr., 2000)
- 16:10 Přístav (56)
- 17:30 Odpoleční zprávy
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 TOP STAR



20:15 Vinař (16)
Komediální seriál (ČR, 2014). Tradiční křtické hody dostanou letos těžkou ránu. Dívka, vybraná jako stárka, se přes léto změnila v monstrum. Hrají: V. Postránecký, J. Smutná, T. Kostková, M. Táborský, T. Matonoň, L. Langmajer

- 21:30 **Češi na cestách**
- 22:25 **Jste to, co jíte**
- 23:40 **Prostřeno!**
- 00:35 **Místo činu: Mnichov** (25)
- Krimisériál (N, 2005-2013)
- 02:30 **Policie Hamburg VIII** (20)
- Krimisériál (N, 2014)
- 03:15 **Komisař Rex V (1)**
- Krimisériál (N/Rak., 1999)

PRIMA COOL

- 12:15 Top Gear V (2)
- 13:25 Simpsonovi XVII (3-6)
- 15:25 Teorie velkého třesku (10)
- Loobenfeldův rozpad. Sitcom (USA, 2007)
- 15:55 Griffonovi VII (14)
- Dlouhán Peter. Animovaný seriál (USA, 2007)
- 16:25 Hvězdná brána VII (13)
- Grace. Seriál (USA, 2002)
- 17:25 Alias IV (15)
- Pandora. Seriál (USA, 2003)
- 18:20 Simpsonovi XVII (7-10)



20:15 Top Gear speciál: Napříč Itálií (2)

- 21:25 **Teorie velkého třesku** (11)
- Sitcom (USA, 2007)
- 21:55 **Partička**
- 22:45 **Armáda temnot**
- Horor (USA, 1992)
- 00:45 **Partička**
- 01:35 **American Horror Story: Coven** (12)
- Hororový seriál (USA, 2013)
- 02:30 **Legenda** (1)
- Akční seriál (USA, 2015)
- 03:10 **American Horror Story: Coven** (12)
- Hororový seriál (USA, 2013)
- 03:55 **Legenda** (1)
- Akční seriál (USA, 2015)

ÓČKO

- 06:00 Ranní fresh
- Vstávání s muzikou
- 09:00 Moje desítka
- Top 10 klipů podle diváka Óčka
- 10:00 Óčko hity
- Hity, které musíš slyšet... a hlavně vidět! Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube
- 19:00 Party Ride Live
- Podzemgang: INNY rap
- 19:05 Óčko hity



20:00 CZ & SK
Moderovaný playlist, ve kterém reflektujeme českou a slovenskou scénu a přinášíme exkluzivní premiéry domácích interpretů

- 21:00 **Zpátečka**
V pořadu Zpátečka můžeš vidět klipy, které ti Óčko hrálo přesně ve stejný den, ale před několika lety!
- 22:00 **Party Ride Live**
- Podzemgang: INNY rap
- 22:05 **Dance music pro všechny.** Dance music pro všechny. Playlist vhodný do klubu i na podkreslení domácí párty!
- 00:00 **Óčko flirt**

Tucson je jedničkou Čechů



V Česku vyráběný Tucson dobývá i svět

Hyundai Tucson překonává prodejní rekordy v České republice i ve světě. V čem tkví jeho úspěch? Jedná se o skvělé víceúčelové SUV, které v sobě spojuje výhody prostorného sedanu - liftbacku i variabilního kombíku. To vše spolu s jedinečným designem a mimořádnou kvalitou, kterou zaručuje pouze Hyundai, předurčuje Tucson k dalším, ještě pozoruhodnějším úspěchům.

Můžete ho mít i vy, nyní v bohaté výbavě Czech Edition již za skvělých 579 990 Kč.

Více na Hyundai.cz


HYUNDAI | NEW THINKING.
NEW POSSIBILITIES.



Hyundai Tucson – kombinovaná spotřeba: 4,7–7,6 l/100 km, emise CO₂: 119–177 g/km
Fotografie je pouze ilustrativní.

