

K REPREZENTACI SE PŘIPOJIL TAKÉ ČECH

SVĚŘENCI TRENÉRA VRBY SE CHYSTAJÍ NA ZÁPAS NA ISLANDU STRANA 11



metro



Úterý, 9. června 2015

Č. 109, www.metro.cz
Svátek slaví: Stanislava

Min. 20°
Max. 24°

Největší deník v ČR

Unie odložila zákaz halogenových žárovek

Ještě dva roky. LED žárovky zatím nejsou tak vyspělé a navíc jsou dost drahé, proto EU prodlužuje možnost svítit těmi halogenovými. **Srovnání.** Podívejte se, kolik stojí roční provoz jednotlivých druhů žárovek STRANA 3



Pluje úplně sama, jako první žena na světě chce převeslovat Pacifik

Třicetiletá Američanka Sonya Baumsteinová se o víkendu vydala z Japonska na malém veslařském člunu na sólovou plavbu přes Pacifik. Může se tak stát první ženou na světě, která 9600 kilometrů dlouhou veslařskou pouť přes Tichý oceán zvládne. Informoval o tom deník The Guardian. Baumsteinová vyplula z japonského přístavu Coši východně od Tokia a jejím cílem je americké San Francisco, kam by se chtěla dostat koncem září. Na speciálně upraveném člunu plánuje veslovat 12 až 16 hodin denně, pokud počasí dovolí. Člun vyrobený z ultralehkého karbonového materiálu váží méně než 300 kilogramů, je dlouhý sedm metrů a nemá motor ani plachtu. Je však opatřen solárními panely a těmi nejmodernějšími komunikačními prostředky. AP



Akce trvá od 4. 5. 2015 do odvolání. Slevy se nesčítají.
Akce platí při zhotovení kompletních brýlí (dioptrická obruba + dioptrická skla).
Sleva neplatí v outletech FAOC Štěrboholy a Hlavní nádraží Praha.


Vaše česká optika!

SWITCH

KONTAKTNÍ ČOČKY



AKCE 2+1


Vaše česká optika!

FOKUS[®]
OPTIK



Slevy se nesčítají. Akce platí ve všech prodejnách FOKUS optik. Akce platí od 13. 4. 2015 do odvolání.

Halogeny dostaly dva roky navíc

LED zdroje nahradí většinu halogenových žárovek až v roce 2018.

Místo září 2016, kdy kromě těch nejúspornějších tříd měl skončit prodej veškerých halogenových žárovek, se jejich zákaz o dva roky odkládá. „Výrobci žárovek u Evropské komise uspěli s argumentem, že LED žárovky ještě nejsou dostatečně technologicky vyspělé, aby se staly jediným světelným zdrojem,“ vysvětluje Michael Urban z portálu eSvětlo.cz.

Podle něj odklad zakazu ovšem znamená, že spotřebitelé prosvítí více peněz, než kdyby se podle původního harmonogramu najelo na nejúspornější ledky. „Podle průzkumu naší společnosti uspoří LED žárovky průměrné ces-

ké domácnosti přes čtyři tisíce korun ročně,“ dodal. Jenže podobně jako třeba u potravin se Češi i v těchto případech rozhodují podle pořizovací ceny. A LED zdroje patří mezi ty nejdražší, i když si své místo v domácnostech postupně získávají. „Nyní platí, že pro pořízení LED žárovek se zákazníci přiklání až ve chvíli, kdy začíná výrazněji klesat jejich cena a pro domácnosti se stávají dostupnější,“ přiblížil pro deník Metro Robin Weintritt ze sítě Expert Elektro.

Zdá se však, že konec halogenů by nás zase tolik nemrzelo, už teď patří k nejméně používaným druhům žárovek. Proto se ani žádná vlna nákupů do zásoby nekonala. „Rozhodně ne v takové míře, jako tomu bylo například v roce 2012, kdy Evropská komise zakázala výrobu klasických žárovek s wolframovým vláknem,“ uzavírá Weintritt.

Srovnávačka

Jak si stojí jednotlivé zdroje?

- **Klasická žárovka** je nejlevnější, má však také nejkratší životnost, a to kolem **1000 hodin**.
- Dvojnásobnou životnost a zhruba třetinovou úsporu energie proti klasickým žárovkám mají **halogenky**.
- **Úsporná žárovka** uspoří až 80 procent energie a vydrží v průměru **osm tisíc hodin**.
- **LED zdroje** jsou nejdražší, stojí i několik stovek, vydrží však téměř **25 tisíc hodin**.
- Podle průzkumu STEM/MARK se nejvíce v domácnostech svítí úspornými žárovkami, nejméně pak halogenkami.



TOMÁŠ BELICA
tomas.belica@metro.cz



Ewa a Óčko

Dnes od 11 hodin bude slavnostně otevřeno nové studio hudební televize Óčko. Najdete ho v proskleném přízemí Anděl Media Centra v ulici Karla Engliše. Hostem akce bude například Ewa Farna.

MAFRA

Zprávy krátce

Obvinili ho z vraždy knihovnice

Policie obvinila z vraždy 29letého muže, který je podezřelý, že v Horní Bříže 25. května ubodal knihovnici. Nyní sedí ve vazbě, protože policie má podezření, že by se mohl pokusit uprchnout. **ČTK**

Test. Pozor při cestě k moři

Jak to letos vypadá na trase do Chorvatska, kterou každé léto absolvují statisíce Čechů? Zatímco klasická cesta přes Vídeň, Maribor a Záhřeb je bez problémů, na velké potíže se připravte, pokud chcete jet přes Maďarsko. Jak zjistili reportéři MF DNES, kteří projeli čtyři různé trasy k moři, maďarské silnice jsou plné oprav a objízdek, které mohou v létě způsobovat dlouhé kolony a velká zdržení. Více se dozvíte v dnešním vydání MF DNES. **MET**



Mig 21 pojedí na Kozlovi

V sobotu proběhne v Pivovaru Velké Popovice již 23. ročník tradičních oslav piva Den Kozla. Vystoupí tu kapely Mig 21, Buty, Šlapeto nebo Jan Vyčítal s kapelou Green-horns. V průběhu odpoledne se uskuteční pokus o vytvoření rekordu v přitpku u nejdelsího stolu. Vstup na akci bude zdarma.

MAFRA

INZERCE

LÉTO V LÁZNÍCH PODĚBRADY

Užijte si léto a nechte se rozmazlovat v lázních, které fungují nepřetržitě již od roku 1908.

Dobijte energii při lázeňských procedurách v královském městě Poděbrady.

Dopřejte si unikátních účinků přírodní minerální vody.

Těšíme se na vás!

Z naší široké nabídky pobytů si vybere každý.