Sloupek

TEREZA BOUČKOVÁ

SCENÁŘISTKA A SPISOVATELKA



KNÍŽECÍ RADY

Není to ono, když se ráno dozvíte výsledky olympijských závodů a teprve pak se na ně v televizi díváte. (Nepatřila jsem k těm, kteří by v noci sledovali přímé přenosy, i když sport miluju.) Potom si ale zase můžete téměř bez nervů všimnout všeho kolem. Třeba toho, s jakým vnitřním nastavením, s jakou dychtivostí, ale i skromností a pokorou (to podtrhuju) a pevným, odhodlaným klidem před bouří ten který sportovec do závodu šel. Anebo naopak – jak šel do boje už předem bez jiskry. Takhle na mě působili všichni tři naši oštěpaři, o nichž se před finále mluvilo jako o těch, kteří by mohli a měli vybojovat dokonce celou sadu medailí; jsou opravdu velmi dobří, jenže jsou jako bez života.

Možná by se svými svěřenci měl jejich trenér Jan Železný pracovat nejen na technice, ale i na psychice. Jenže zase – pokud v člověku není zakódovaná silná vůle po vítězství (jako ji v sobě trvale má Bára Špotáková a jako ji v sobě našli Lukáš Krpálek a Josef Dostál), těžko mu ji tam někdo dodá. Přesto by se o to měl celý olympijský tým snažit. Má s sebou kromě skvělého fyzioterapeuta taky skvělého psychologa? Jiný problém s psychikou má i Petra Kvitová. Vynikající tenistka a přitom se plácá od rohu k rohu. Jeden set vyhraje bez váhání, a místo aby ji to nakoplo, zápas projede. Divím se, že si tato hráčka, která vydělává skvělé peníze a sportovní čas jí přitom velmi nezadržitelně utíká, nenajde a nezplatí osobního psychologa, který jí v důležitých momentech dokáže srovnat hlavu. Že jí to vzkazuju...

Dopisy a vzkazy

Ohlédnutí

V neděli skončily v Riu olympijské hry. Česká účast nedopadla právě nejlépe. Bylo by ošidné namlouvat si něco jiného. Celkem deset získaných medailí působí sice na první pohled docela impozantně, ale trpkou skutečností je, že v pořadí národů jsme skončili na nelichotivém 43. místě. Před námi jsou takoví sportovní trpaslíci jako Thajsko, Gruzie nebo Arménie. Divák musí hluboce smeknout před všemi našimi medailisty, ale také před těmi, kterým medaile těsně unikla. Nemohu se však zbavit dojmu, že mezi našimi 106 olympioniky byli i ti, kteří tam nepatřili, protože po mnoho let na žádném vrcholném sportovním podniku žádný úspěch nezaznamenali. Mezi profesionálními sportovci, trenéry a funkcionáři je třeba udělat pořádek, aby nás jehdili reprezentovat pouze lidé s prokazatelnými dobrými výsledky z prestižních klání, to by mělo být měřítkem pro účast na OH. Jistě by se měly tolerovat i slabší výsledky začínajících sportovců, kteří potřebují získat zkušenosti.

F. HRONÍK, BRNO

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

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

Výrok dne



„Umožněme v Česku volit všem cizincům, nejen těm z EU.“

JIŘÍ DIENSTBIER, MINISTR PRO LIDSKÁ PRÁVA

Navrhovaná novela volebních zákonů obsahuje i návrh, aby volit do zastupitelstev obcí mohli i cizinci s přechodným pobyttem.

Slovo dne

IMPOZANTNÍ

(z dopisu čtenáře na této straně)

Velkolepý, působící mohutným, vznešeným dojmem.

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



Cítát

Má s sebou kromě skvělého fyzioterapeuta taky skvělého psychologa?

Řešení sudoku

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

Anketa Jakým způsobem si spoříte prostřednictvím bank?



Domča Säcklová
Investice. Stavebko či penzijnko mají nízkou výnosnost.

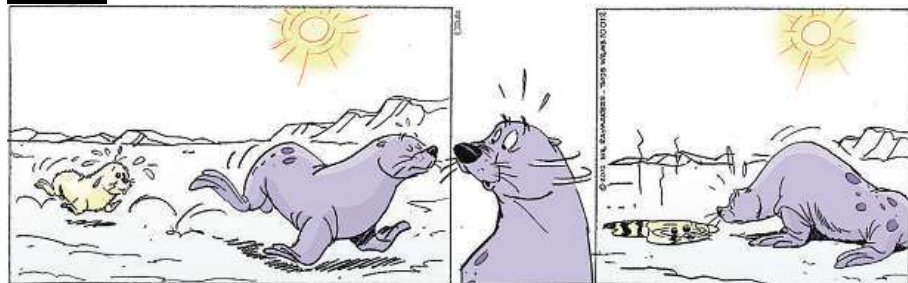


Michael Ott
Žádným. Raději doma pod polštář.