Například:

VÍKEND PRO ŽENU A MUŽE (3 dny / 2 noci)

plná penze, 4 lázeňské procedury (např. uhlíčitá koupel, infra sauna, částečná masáž Aloe Vera), poukaz do kavárny

Cena na osobu 3.190 Kč v Hotelu Zimní lázně*** nebo Hotelu Libuše*** nebo 3.890 Kč v Hotelu Zámeček**** nebo Hotelu Libenský****

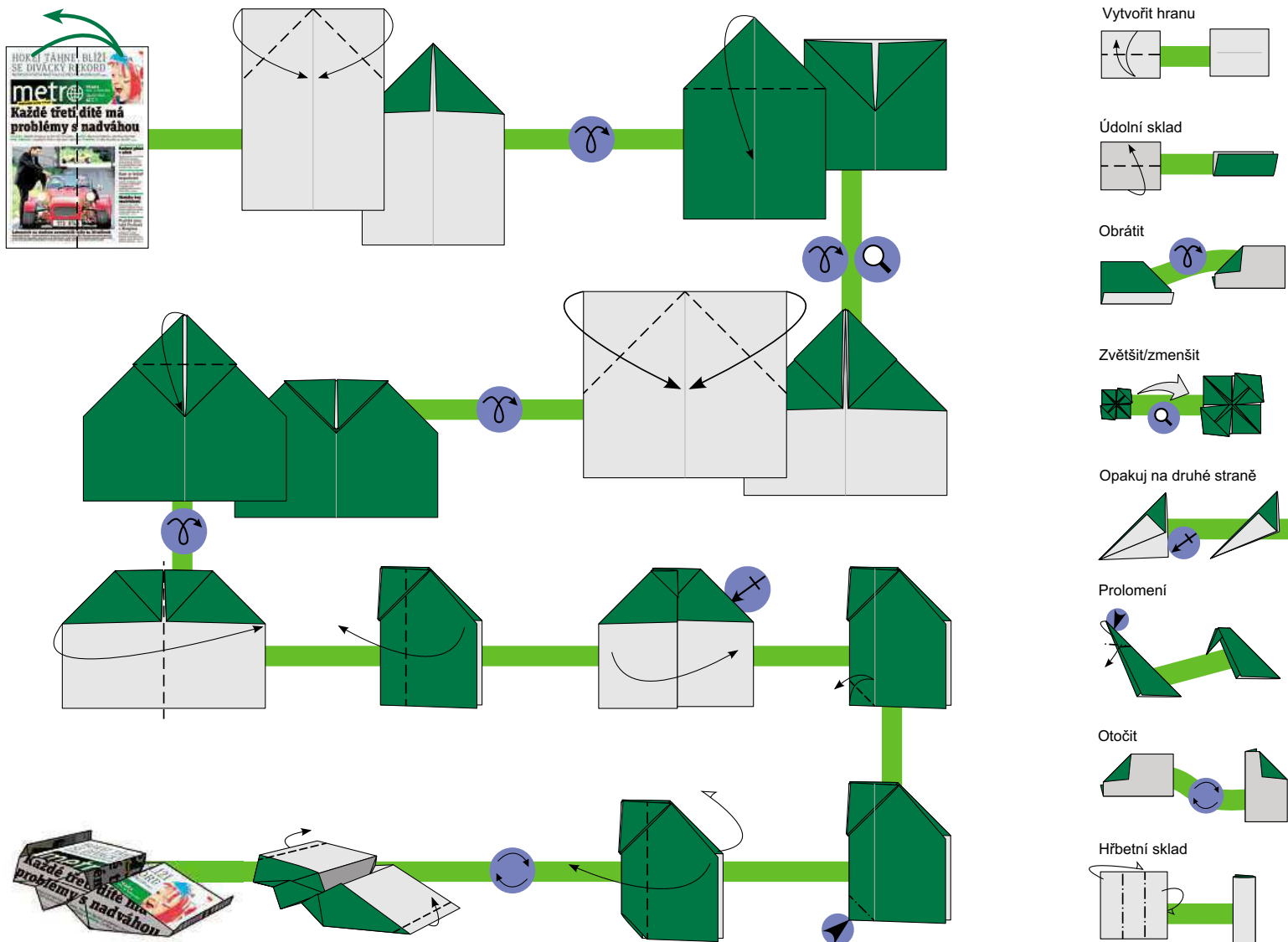
U výše uvedeného pobytu je příplatek za jednolůžkový pokoj na osobu a noc 200 Kč.

Bližší informace a rezervace na
www.lazne-podebrady.cz
e-mail: ck@lazne-podebrady.cz
tel.: 325 606 500


LÁZNĚ PODEBRADY
AKČOVÁ SPOLEČNOST



Vlaštovka jaro nedělá, Metro dělá vlaštovku



Máme pro vás třetí plán, jak sdílet radost s deníkem Metro. Dnes je to plán(ek) udělat si z novin vlaštovku.

Loďka z papíru podle návodu z minulého týdne skutečně plavala. A dneska si můžete poskládat něco, co bude skutečně létat.

Přečetli jste si dnešní deník Metro? Nevychazujte ho! Pošlete ho do dalšího kola odložením zpět do stojanu, kde si ho mohou vzít další cestující, nebo ho předejte za jízdy přímo někomu vedle sebe. Nebo ze stránek novin opět složte

METRORADOST

Líbí se vám origami? Pojdte na Metro.cz/radost, kde najdete i předchozí návody.

- Origami znamená „skládat papír“. S deníkem Metro už jste si složili srdce, loďku a dneska vlaštovku.
- Naše nejlepší origami jsme se rozhodli umístit na billboardy. Setkáte se s nimi v Čechách i na Moravě.

origami, pokračujeme tak s výzvou Sdílejte radost v každém Metru. Chceme, abyste si Metro předávali jen tak.

Po přečtení předejte svoje Metro dál. Uděláš radost někomu dalšímu a zítra někdo jiný tobě. **METRO**

Hm... Kde je zobáček?

Skládání si do třetice vyzkoušeli i redaktoři deníku Metro. „Já jsem strašně šikovná tady na ty manuální věci,“ nemůže se dočkat dnešní skládačky origami redaktorka Iveta. „Honem, ukaž mi návod,“ spěchá. Ve dvojici ji doplňuje zástupce šéfredaktora Petr: „To je normální vlaštovka, to umím i bez návodu. Poskládám ji tak, abych měl logo Metra na křídle.“ Po chvíli oba zjišťují, že tak snadné to není. Aspoň podle instrukcí. „Možná jsem kecal, tuhle neznám,“ zmiňuje Petr a podotýká: „Co je tenhle znak?“ Iveta mává papírem. „Teď neboť, máme tvůrčí krizi!“ směje se,



Petr kouká, Iveta kouká. Vlaštovka je pěkně potrápila. METRO

ale oči má vážné. Petr je ohnutý nad papírem. „Návod říká Ohnout. To máme, ale zobáček nemáme. Vážení čtenáři,

zobáček bude v dalším vydání.“ vtípkuje. No jo, skládaček vlaštovky je více druhů, jaká bude ta vaše? **METRO**

ELIXÍR

zdraví a spokojenosti...

Svěží vzduch z přírody
do vašeho bytu či domu



Čistička vzduchu Ionic-CARE Triton X6 můžete zakoupit ve třech barevných provedeních.

cena 3.490 Kč/ks

cena 3.290 Kč/ks od 2 ks

Ionic-CARE® Triton X6 – ionizátor a čistička v jednom

 Již 7 let nejprodávanější čistička v ČR!
97 % reálných uživatelů je spokojeno s přístrojem*

Ionic-CARE® Triton X6 v sobě kombinuje výkonnou čističku vzduchu a ionizátor. Čištění vzduchu s účinností až 96 % probíhá naprosto nehlučně a s nulovými náklady na výměnné filtry. Cirkulaci vzduchu v přístroji totiž zajišťuje soustava elektrod, které pohybuji vzduchem pomocí tzv. elektronového větru. Tato moderní technologie nahrazuje zastaralé, hlučné a energeticky náročné ventilátory. Nečistoty jsou zachyceny na elektrostatickém filtru. Na jeho ploše spolehlivě ulpí nejen polévatý prach, ale i chemikálie, cigaretový kouř, pyly, viry, bakterie, plísňe a jiné alergeny. Přístroj disponuje třemi výkonovými stupni a jeho spotřeba je maximálně 12 W.