Jan Solver
Nijak, pouze utrácím. Doporučuji všem.

Komiks



INZERCE

HOROSKOP

na úterý 23. 8.

VEŠTÍRNÉ JASNOVIDECTVÍ
Dávám diskrétní, rychlé a jasné odpovědi NA VŠE!
NEBOJTE SE MĚ ZEPTAT!
Pište SMS ve tvaru **60CZE** a své datum narození na **904 30 55** nebo volejte na **906 70 30 35**

Beran 21/3–20/4 Pokud se vám podaří udržet rychlé tempo práce a nebudete tím trpět kvalitou, pak se můžete směřovat do svého rychlého díla.	Váhy 23/9–23/10 Konečně dneska dovedete pohnout s jistou zakázkou a vrátí vám to znovu sebevědomí, což už jste tedy potřebovali jako sůl.
Býk 21/4–21/5 Kdosi z kolegů vám bude rozmlouvat konzultaci s ředitelem, ale vy budete potřebovat projednat cosi opravdu velmi důležitého.	Štír 24/10–22/11 Budete mít touhu vyhodit si trochu z kopýtka a protože v zaměstnání vládně okurková sezona, vezmete si klidně volno z práce.
Bliženci 22/5–21/6 Základy sebeobrany by se vám ve vztahu k některým zákazníkům rozhodně hodily a když už ne fyzické, tak rozhodně psychické.	Střelec 23/11–21/12 Pochopíte některé vtipy o nadřízených pracovních a co vás zarazí nejvíce, že to nebudou jenom vtipy, ale realita sama.
Rak 22/6–22/7 Nesnažte se dnes měnit ve firmě zaběhnuté pořádky, to by se vám nemuselo vyplatit a vy byste si potom drželi zbytečně hlavu.	Kozoroh 22/12–20/1 Stanete se dnes firemním šaškem a budete litovat, že za svoje hlášky nedostanete také jednou přidáno. Samozřejmě na mzdě.
Lev 23/7–22/8 Musíte se dnes ukázat jako ti, kterým nechybí zdravý selský rozum, protože většina lidí z firmy nebude mít vůbec žádný.	Vodňář 21/1–20/2 Nebudete mít dnes problémy s tím, přihlásit se o peníže, které si již dlouho zasloužíte, jenom budete hledat správný čas.
Panna 23/8–22/9 Překvapí vás, kolik flákačů bude při dnešku ve vaší práci a budete proto uvažovat o tom, jak je vhodné namotivovat k práci.	Ryby 21/2–20/3 Zamrzí vás, že s někým z kolegů není vůbec řeč, protože nemilujete dusnou atmosféru ve firmě, ale bude to prostě oříšek.

DRAHÁ POLOVIČKA
Kde ji najdete? Zeptejte se naší kartárky!
Pište SMS ve tvaru **25KDV** a svoje datum narození na číslo **904 30 46**

Tuto službu poskytuje: E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, technicky zajišťuje Materna, TSMS/55Kč vč. DPH, tmin/70Kč vč. DPH, www.ema.biz, www.platmobilem.cz

RUGBY

Learn about different Olympic and Paralympic sports with our series.

Do you know anything about the seven-a-side version of rugby?

Questions and answers

Rugby sevens? Seven players on each team then?

Yes that's right.

So why seven exactly?

Well, it makes for an exciting and fast game. With 15 players on the pitch it's more difficult to score tries. But with 7 players and the pitch the same size, there's a lot of space and a lot more points are scored.

But isn't it more boring if there are tries all the time?

But then there's the time, you see. Unlike normal rugby which is 80 minutes long, rugby sevens is just 14 minutes.

Lesson No. 24



I see. So it's for people who don't have patience!

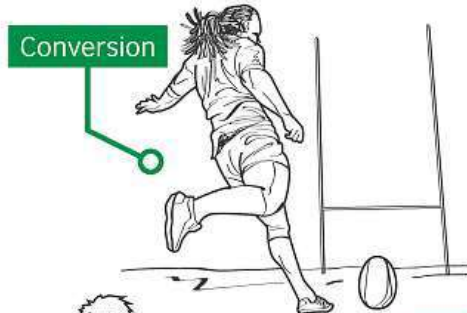
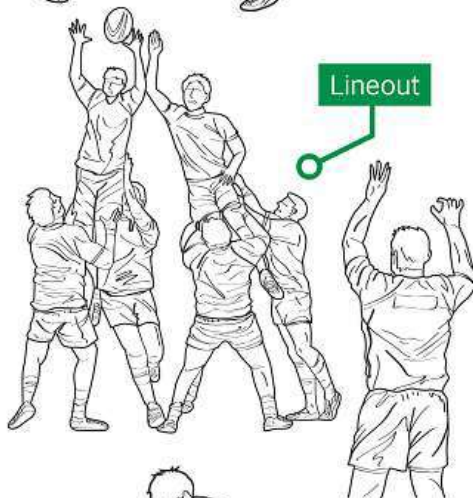
Well, that's one way of looking at it, but rugby sevens is an incredibly popular game. In fact it's popular in nearly every continent in the world.

I suppose that's why it's being included in the Olympic Games in 2016 then?

Yes, that might be one reason. It's sure going to add some extra excitement to the Games!

So which teams should I watch?

Aha! I see you're interested now. Well the current men's world champions are New Zealand – they've won twice, the same as Fiji. There have been two women's championships, which were won by Australia and then



New Zealand.

are good at rugby union are also good at sevens. No change there then!

Ah I see. So the teams that

Rules for Modern Rugby

- Rugby sevens is played on a large pitch no bigger than 100 metres long and 70 metres wide. This is the same as rugby union which the game is based on.
- Whereas rugby union has 15 players on each team there are only seven players per team in rugby sevens.
- At the end of the pitch are two H-shaped goal posts. Points can be scored for kicking the ball above the middle bar between the posts.
- A try is scored when a team gets the ball to the end of the pitch. The ball must be touched against the grass by an attacking player.
- After scoring a try the team that scored it attempt a conversion. A conversion is a free kick at the goal posts. Conversions receive two points.
- A kick scored from open play receives 3 points.
- Players may kick the ball forwards but they can only throw the ball backwards when passing to another player.
- Players may tackle another player who is running with the ball. To 'tackle' is to try to stop someone by pulling them to the ground.
- When the ball leaves the side of the pitch the team that did not touch or kick it out takes a throw. Three players from each team line up to try and catch it. This is called a 'lineout'.
- After small fouls are made, play is restarted with a scrum. Three players from each team bend down and push each other. The ball is put into the scrum by another player from the team who received the foul.
- The winning team is the one who has the most points when the game finishes. If the game is a draw two extra 5-minute halves are played. The first team that scores a try wins.

Activity

Correct the following sentences so they are true according to the text.

- 1. Rugby sevens is a slow and tactical game.
- 2. Rugby sevens is popular in just a few areas of the world.
- 3. New Zealand have won more World Championships than Fiji.
- 4. Australia won the last Women's World Championship, and New Zealand the one before that.
- 5. Kenya have never reached the semi-finals of the World Championships.
- 6. Canada reached the semi-finals of the last Women's World Championship.

Answers

- 1. Rugby sevens is a fast and entertaining game.
- 2. Rugby sevens is popular across the world.
- 3. New Zealand and Fiji have won the same number of World Championships.
- 4. New Zealand won the last Women's World Championship, and Australia the one before that.
- 5. Kenya have reached the semi-finals of the World Championships twice.
- 6. Canada reached the final of the last Women's World Championship.

Well, there are some teams who have done much better in rugby sevens than they have in rugby union. Kenya

have made the men's semi-finals twice and Canada got to the final of the women's championship last time.

Zdravotní obtíže jsou na pracovišti častým problémem

Lidé často podceňují zdravotní potíže, které vznikají v pracovním procesu. Mohou mít různé příčiny.

Bolesti zad nebo pálení očí zaměstnanci většinou přejdou a vzniklé problémy mnohdy řeší, až když je situace vážná. Každý zaměstnavatel má přitom povinnost dbát o bezpečnost a zdraví svých zaměstnanců. Nejrizikovější jsou v tomto ohledu sedavá, nebo naopak fyzicky náročná zaměstnání, a to zejména při delší pracovní době.

„V souvislosti s pracovním procesem nejčastěji řešíme onemocnění kardiovaskulárního systému, hlavně vysoký krevní tlak, dále psychiatrická a neurologická onemocnění. Časté jsou také metabolické choroby jako například cukrovka, obezita nebo poruchy tukového metabolismu,“ říká Ladislav Bechník, praktický lékař a lékař pro pracovní lékařské služby z kliniky Zámeček Malvazinky.

S kancelářskou prací se pojí především problémy s pohybovým ústrojím jako například bolesti krční a hrudní páteře nebo obezita



Obrazovka počítače by měla být od očí vzdálená nejméně 40 centimetrů.