Proč ionizovat vzduch?

- » zlepšíte dýchání
- » odstraníte alergeny a prach
- » ničíte viry a bakterie
- » snížíte působení radonu
- » zlepšíte koncentraci a paměť
- » zlepšíte pracovní výkonnost
- » zkvalitníte spánek
- » snížíte krevní tlak
- » zmírníte depresivní stavy
- » podpoříte růst rostlin

více na www.ionic-care.cz



Filtry není třeba nikdy vyměňovat! Stačí je jen občas jednoduše vyjmout a otřít. Účinek filtrace ihned vidíte!

Víte, proč se na horách, v lese, u moře, u splavu či po bouřce cítíte tak dobře? Vědci na to přišli. Je to proto, že na těchto místech je podstatně vyšší koncentrace zdraví prospěšných aniontů kyslíku (záporně nabitých kyslíkových částic) než ve městech, bytech a kancelářích. A víte, že při pobytu v moderním bytě nebo kanceláři nás obklopuje několikrát škodlivější vzduch než je venku?

V moderních bytech a kancelářích dýcháme škodlivý vzduch, který dokáže zkrátit život i o několik let a cítíme se v něm unavení a nervózní. Prachové mikročástice, smog, jedovaté chemické výpary z umělých hmot a nábytku, bakterie, viry, spóry plísní, výkaly všudypřítomných roztočů – to vše se v uzavřených prostorách koncentruje. Potom, zejména v chladnějších obdobích roku (podzim, zima), kdy méně větráme, působí tyto škodlivé látky na náš organizmus prakticky celý den. Největší část škodlivin přitom proniká do těla právě plicemi. Přes tenkou plicní sliznici totiž profiltrujeme neuvěřitelných 75.000 litrů vzduchu denně.

Nemocné domy: Aniž si to uvědomujeme, polovina z nás nějakým způsobem trpí Syndromem nezdravých budov. Ten způsobuje řadu potíží od bolesti hlavy, nespavosti, snížené koncentrace, alergií, astmatu, akutních i chronických onemocnění plic, až po těžké deprese i rakovinu. Moderní stavební materiály, utěsněná okna, běžící klimatizace, televize, kopírky, monitory, vaření na plyn, syntetické koberce, umělý nábytek a dalších zhruba 20 vlivů dohromady vytváří uvnitř budov – tedy tam, kde trávíme 80 % života – zdraví škodlivé prostředí!

Ionizace vzduchu: Součástí tohoto jedovatého koktejlu chemikálií, statické elektřiny, ozónu, mikročásteček prachu apod., jsou i vzdušné ionty

resp. iontová nerovnováha. Ovzduší, ve kterém pobýváme, by mělo podle doporučení Státního zdravotního ústavu obsahovat minimálně 1.250 záporných iontů (aniontů) na cm³. A zatímco v přírodě (v lese, na horách, u moře nebo vodopádů) dýcháme vzduch s koncentracemi až 10.000 vzdušných aniontů v cm³, v interiérech, kde žijeme a pracujeme, jsou hodnoty většinou blízké nule. Právě díky vysoké koncentraci vzdušných aniontů je nám dobře v lese, u moře, teokoucí vody, táborového ohně, nebo při východu slunce. Zejména kvůli působení vzdušných aniontů nás tato místa podvědomě přitahují a velmi rychle si na nich odpočineme. Díky ionizátoru Ionic-CARE si takovou příjemnou atmosféru nyní můžete vytvořit i doma.

» V bytech a kancelářích dýcháme vzduch, který zkrátí život o několik let «

Dárek ZDARMA!

Ionic-CARE XJ-100 - čistič a osvěžovač pro lednice, toalety a šatní skříň - v hodnotě 450 Kč zdarma!**

Tento přístroj neutralizuje pachy a pročišťuje vzduch v lednici, koupelně, šatně a kdekoli jinde. Navíc redukuje výskyt bakterií a zabraňuje růstu plísní. V lednici zachovává potraviny déle čerstvé.



Pro získání dárku stačí zadat při objednávce kód:

kód
KL2



Jsmo držitelé certifikátu "OVĚŘENO ZÁKAZNÍKY"

* V červnu 2014 byla provedena anketa mezi uživateli Ionic-CARE Triton X6, které se zúčastnilo 556 respondentů. Tito uživatelé nejčastěji chválí viditelné snížení prašnosti, zmírnění alergických potíží s dýcháním a zlepšení spánku v důsledku ionizace. Dále jsou spokojeni s tichým chodem a snadnou údržbou.

Poštovné zdarma pro objednávky přijaté do 30. 6. 2015

800 112 111 www.ionic-care.cz

Objednací linka zdarma

** Akce trvá do 30. 6. 2015 nebo do vyprodání zásob

Práce v Izraeli? Pro Čechy na celý rok bez víz

Češi do třiceti let budou moci až rok pracovat v Izraeli bez víza.

Nová dohoda o pracovní dovolené, kterou včera podepsal v Izraeli ministr zahraničí Lubomír Zaorálek, umožní mladým Čechům a Izraelcům ve věku mezi 18 až 30 lety pobývat, cestovat a pracovat na území druhého státu po dobu jednoho roku, aniž by k tomu potřebovali vízum. Podobnou dohodu má Česko například s Kanadou nebo Novým Zélandem.

Pro cesty do Izraele nyní Češi nepotřebují vízum, pokud pobyt nepřesáhne tři měsíce a není výdělečné povahy. Pro všechny ostatní případy je vízum nutné.

Zaorálek byl na Blízkém východě od soboty do včerejšího dne. **ČTK**

Po dlouhé době Česko kritizuje Izrael



Izrael torpéduje blízkovýchodní mírový proces výstavbou židovských osad na palestinském území. Tvrdil to včera v Izraeli český ministr zahraničí Lubomír Zaorálek.

- Netanjahu v předvolební kampani prohlásil, že bude-li on pokračovat ve vládě, samostatný palestinský stát nevznikne. Včera se ale před setkáním se Zaorálkem k dvoustátnímu řešení přihlásil. „Chceme dva státy pro dva národy.“

šeni přihlásil. „Chceme dva státy pro dva národy.“

- Česko patřilo dlouhodobě k nejbližším spojencům židovského státu ve světě, současná česká vláda ale usiluje o vyvážený přístup k Izraeli a k arabským zemím.

- Zaorálek připomněl, že Praha by mohla hostit izraelsko-palestinské mírové rozhovory.

Zprávy krátce

Cameron: Jste pro vystoupení z EU? Pak u mě končíte

Ministři, kteří nepodpoří britskou vládní politiku vůči Evropské unii, budou muset kabinet opustit. Na summitu zemí G7 v německém Elmau to včera řekl britský premiér David Cameron. Reagoval tak na nedělní prohlášení 50 poslanců své Konzervativní strany, kteří chtějí aktivně bojovat za odchod země z EU. Později však jeho mluvčí uvedla, že byl špatně pochopen. Skončit by museli ministři, kteří by byli proti vyjednávání vlády o no-

vých podmínkách setrvávání Británie v EU.

Erdoganova strana bez většiny

Turecká vládnoucí Strana spravedlnosti a rozvoje prezidenta Recepta Tayyipa Erdogana se pokusí zformovat vládní koalici v zákonném termínu po nedělních volbách, ve kterých ztratila parlamentní většinu. Pokud to dosavadní předseda vlády Ahmet Davutoglu nedokáže, jsou ve hře předčasné volby. Pokud se však mezi sebou dohodnou opoziční strany, může Erdoganova strana nakonec skončit i v opozici. **ČTK**



Vagina ve Versailles?

Obří tuba, nebo intimní partie Marie Antoinetty? Britský umělec Anish Kapoor vystavuje u francouzského zámku Versailles svou nejnovější instalaci zvanou Obscenní koutek, která má být vaginou francouzské královny. **AP**

INZERCE

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

Cestování - nabídka

www.letto.cz
LEVNÉ ZAJÍZDY
S ALL INCLUSIVE
EGYPT
Hurghada
14.6. - 21.6. 7 990,-
letecky, hotel***, all inclusive
ŘECKO
ostrov Kréta
15.6. - 22.6. 10 980,-
letecky, hotel***, all inclusive
TURECKO
Alanya
16.3. - 23.6. 9 990,-
letecky, hotel****, all inclusive
ŘECKO
ostrov Rhodos
17.6. - 24.6. 11 790,-
letecky, hotel***, all inclusive
BULHARSKO
Primorsko
11.7. - 18.7. 10 990,-
letecky, penzion, all inclusive
letto@letto.cz
tel.: 222 310 000

Ing. Miroslav Jurečka, CK
www.cjkjureka.cz
KOUZELNÉ
RAKOUSKÉ ALPY
oblast Pyhrn-Priel
termín: 4.7. - 11.7.
autobusem, 8 dní, vše v ceně
11 960,- Kč (dítě 6 970,-)
tel.: 603 249 394
info@ckjureka.cz

www.BULHARSKO.org
11 DNÍ
U ČERNÉHO MOŘE
OD 5 590,-
V CENĚ:
LUX BUS A UBYTOVÁNÍ
tel.: 602 231 498
hlavka.bus@seznam.cz

www.badentour.eu
akce „MRTVÉ MOŘE“
termální lázně Podhájská
nejlevnější ubytování
osoba / týden 1 680 Kč!!!
Termální aquapark Štúrovo
MEGA LAST nabídka od 13.6. do 20.6.
čtyřlůžkové apartmány za cenu 7 840 Kč!!!
tel.: 777 22 33 41

Práce - nabídka

• Slévárna FERAMO v Brně-Komárově přijme strojní údržbáře a další zaměstnance na různě náročné dělnické pozice (vyučení v oboru není podmínkou). Vhodné i pro absolventy. Více info na: 730 193 377 nebo na: lenka.machova@feramo.cz

Finance - nabídka

• Premium Půjčka až 10000, akce 3000 bez poplatku do 5 minut. Potřebujete OP a tel. Veselá 5a, Brno, 1.patro, Po-Pá 9-17:30, T: 608529707, atraxteam.cz

Intimní

E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zajišťuje Materna, jen pro starší 18let. 1sms/50Kč vč DPH; 1min/50Kč vč DPH, www.erna.biz, www.platmobilem.cz
• Do trojky hledám chlapa!
Dvě sousedky! Tak pojď! T.: 775 784 900

• BOŽSKÁ TĚLA! Chtěl bys pár jejich fotoček? Stačí si o ně napsat SMS ve tvaru 67SFB a text na 909 15 40

• Oblibou v mladých zajíždíš se netajím! Chceš zkušenou? Dora 50. Ozvi se 909 801 801 nebo napiš SMS na 909 15 45 s kódem 46DUX a tvůj text!

• Fin. zaj., ale muži nechťná vdova Jiřina 40. Krásou nedispouj, ale šikovněma ručkama ano. Udělám ti dobře! Volej 909 80 50 40 kód KHL47

MOBIL.CZ
INTERNET ZDARMA
www.mobil.cz
• Jsem pěkně mlsná kočička toužící po vášnivém milování! Mám to ráda hodně divoce! Dokážeš mi splnit má tajná přání? Elena 29. Ozvi se 909 90 99 25 nebo piš SMS na 909 15 50 s kódem 62GSS a tvůj text!

NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!
Prezident Maduro
Maduro. Asi se bál papeže



Maduro. Asi se bál papeže

Venezuelský prezident Nicolás Maduro neodcestoval do Vatikánu, aby se vyhnul kritice papeže Františka. Píše o tom španělský deník El País. Venezuela již stačila udat dva důvody zrušení cesty: chřipku a dokonce i zánět ucha. Papež František měl podle vatikánských zdrojů a venezuelské opozice vyzvat Maduru k propuštění politických vězňů. Za propuštění svého starosty pak drží od pátku na Svatopetrském náměstí hladovku dva venezuelští radní. Venezuelský prezident Maduro, nástupce po zesnulém Hugo Chávezovi, vystavuje opoziční síly tvrdé represí. Země se nachází v hluboké ekonomické krizi. **NEK**

Sudoku

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

Počasí

DNES



Min. 20
Max. 24

ZÍTRA



Min. 21
Max. 25

ČTVRTEK



Min. 23
Max. 27

PÁTEK



Min. 26
Max. 30

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: 34,2 °C

Rok výskytu: 2014

Napište svou bublinu



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



Kvíz

- Název Česká Kanada vymyslel pražský novinář Jaroslav Arnošt Trpák, oblast leží na:
a) Českolipsku
b) Jindřichohradecku
c) Hodonínsku
- Teprve roku 1913 byl založen Pivovar Rychtář, který dodnes najdete ve městě:
a) Hlinsko
b) Blansko
c) Jáchymov
- Vůdce selského povstání v Německu byl reformátor poprvé roku 1525, Thomas:
a) Gobel
b) Webster
c) Müntzer
- Sousloví, které obvykle označuje nějaký děj, který znamená přicházející změnu, je První:
a) sýkorka
b) jitřenka
c) vlaštovka
- Pokud jedete z Istanbulu do starověké Troje, neminete přístav s názvem Hliněný hrad:
a) Izmir
b) Cannakale
c) Ankara

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

ČT1

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Doktorka Quinnová V
Seriál (USA, 1993-1998)
- 14:45 Na toulavém kole
- 15:00 Kojak IV
- 15:50 Tlusňoch
- 16:40 Cestománie
- 17:15 AZ-kvíz
- 17:40 Černé ovce
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Mňh je víc
- 18:55 Události za okamžik
a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny



- 20:00 Dovolená v protektorátu (6/8)
Hra s ohněm může skončit velkým požárem. Obstojí současná rodina v podmínkách, které zakoušeli naši dědové a babičky v době 2. světové války?