PROFIMEDIA.CZ

a poruchy tukového metabolismu a také refrakční vady oka. „Negativní dopady sedavého zaměstnání můžeme kompenzovat vhodným pohybovým režimem, racionálním stravováním s dostatkem ovoce a zeleniny, nezavadných tekutin a vitamínů,“ doporučuje Bechník. Riziko lze také snížit průběžnými preventivními prohlídkami. Zdraví si v pracovní době udržujeme i díky přestávkám, které bychom si měli dělat po dvou hodinách v délce pěti až deseti minut.

Pracovní prostředí je zásadní pro naše pohodlí a ochranu. To platí hlavně pro kancelářská povolání. Potíží se zrakem a dalším komplikacím mnohdy předejdeme díky několika snadným opatřením. Obrazovka počítače by neměla prolíkat, mít výrazný jas nebo kontrast barev. Zároveň by měla být vzdálená nejméně 40 centimetrů od lidského oka. Každý, kdo pracuje s počítačem, by měl mít možnost obrazovku natočit podle toho, jak mu právě vyhovuje situace.

„Pracovní stůl, deska a ostatní zařízení by měly být matné. Výška pracovní roviny musí odpovídat tělesným rozměrům zaměstnance, při práci vsedě je zpravidla optimální výška pracovní roviny nad sedákem u mužů 22 až 31 cm a u žen 21 až 30 centimetrů,“ popisuje Katarína Rožková, expertka na pracovní lékařské služby.

Psychická zátěž je dalším podceňovaným faktorem, který se může podepsat na našem fyzickém zdraví. Dlouhodobé působení stresu může

Příčiny problémů

V zaměstnání věnujte pozornost především následujícím faktorům.

- Intenzivní hluk nebo vibrace
- Styk s chemickými činiteli
- Nepřiměřená fyzická zátěž
- Nevhodná pracovní poloha při práci s počítačem
- Psychická zátěž
- Ionizující záření
- Viry, bakterie, plísňe
- Nepříznivé mikroklimatické podmínky: extrémní chlad, teplo nebo vlhkost

vyvolat mimo jiné změny krevního tlaku, potíže s dýcháním, svalové napětí a v neposlední řadě také metabolické poruchy a problémy s trávicí soustavou. To vše se pak odráží na změnách našich nálad. „Necháme-li psychické problémy spojené s pracovním prostředím zajít daleko, může se objevit úzkost, deprese, agresivita či nižší sebejistota, a to i vůči kolegům v práci nebo nadřízeným. Takové obtíže mohou vést až k syndromu vyhoření,“ varuje Ladislav Bechník. **MEF**

INZERCE

Stop padání vlasů s minerální kosmetikou Thermal

Padání vlasů je nepříjemný kosmetický problém, ale většinou je projevem, respektive důsledkem nějakého jiného onemocnění. Proto by člověk měl především nejdříve zajít k odbornému lékaři, který mu provede nebo doporučí potřebné vyšetření, aby se zjistily skutečné příčiny padání vlasů. Existují však také přípravky, které podporují následnou obnovu, tedy růst vlasů. Přípravky, které podporují růst vlasů, má ve své nabídce také kosmetika australsko-maďarské firmy se značkou TH. Všechny její přípravky prošly klinickou atestací a léta používání prověřila jejich účinnost. Nejmodernější technologie výroby přípravku kombinuje léčebné účinky termální vody a vína se speciální patentovanou recepturou. Účinnými látkami jsou biosyntetické metalproteiny, které mají v buněkách důležitou regenerační úlohu. Svými hydratačními a regeneračními vlastnostmi dosahují rozsáhlých účinků a mají široké uplatnění.

Přípravky musí mít také optimální PH

Celá kúra proti padání a na podporu růstu vlasů se skládá ze dvou kusů

TH krému a jednoho kusu TH šampónu.“ Thermal krém je speciálně vyroben jako stimulátor vlasového růstu. Jeho účinné látky pronikají hluboko ke kořínkům vlasů, regenerují vlasové cibulky a vyživují vlas po celé jeho délce. Thermal šampón doporučují lékaři na základě klinických zkoušek při nadměrném vypadávání a lámání vlasů,

při tvorbě koutů a pleše, při opakované tvorbě lupů i na silně poškozené vlasy. Podporuje růst vlasů a má optimální PH.“ Informuje spolumajitel kyjovské společnosti SENS, která u nás distribuuje kosmetiku značky TH. Krém se pečlivě vetře do pokožky hlavy a do vlhkých vlasů a nechá se 20 – 30 minut působit. Poté co se účinné

látky krému vstřebají, se vlasy umyjí Thermal šampónem, který obsahuje stejné bioaktivní látky.