- 21:00 Stůj, nebo se netrefim
Komedie (ČR, 1998)
- 22:30 Tělo jako důkaz III
- 23:10 Otec Brown II
- 00:00 AZ-kvíz
- 00:25 Hobby naší doby
Kalendárium
- 01:05 Zkus mít vkus
- 01:30 Zajímavosti z regionů
- 01:55 Sváteční slovo místo-
předsedy Rady Církve
bratrské Petra Rause
- 02:00 Dobré ráno
- 04:35 Chalupa je hra

ČT2

- 12:20 Provedu - Afghánská mise
- 12:50 Auto Moto Revue
- 13:20 Magické hory
- 13:40 Napoleon
- 14:30 Dobrodružství vědy
a techniky
- 15:00 Tajemství mrtvých mužů
- 15:45 Tajemství 2. světové války
- 16:40 Vesmír: Paralelní světy
- 18:15 Oceánští obři
- 18:25 Cestománie
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Věznem v cizině (2/10)
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 Napoleon: Bítva na Berezině
Dokument (Fr.). Konec mýtu o neporazitelnosti „Velké armády“

- 20:55 Letecké katastrofy:
Tragédie na Potomacu
- 21:45 Nejkrásnější věk
Komedie (ČR, 1968)
- 23:00 Balada pro královnu
- 23:55 Město žen V
Komed. seriál (USA, 2014)
- 00:15 Lucrezia Borgia: krásná
travička
- 01:00 Afghánistán, země míru
a meče
- 01:55 Film o filmu: Ležáci 42
- 02:15 Babylon
- 02:45 Zvíře jako zbraň
- 03:10 V zajetí železné opony
- 03:25 Palkovická Viktorka
- 03:40 Osudové okamžiky

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny,
Sportovní noviny, Počasí
- 12:25 Odložené případy II (16)
- 13:25 Beze stopy IV
- 14:20 Mentalista IV (17)
- 15:15 Ordinace v růžové zahradě 2 (291)
- 16:30 Dva a půl chlapa X (5)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny,
Sportovní noviny,
Počasí
- 17:30 Kriminálka Las Vegas XII
Ulice (2842)
- 18:25
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní
noviny, Počasí



- 20:20 Ordinace v růžové
zahradě 2 (583)
Seriál (ČR, 2015). Báře
hrozí exekuce. Může si
vydělat jako prostitutka.
Andrea zvažuje rozchod
s Petrem. Hrají: Z. Adamov-
ská, P. Rychlý, J. Censký,
D. Morávková a další

- 21:35 Víkend
- 22:35 Kriminálka Las Vegas IV
(22)
Krimiseriál (USA, 2003)
- 23:30 Bezohlední (13)
Krimiseriál (USA, 2014)
- 00:20 Kriminálka Las Vegas XII
01:10 Mentalista IV (17)
- 01:55 Novashopping
- 02:25 Mentalista VI (13)
- 03:05 Áčko
- 04:05 Ordinace v růžové
zahradě 2 (291)

PRIMA

- 12:40 Komisař Rex III (10)
- 14:45 Doktor z hor: Nové
příběhy III (9)
- 15:25 Bezpečný vztek. Seriál
(N, 2009)
- 15:45 Lilly Schönauerová: Hlas
srdce
Romantický film
(N, 2005)
- 17:40 Odpolední zprávy
- 18:00 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 VIP zprávy



- 20:15 Svatby v Benátkách
(74)
Seriál (ČR, 2015). David
uspořádá večerku na oslavu
narozenin miminka. Čisté
pánská jízda. Chvilkami
výbušná, protože ne
všichni jsou kamarádi, ale
nakonec velmi zábavná.
Doktoři ráno nejsou schop-
ní ordinovat. Krejzová se
stěhuje zpět k Filipovi, aby
o něj pečovala. Ten je
z toho na prášky. Hrají:
P. Hřebíčková, O. Veselý,
A. Vránová, P. Kostka a další

- 21:35 Očima Josefa Klímy
- 22:20 Ano, šéfe!
- 23:25 Cesty k úspěchu
- 23:35 Kriminálka Stuttgart IV
(23)
- 00:35 Spravedlnost v krvi III (3)

PRIMA COOL

- 12:45 Doteky osudu (11)
Myster. seriál (USA, 2012)
- 13:45 Mircha od vedle (5)
Svatba. Komed. seriál
(USA, 2011)
- 14:15 Simpsonovi XV (21, 22)
- 15:15 Simpsonovi XVI (1)
- 15:45 Teorie velkého třesku VII
(13)
Rekalibrace zaměstnání.
Sitcom (USA, 2013)
- 16:15 Futurama IX (2)
- 16:45 Bojiči mýtů II (15)
- 17:50 Hvězdná brána VII (18)
- 18:50 Simpsonovi XVI (2-4)



- 20:15 Top Gear XX (2)
Nejhlavnější motoristický
magazin světa, který pravidel-
ně sleduje tři sta milionů
diváků. Vizually působivé
představení vozů je
doprovázeno odlehčeným
komentářem, který zaujme
nejen technické nadšence

- 21:25 Teorie velkého třesku
VII (14)
Sitcom (USA, 2014)
- 21:50 Partička
- 22:40 Vraždy podle abecedy
Thriller (USA, 2008)
- 00:45 Partička
- 01:25 Doteky osudu (11)
Myster. seriál (USA, 2012)
- 02:10 Vraždy podle abecedy
Thriller (USA, 2008)
- 03:45 Fakta X II (6)
- 04:30 Firma (20)

OČKO

- 06:00 Ranní fresh
- 07:00 Dotykáč
- 07:05 Ranní fresh
- 09:00 Millennium
- 10:00 Očko hity
- 12:00 Očko news
- 12:05 Očko hity
- 13:30 Dotykáč
- 13:35 Očko hity
- 14:00 Očko news
- 14:05 Očko hity
- 15:00 Dotykáč
- 15:05 Očko hity
- 15:30 Očko news
- 15:35 Očko hity



- 17:00 Očko news
Hudba, film, zábava - nikdo
a nic nám neuteché

- 17:05 Očko hity
- 19:00 Očko news
Hudba, film, zábava -
nikdo a nic nám neuteché
- 19:05 Moje desítka
Top 10 klipů podle
diváka Očka
- 20:00 CZ & SK
České a slovenské klipy
- 21:00 Millennium
Největší hity nového
milénia
- 21:45 Filmshot
- 22:00 Simply the best
- 23:00 Očko flirt
- 00:35 Volejte věšče
- 02:35 Očko flirt
Proud klipů se vzkyazy
diváků Očka

Sloupek

TEREZA
BOUČKOVÁ

SCENÁŘISTKA A SPISOVATELKA

SBOHEM, PANE
VACULÍKU!

V sobotu odpoledne prolétla médií zpráva, že zemřel spisovatel Ludvík Vaculík. Věděla jsem, že to s ním poslední dobou nevypadá dobře a věk osmaosmdesát nevěstil zářky. Přesto mě jeho smrt velmi zasáhla. Ludvík Vaculík po válce nadšeně budoval socialismus, ale na rozdíl od jiných docela brzy vystřízlivěl. Změnil se v kritika režimu a v té pozici setrval více méně do smrti. Na konci června 1968 zveřejnil manifest 2000 slov, který způsobil víchr na československé politické scéně, v komunistické straně i v Sovětském svazu. Po okupaci byl tento manifest symbolem kontrarevoluce a Vaculík symbolem třídního nepřítele. Přesto svůj text nikdy neodvolal!

Neemigroval, i když ho StB v letech totality strašně pronásledovala. Kupodivu ale nikdy nebyl zavřený. Trápil svou ženu vztahy s jinými ženami, ale jejich manželské pouto bylo tak silné – paní Madla byla tak silná a tak ho milovala, že všechna příkoří vydrželo, až do konce. Vaculík vycházel ve své románové tvorbě ze svého života. Kdo sám píše, ví, jak to na první pohled vypadá snadně – napsat deník a zveřejnit ho. Ale udělat z deníku LITERATURU, to chce spoustu autorské a literární licence, spoustu práce se slovy, větami, dávkováním příběhu; chce to spoustu talentu a kázně. Pro mě je jeho nejlepší knihou román Český snář. Je to silná, upřímná, výborně napsaná, strhující výpověď neobyčejného, tvrdohlavého, pevného i zranitelného, složitého člověka v soukolí složité doby. Ludvík Vaculík byl a je skvělý spisovatel. Nenahraditelný!