Transplantace vlastních vlasů je možná

U těžších případů je doporučováno kúru i několikrát opakovat – to pokud někomu rapidně a velmi rychle řídnou vlasy a vlasové kořínky je natolik ochablý, že vlas již vůbec nevyrostá nebo se na poškozených místech tvoří již pouze chmýří. Obtížnější situace nastává pro ty, jejichž vlasové kořínky jsou zcela uhynulé, tedy pro lidi s pleš. „Pokud má někdo již dlouhodobě pleš, má šanci v transplantaci.“ To je ovšem finančně náročné a ne všichni jsou ochotni tento úkon podstoupit. Jiná otázka je, pokud vlasové kořínky není zcela uhynulé, ale jen oslabené natolik, že se tvoří pleš. Tady bych viděl šanci v přípravcích na podporu růstu vlasů, neboť ty obsahují účinné látky, aktivující vlasové cibulky a obnovující růst vlasů na místech, kde jsme se s pleší smířili.“ – radí společnost SENS. Více info na: www.thermal-sens.cz

STOP PADÁNÍ VLASŮ

THERMAL
minerální kosmetika

- při nadměrném vypadávání a lámání vlasů
- při tvorbě koutů a pleše
- při opakované tvorbě lupů

Jedna kúra se skládá
ze 2 ks krému THERMAL (1 ks 330 Kč)
a šampónu THERMAL (330 Kč)
Jedna kompletní kúra za 990 Kč

U těžších stavů se doporučuje absolvovat za sebou dvě tyto kúry. Přípravky si můžete přímo zakoupit nebo objednat na dobírku, s přesným návodem.

SENS, 697 01 Kyjov
Komenského 606, Tel.: 518 615 091

Lepší zrak lze koupit. Jak na to

Z jakých umělých čoček může pacient vybírat? Kolik za ně zaplatí?

Existují tři druhy operací, při kterých lékaři vyměňují lidskou čočku za umělou. První je RLE – Refractive Lens Exchange neboli výměna čočky za účelem korekce dioptrií. Druhou je PRELEX – Presbyopic Lens Exchange – výměna čočky za účelem léčby presbyopie neboli vetchozrakosti, neschopnosti zaostřit na čtení, obvykle ve věku 40 let a více. Jednoznačně nejčastější je ale výměna čočky kvůli šedému zákalu. Ta se provádí k předešlým dvěma v poměru až 1:10.

„Loni bylo na českých klinikách odoperováno více než sto tisíc očí s kataraktem. To je prakticky desetinásobek oproti roku 1988,“ říká Radan Zugar, primář Očního centra Praha. „Lidská populace stárne a šedého zákalu se dožívá více a více lidí. Ve věku nad 65 let už má katarakt každý druhý. Dnes je už našťastí výměna čočky naprosto rutinní záležitostí,“ dodává Zugar. **MET**

Jakou čočku vybrat?

Máte hned několik možností.

- **Monofokální čočky** poskytují vidění bez brýlí na jednu vzdálenost – na blízko, nebo na dálku. Zvolíte jednu vadu, kterou budou za vás řešit umělé čočky, tu druhou musíte nadále korigovat brýlemi. Čočky k vidění do dálky hradí pojišťovna.
- Zhruba o dalších pět tisíc korun dražší (8 až 12 tisíc korun za jedno oko) jsou monofokální **čočky torické**, které ještě navíc korigují astigmatismus.
- **Bifokální čočky** se řadí do skupiny multifokálních čoček, které korigují zrak na více než jednu vzdálenost. V tomto případě uvidíte lépe na blízko i na dálku. Asférický povrch pro špatné světelné podmínky je zde samozřejmostí.
- **Trifokální čočky** jsou v současné době to nejlepší, co můžete svému oku dát. Oproti všem výhodám bifokálních čoček navíc zlepšují vidění i na střední vzdálenost, tedy především na počítač. Stejně jako u bifokálních se doplátky pohybují mezi 20 a 30 tisíci korun za jedno oko.