Dopisy a vzkazy

Na co čekají?

V projevu před svým odchodem do Bruselu generál Petr Pavel uvedl tři rizikové faktory, které ohrožují bezpečnost Česka. Jsou to imigrace, nevyzpytatelná politika Ruska a boj o pitnou vodu. První scénář se již naplňuje. Dobře řízený exodus uprchlíků dosáhl katastrofálních rozměrů a vlna běženců již přesahuje bezpečnost a možnosti států Evropy. Vlády a orgány členů Unie zatím nepodnikly žádné kroky, aby tento příliv běženců zastavily. Česko na nějaké běžence z bezpečnostního hlediska není vůbec připraveno. Malá armáda, nedostatečně vycvičená a vyzbrojená policie nedávají záruku zajištění bezpečnosti obyvatelstva. A to neuvádím ekonomické problémy. Co je třeba udělat? Okamžitě zavést základní vojenskou službu o délce devět měsíců. Provést u cizinců revizi všech povolení k práci a k trvalému pobytu a zvýšit ostrahu českých hranic. Nejde o nějaké krátkodobé kroky, ale o budoucnost naší země a zejména dětí.

J. DANDA

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

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

Výrok dne

„Izrael torpéduje
mír na Blízkém
východě.“LUBOMÍR ZAORÁLEK,
MINISTR ZAHRANIČÍ

Ministr při návštěvě Izraele kritizoval výstavbu židovských osad na palestinském území. Česko podle něj vidí jako jediné řešení návrat Izraelců a Palestinců k jednacímu stolu.

Slovo dne

MANIFEST

(Ze sloupku Terezy
Boučkové na této straně)

Veřejné slavnostní nebo
programové prohlášení,
významný ústní nebo
pisemný projev

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK
CIZÍCH SLOV

Citát

Vaculík po válce nad-
šeně budoval socia-
lismus, ale na rozdíl
od jiných vystřízlivěl.

Řešení sudoku

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

Anketa Jaké typy světelných zdrojů kupujete?

Antonín
Mareš

Normální žárovku,
má nejpříjemnější
světlo.

Tomáš
Frost

Hlavně ne ledky!
Kvůli modrému světlu
nemůžu usnout.

David
Ondřejkovič

Záleží na tom,
kam jsou
určeny.

Komiks



INZERCE

HOROSKOP

na tento týden pro vás připravila astroložka Linda



VÁŠE BUDOUCNOST! Láká vás spatřit vaši budoucnost a zjistit, co vás čeká v nejbližší i vzdálené době? Na základě přesných astrologických prognóz vám to řeknu! Volejte **906 70 22 33** nebo pište SMS na číslo **904 30 50** s kódem **76ZVA** a svým dotazem!



Beran 21/3–20/4

Některí vás budou zrazovat od jistých kariérních kroků, ale vy máte jako tradičně svoji hlavu, tak si to uděláte po svém.



Váhy 23/9–23/10

Zamrzí vás, že máte málo času na své zájmy a všechno čas musíte věnovat práci. Začnete si plánovat kratší dovolenou.



Býk 21/4–21/5

Dobré jídlo vám dnes udělá dobře. Pokud se doma nebude chtít nikdo ujmout vaření, přihlaste se jako dobrovolník. Neprohlupte.



Štír 24/10–22/11

Někdo ze vzdálenějších příbuzných si na vás vzpomene s dlouhým telefonátem a vy nebudete vědět, co si o tom všem myslíte.



Blíženci 22/5–21/6

S dětmi je to někdy těžké, pokud doma nějaké máte, evidentně budete koumat, jak ho poslat na prázdniny, abyste si užili libánky.



Střelec 23/11–21/12

První seznámení, první doteky, to všechno má své kouzlo, a pokud jste nezadaní, vypadá to, že ho můžete zažít právě dnes.



Rak 22/6–22/7

Bude vás lákat zkusit vedle stávajícího zaměstnání něco netradičního, něco, co by vás více rozvíjelo. Nakonec to najdete.



Kozoroh 22/12–20/1

Říká se pozdě bycha honit, proto se netrapte kvůli určitému pracovnímu poklesku. Nešlo o nic zásadního, chybu udělá každý.



Lev 23/7–22/8

Bude vás bavit být doma trochu za mudrce a předávat rady méně zkušeným členům domácnosti, nezávisle na charakteru rad.



Vodňář 21/1–20/2

Své blízké budete dnes svými názory trochu rozčilovat. Když na to přijdete, umíte být poměrně neústupní a nikdo s vámi nehne.



Panna 23/8–22/9

Nemá cenu se stresovat, pokud partner odmítá na určité otázky odpovědět, dejte mu čas, ať si všechno promyslí, a pak uvidíte.



Ryby 21/2–20/3

Mrzí vás, že se zatím vidíte s partnerem tak málo. Zkuste si některý den v týdnu vyhradit jenom pro něj, hned ožijete.

Desatero lásky!

Vaše dotazy
na lásku pošlete pomocí SMS
ve tvaru **51JCT** a text na **904 30 50**

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

Počasi nás volá ven. Vyrazte na kola nebo třeba na brusle

Pokud jste celou zimu cvičili za zavřenými dveřmi, je nejvyšší čas vyrazit do přírody. Na kolo, brusle či jen tak na procházku.

Jízdní kolo na počátku 21. století vypadá už trochu jinak než v roce 1879, kdy se poprvé objevilo ve známé podobě s lichoběžníkovým rámem a dvěma velkými koly.

„Někdy připomíná terénní motorku, někdy je to futuristická změř trubek, ale princip je pořád stejný: kola, řetěz, šlapky a cyklista. Kolo je i při své jednoduchosti dokonalejší stroj. Neznečišťuje ovzduší a nedělá skoro žádný hluk, je levné a snadno opravitelné. Je to i spravedlivý stroj. Energii, kterou do pedálů

vložíte, vám vrátí bezpracná jízda z kopce,“ říká prodejce kol Karel Dolíček.

Jízda na kole je jeden z nejspolehlivějších způsobů, jak zhubnout a zároveň si zlepšit fyziku. A jako každá fyzická aktivita v rozumné míře prospěje nejen našemu zdraví, ale i duševní pohodě.

Avšak nezapomínejte, že každá pohybová aktivita má smysl, pokud je prováděna správně, pravidelně a optimální dobu, aby se zamezilo přepínání a nadměrnému zatěžování kloubů. A naopak se docílilo zpevnění těla.

„Cyklistika je navíc velmi šetrná k celému našemu pohybovému aparátu. Při jízdě na kole nezatěžujeme klouby a šlachy, a proto se doporučuje i jako vhodná fyzická aktivita lidem s obezitou. Po chůzi je jízda na kole vlastně druhý nejpřirozenější pohyb,“ vysvětluje ortoped Jaromír Dvořák z FN Ostrava.

Dobré rady pro cyklisty

Na kolo se vydejte aspoň třikrát týdně, stačí i půlhodina.

- Pro jízdu je zásadní posed. Při správném posedu se na stojícím kole máte dotýkat země pouze špičkami bot.
- Zapomeňte na sluchátka s hudbou, která rozptyluje a neslyšíte okolí. Nepodceňujte bezpečnostní pomůcky jako chrániče a helmu.
- Volte barevné a dobře viditelné oblečení s odrazkami.