Poradna. Vysoký tlak



Relaxační procedura v pramenu Alexandria



Roman Vokatý

2x FGM

„Doma si léčivou koupel nepřipravíte,“ říká rehabilitační specialista Roman Vokatý z největšího hotelu v Mariánských Lázních Falkensteiner Grand MedSpa.

Na vysoký krevní tlak pomáhají koupele s oxidem uhličitým. Je to pravda? Lze je připravit i doma?

Takové koupele se na léčbu vysokého krevního tlaku neboli hypertenze skutečně využívají. Volný oxid uhličitý obsažený ve vodě má pozitivní vliv nejen na snížení krevního tlaku, ale i na optimalizaci průtoku krve v cévách. Doma si ale takovou lázeň bohužel nepřipravíte. Uměle se sice vytvořit dá, ale snadné to není. Šlo by o nesmyslně komplikovaný chemický proces. Ke koupeli potřebujete přírodní minerální prameny, které obsahují oxid uhličitý. Vyvěrají v lázeňských městech. Příkladem může být pramen Alexandra v Mariánských Lázních.

Když má někdo dlouhodobě problémy s vysokým krevním tlakem a rád by navštívil lázně, jak má vybírat?

V širokém výběru lázní je obtížné se zorientovat. V první řadě je dobré si prostudovat, na jaké problémy se lázeňské prameny v dané lokalitě specializují. Trpíte-li přímo na krevní hypertenzi, doporučil bych právě Mariánské Lázně. Pramen sice není vhodný na pití, ale dělají se v něm zmiňované minerální koupele. Kromě toho bych určitě doporučil i změnu stravy a více se hýbat. Krevnímu tlaku nejvíce přitěžuje obezita. Při stravování se vyhněte jídlům, jež obsahují velké množství sodíku, třeba mléčné čokoládě a některým druhům sýrů. Pomůže i vyhýbání se stresovým situacím a menší přísun kávy.

Chce-li někdo hubnout a nechce hned najet na krabičkovou dietu, má

jiné varianty, kde získat osobní podporu odborníka a nemuset vařit?

První kroky ke změně životosprávy jsou někdy náročné. Podle mého názoru je vždy lepší v první fázi vyhledat pomoc odborníka, aby člověk nedělal závažné stravovací chyby, které by vedly jen k jo-jo efektu. Řešení může najít v podobě relaxačního pobytu nastaveného na úbytek váhy. Klient nejprve projde krevními testy, které během krátké doby zpracují odborníci v Němecu. Následně mu osobní nutriční specialista individuálně nastaví vlastní stravovací plán, který společně prokonzultují. Hotelová restaurace pak plán připraví, aby klient nebyl časově zatížen vařením jídel a mohl se v klidu a pohodlí věnovat svým aktivitám. Velkou výhodou programu je, že si klient přenáší návyky a zásady zdravého životního stylu i do osobního života. **MET**

INZERCE

www.ptc.cz



~~RAKOVINA~~ PRSU

PROTONOVÁ LÉČBA

MYSLÍME NA VAŠE SRDCE I V LÉTĚ

Protonová léčba zasáhne cíleně pouze nádor a tím chrání srdce, plíce, míchu i druhý prs. Významně tak snižuje riziko vzniku sekundárních nádorů.

**POKUD MÁ BÝT SOUČÁSTÍ LÉČBY
OZAŘOVÁNÍ, PTEJTE SE NA PROTONY.
KONZULTACE ZDARMA.**

PROTON
THERAPY
CENTER

RAKOVINA
PROSTATY PRSU MOZKU LYMFOMY
HLAVY A KRKU PLIC U DĚTÍ SLINIVKY

**VOLEJTE: 222 999 000
PIŠTE: pacient@ptc.cz**

Co za zlato? Byty či zmírněná vojna

Jediný český olympijský vítěz z Ria Lukáš Krpálek získá 1,75 milionu. Například Britové nedostanou nic.



Krpálek chce odměnu za zlato investovat do bydlení. MAFRA

V Brazílii bylo rozdáno celkem 306 medailí. Už jen dosažení tohoto úspěchu je pro mnohého sportovce splněním snu, někteří si ještě přilepší díky slíbeným odměnám.

Co se týče finančního bonusu, nejlépe ze všech na tom je vzpěračka Hsu Šu-čching z Tchaj-wanu, která za triumf v kategorii do 53 kilogramů dostala v přepočtu 22 milionů korun. Více než dvacet milionů vydělal singapurský plavec Joseph Schooling. Musel ale udat neporazitelného Michaela Phelpse.