Na kole je dobré jezdit pravidelně.

PROFIMEDIA.CZ

V posledních letech nabírá na oblibě jízda na in-line bruslích. Stačí je vzít do tašky a třeba po práci si jít zasportovat. Na brusle můžete vyrazit o víkend s celou rodinou. Obzvláště mezi dětmi je jízda na in-linech hodně oblíbená.

„Spolu se zájmem o tento sport ale také vzrůstá množ-

ství úrazů, ke kterým při něm dochází. Nejčastěji jde o zlomeniny, úrazy kolen, ale i hlavy u jezdců bez helmy,“ říká chirurg Martin Melechovský. Jak se tedy chránit?

Samozřejmě by měly být chrániče rukou a nohou a helma. Kolena, lokty a dlaně, to jsou oblasti, které je třeba

přednostně chránit. Když při jízdě padáte, instinktivně nastavíte ruce.

Míst, kde můžete v klidu bruslit, je mnoho. Jezdit se dá v parcích, na dopravních hřištích, turistických stezkách či cyklostezkách. V provozu je také řada stezek určených pro bruslaře. **MARKÉTA KRÁLOVÁ**

INZERCE

Alergie a ekzémy z plísní

Málo větráme, tím utěšujeme domovy a šetříme za topení. Pak se může stát, že místo odpočinku večer kýcháme, pálí nás oči, nos máme zacpaný, či naopak se nám zpustí rýma. Občas bolí hlava, nebo nás škrábe v krku a někdy se na pokožce objeví i vyrážka a ráno jsme celí polámaní.

Tak, kde je chyba? Zapátrejme i doma.

Plísně rostou na místech pro ně příznivých a kolikrát stačí nedostatečné větrání, vysoká vlhkost, místo s teplým mostem nebo tam, kde zatéká, popřípadě vzlíná spodní voda. Tyto problémy je dobré řešit především stavebními úpravami. Ale co když to hned nejde?

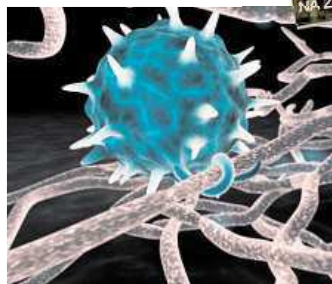
Plíseň pozná skoro každý od drobných flíčků po semišové ornamenty na stěnách, za skříněmi, závěsy, na hranici zdi a koberce. Většinou ji i cítíme. Někdo si plíseň plete se sanytrem, což je vysrážený minerál. Ten poznáme tak, že po setření je z něho suchý, většinou bílý prášek, který neškodí, kdežto plíseň při snaze o setření se mažou, jakoby byly masné.



I nepatrné plísně při svém růstu vystřelují do ovzduší miliony, až miliardy spór (semínků), které mohou způsobovat zdravotní potíže – alergie, záněty. Horší však je, že plísně při svém růstu uvolňují mykotoxiny. Ty napadají především buňky jater, ledvin, plic a nervů, endokrinní žlázy a imunitní systém. Proto bychom s plísněmi neměli kamarádít.

Pro likvidaci je důležité, jaký prostředek použijeme. Stále více se prosazuje takzvaná **chytrá houba - Pythium oligandrum**, která je účinnou pomocí. Dlouhodobé praktické testování prokázalo, že použití chytré houby lidem neškodí, protože nemá žádné vedlejší účinky.

Pythium oligandrum je mikroorganismus, který napadá a vysává původce nežádoucích plísní. Takový mikrobiologický upír, jenž svou aktivitou dokáže vymýt plísně a jejich podhoubí rostoucí v omítkách i ve zdivu. **Chytrá houba** v přípravku **BioRepel** působí, dokud protivníka zcela nevysaje. Tento způsob likvidace plísní nedává možnost vzniku odolnějších druhů ani rezistenci (genetické mutaci). Po zlikvidování plísní má chytrá houba výhodu, že se uloží do klidového stádia a číhá na nové plísně. „Pokud by náhodou takto ošetře-



nou zeď olízal pes nebo malé dítě, není pro ně chytrá houba škodlivá“

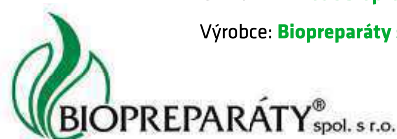
konstatuje výzkumný pracovník Radim Klimeš.

Aplikace **BioRepelu** je jednoduchá. Sypek prášek smícháme s čistou vodou a pomocí štetce, válečku nebo houbičky postižené místo omyjeme. Po zavradnutí (částečném zaschnutí) natřeme nebo nastříkáme postižené místo druhou složkou. **BioRepel** je vhodné použít i jako prevenci běžným přidáním do malířské barvy, nebo nastříkáním (například rozprašovačem) na již vymalovanou zeď. **BioRepel** můžeme používat i v místnostech, kde aktivně bydlíme a nemusíme ani odcházet nebo dokonce v místnosti nějaký čas nebydlet.

Přípravek BioRepel s Chytrou houbou - Pythium oligandrum dostanete v prodejnách barev, v řetězcích v odděleních s barvami nebo drogeriích prodávající barvy.

Vaše otázky, rádi zodpovíme na infolince: **728 814 202**
e-mail: klimes@biopreparaty.eu

Výrobce: **Biopreparáty spol. s r.o.**



Dáme si nohu za krk aneb Jóga pro každého

Módní trend, který spojuje cvičení a duchovno.

Stres, nervozita, nespavost. Typické příznaky dnešní doby, se kterými se dá bojovat různě. Mezi stále vyhledávanější způsoby patří jóga. „Jóga je jedním z nejlepších způsobů, jak najít souznění s vlastním tělem, myslí i duší. Díky józe budete ohebnější, vybudujete si celkovou sílu těla a budete fyzicky zdatnější. Ulevíte svým bolavým zádkům, naučíte se správnému dýchání a lépe zvládnete každodenní stresové situace,“ říká naše přední expertka na jógu Zuzana Klingrová.

„Jóga je v první řadě cvičení a to poměrně náročné. Šetrným způsobem zvyšuje pružnost těla, hybnost kloubů i páteře, odstraňuje svalovou nerovnováhu,“ vypočítává zdravotní klady fyzioterapeut Petr Tlapáka dodává: „Díky meditačním, koncentračním a relaxačním technikám, které jsou rovněž součástí cvičení, působí pozitivně na psychiku. Kromě toho, že zvyšuje pružnost svalů, má jóga mnoho pozitivních účinků na organismus. V první řadě zlepšuje soustředění, její pravidelné cvičení pomáhá snižovat krevní tlak



Jóga se dá cvičit prakticky kdekoliv.

PROFIMEDIA.CZ

a stabilizovat tepovou frekvenci. Příznivě působí na snížení hladiny cukru v krvi, protože pravidelné cvičení jógy přispívá i ke snižování hmotnosti. A v neposlední řadě snižuje hladinu kortizolu, což pomáhá lépe zvládat stres a úzkost.“

Dalším pozitivem je, že se dá cvičit prakticky všude, můžete začít i doma. Buď pod vedením soukromého učitele, což je poněkud dražší, nebo za pomoci knih a cedéček.

„I pro naprosté individualisty bych ale přece jen pár hodin někde na lekcích jógy doporučila. Jedině zkušený instruktor vám pomůže se správným držetím těla, poradí nějaké triky a dohlédne na vaše dý-

chání. Až si pak osvojíte základy, není důvod, proč už necvičit klidně i o samotě,“ dodává Zuzana Klingrová.