Hostitelská země vypsala 11 tisíc dolarů za medaili, ať už měla jakoukoli hodnotu. Výjimku měli fotbalisté, za zlato dostal každý člen týmu sto tisíc dolarů, z čehož je jasné patrné, kterou medaili si Brazilci přáli nejvíce.

metroSPORT
Olympijské hry v Rio

Byznys okolo medailí

Lukáš Krpálek si za zlato přijde na 1,75 milionu korun. Josef Dostál získá 1,4 milionu. Celkem rozdá ČOV za deset medailí 9,8 milionu korun.

- Americký plavec Michael Phelps získal v Rio pět zlatých a jednu stříbrnou medaili, což mu sice vyneslo slušné peníze (asi 700 tisíc korun za jedno zlato), ale na daních odvede 1,2 milionu Kč.

- Polský diskář Piotr Malachowski věnuje stříbro do aukce na pomoc nemocnému chlapci.

Ne vždy se ale sportovci dočkají finanční odměny. V Kazachstánu za medaile rozdávají byty, od 3+1 za zlato po garsonku za bronz. V Koreji olympijským vítězům zkrátí povinnou vojenskou službu za dvou let na měsíc. Rumuni mají zajištěnou doživotní rentu. Rusové dostanou za zlato v přepočtu 1,43 milionu korun, ale spíše se olympijským vítězům otvírá cesta k moci, třeba do politiky. **PUR a ČTK**



Premiér jako Super Mario

Nejen tradiční symboly japonské metropole se objevily ve videu, které při slavnostním zakončení olympiády v Rio představilo dějiště dalších letních her v Tokiu. Nechyběly ani známé postavy z kreslených seriálů a videoher včetně instalatéra Super Maria, kterého si v klipu i přímo na stadionu Maracanã zahrál japonský premiér Šinzó Abe (na snímku). Politik ve videu jel limuzínou ulicemi Tokia a náhle si uvědomil, že to nemůže stihnout na závěrečný ceremoniál v Rio včas. Nasadil si proto červenou čepici, proměnil se v Super Maria a za pomoci robotického kocoura Doraemona a tunelu se objevil na ploše Maracanã. **AP**

Jestřábí oko. V Plzni se ukáže poprvé v Česku

Fanoušci mohou dnes poprvé na českém území vidět při fotbalovém zápase v akci kamerový systém Jestřábí oko.

Technologie k určování, zda míč přešel brankovou čáru, bude využita v odvjetném utkání 4. předkola Ligy mistrů mezi Viktorií Plzeň a Ludogorcem Razgrad. „Na stadionu se instalovalo cel-

kem 14 kamer, které snímají obě branky. Do provozu bylo Jestřábí oko uvedeno dva dny před zápasem,“ uvedl mluvčí Viktorie Václav Hanzlík a dodal, že úřadující mistr je první český tým, který na stadionu tuto technologii má.

Plzeň se pokusí smazat manko 0:2 z prvního duelu. Zápas začne ve 20.45. **ČTK**

Zprávy krátce

Hlaváčková má také zlomený nos

Česká tenistka Andrea Hlaváčková nebude mít na olympiádu v Rio příjmení vzpomínky. Po úderu míčkem do oka od Martiny Hingisové v semifinálové bitvě má kromě zlomeniny podočnicové kosti i zlomený nos a musela zrušit účast v kvalifikaci dvouhry na US Open. Hlaváčková chce odletět do USA aspoň na čtyřhru. **MET**

Rada v Příbrami nahradil Pulpita

Fotbalisté Příbrami po 4. kole první ligy mění trenéra. Prezident klubu Jaroslav Starka včera odvolal Martina Pulpita, který na lavičce vydržel jen sedm ligových zápasů. Nahradí ho bývalý reprezentační kouč Petr Rada. Kromě trenéra Pulpita končí v klubu i kouč brankářů Vítězslav Rejmon a sportovní ředitel Roman Rogoz. **ČTK**



Unikátní brankářské masky zdobí doma

Bývalý extraligový florbalev brankář a trenér Roman Vitek z Nemošic u Pardubic zdobí hokejové a florbalev brankářské masky. Sériově vyráběným helmám dává svými malbami originální vzhled. Jeho klienty jsou extraligoví hokejisté i florbalev reprezentanti. Na snímku Vitek ukazuje helmu pro Matěje Machovského z Plzně. Obě strany krásí indián s ostře řezanými rysy, zamýšleným pohledem a péry bohatě zdobenou čelenkou. **ČTK**