Chcete začít se cvičením jógy? Nejprve si najdete styl nebo formu jógy, která je pro vás nejvhodnější. Každý styl má své odlišnosti. Rozdíly mohou být ve fyzické náročnosti, technice cvičení, zaměření, to může být buď meditativní, nebo spirituální a v dalších různých parametrech. Některá studia jógy provádí jen určitý styl, ta větší praktikují obvykle více stylů, takže si můžete vybrat. Většina však vychází ze starého stylu hathajógy, která vede k sebezlepšování pomocí dýchacího a fyzického cvičení. **ELIŠKA ZIKMUNDOVÁ**

Jóga na víc způsobů

Jóga existuje více typů a záleží jen na vás, který bude právě vašemu přístupu nejvíce vyhovovat. Například:

- **Ashtanga Vinyasa** – velmi dynamický styl jógy. Jeho základem je vědomý způsob dýchání a na něm postavené série pozic, které mohou být výzvou i pro ty nejnáročnější zájemce.
- **Hathajóga** – upřednostňuje pomalé pohyby, plynulost a výdrž v pozicích. Cvičení reguluje dýchání, vede k masáži vnitřních orgánů, povzbuzuje látkovou výměnu, žlázy s vnitřní sekrecí, uvolňuje klouby a páteř.
- **Powerjóga** – dynamická jóga je zajímavou alternativou také například k aerobice nebo pilates. Na rozdíl od tradiční jógy, kde se v jednotlivých pozicích setrvává poměrně dlouho, se v powerjóze pozice dynamicky střídají. Důraz je kladen spíše na sílu a ohebnost. Proto je fyzicky náročnější než tradiční jóga a může pomoci i při hubnutí nebo udržení váhy.
- **Bikramjóga** – sestava 26 pozic, která se cvičí v místnosti o teplotě 42 °C. Napomáhá zlepšení fyzické kondice i vnitřní očistě těla.

Impuls pro Metro

Budte fit s Petrem Havličkem

Je možné efektivně a trvale zhubnout bez zvýšené pohybové aktivity?



Myslím si, že bez pohybu to prostě nejde. Ten je jednou ze základních součástí a přirozenosti člověka a bez něj se prostě hubnout nedá. Zvlášť z toho důvodu, že metabolismus svalové hmoty je jeden z neefektivnějších. Spaluje spoustu energie, a pokud svaly nejsou zatěžovány pravidelně, tak efektivita spalování energie klesá.

Poslouchejte každou sobotu v 10.45 a 17.45, neděle v 10.45 a 16.45 na Rádiu Impuls.

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 prokázala 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 stimulant 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 šamponem, 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 pleší. „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

Kdo bude dávat góly?

Fotbalová reprezentace se sešla před pátečním zápasem kvalifikace o Euro na Islandu.

Citát

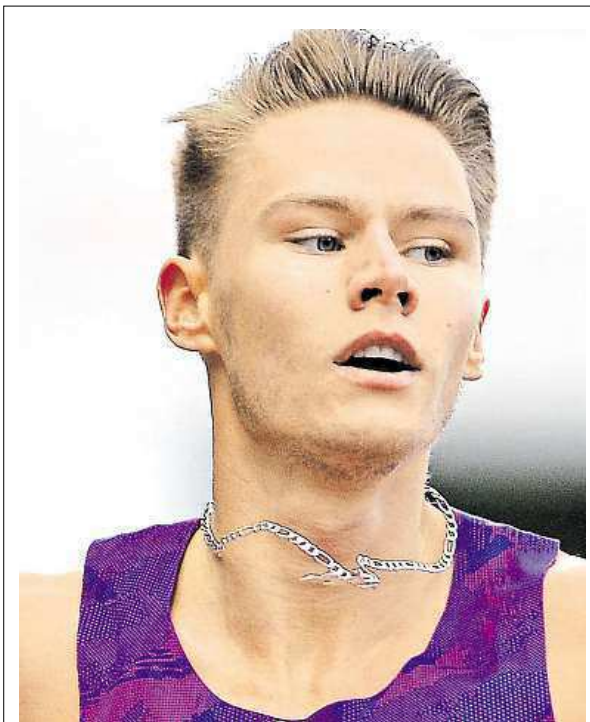
Rozhodneme se až v pátek, kdo z útočníků dostane přednost.

PAVEL VRBA
TRENÉR FOTBALOVÉ REPREZENTACE

K týmu se po návratu z turné po Asii připojil brankář Petr Čech. Chyběl na trénincích v minulém týdnu, při nichž svěřenci kouče Pavla Vrby začali přípravu na severského soupeře. Včera pak tým zkompletovala dvojice z Basileje – gólman Tomáš Vaclík s bekem Markem Suchým.

Reprezentanti už od minulé středy do pátku trénovali na Strahově a z 24 nominovaných hráčů scházela právě jen trojice Čech, Vaclík a Suchý. „Nemám žádné informace, že by někdo měl nějaký problém, všichni by měli být v pořádku,“ řekl Vrba.

V pátek musel udělat vynucenou změnu v nominaci, když zraněného útočníka Davida Lafatu ze Sparty nahradil slávista Milan Škoda. Ten se dočkal premiérové pozvánky. „Není tu hráč, který v poslední době hrál pravidelně. Ale máme tu Tomáše Necida, který už v kvalifikaci nastoupil. Teď dostane příležitost Milan Škoda, který už ji měl dostat minule, ale zranil se. V poslední době Slavii táhl, je druhý nejlepší střelec ligy. Věřím, že svou příležitost chytne,“ řekl Vrba o 29letém útočníkovi. Zatím není rozhodnuto, kdo z útočníků nastoupí v základní sestavě. **SIM a ČTK**



Špotáková přes 63 metrů

Po dvou nevydařených závodech se poprvé v sezoně dostala za 60 metrů oštěpařka Barbora Špotáková. Na pražském Memoriálu Josefa Odložila vyhrála výkonem 63,45 metru. Mužský závod na 400 metrů ovládl Pavel Maslák (na snímku). Novým limitářem pro světový šampionát v Pekingu je kladivář Lukáš Melich. **ČTK**

Zprávy krátce

Čtyři novinky

Na ZOH v Pchjongčchanu přibudou čtyři nové disciplíny: big air snowboardistů, závod družstev ve sjezdovém lyžování, smíšená soutěž v curlingu a rychlobruslařský závod s hromadným startem. Z programu vypadne paralelní slalom snowboardistů.

Finále v Praze

České tenistky se ve finále Fed Cupu utkají s Ruskami 14. a 15. listopadu v pražské O2 areně. **ČTK**

Peníze pro každou příležitost

PŮJČKA

800 600 660

www.uvery-plzen.cz

PROFI CREDIT

INZERCE

NABÍZÍME K PRONÁJMU

REPREZENTATIVNÍ PROSTORY V CENTRU BRNA



52m²

Klimatizace,
strukturovaná
kabeláž

Cena za m²
včetně energií:

242,- Kč
bez DPH

V případě zájmu kontaktujte pana Vanického
Tel.: +420 608 824 462, jiri.vanicky@mafra.cz

iRampa

Žijeme českou muzikou

VYBERTE NEJLEPŠÍ KAPELU
Z VAŠEHO KRAJE

HLASUJTE



www.idnes.cz/irampa

podporují české kapely

DNES

iDNES.cz

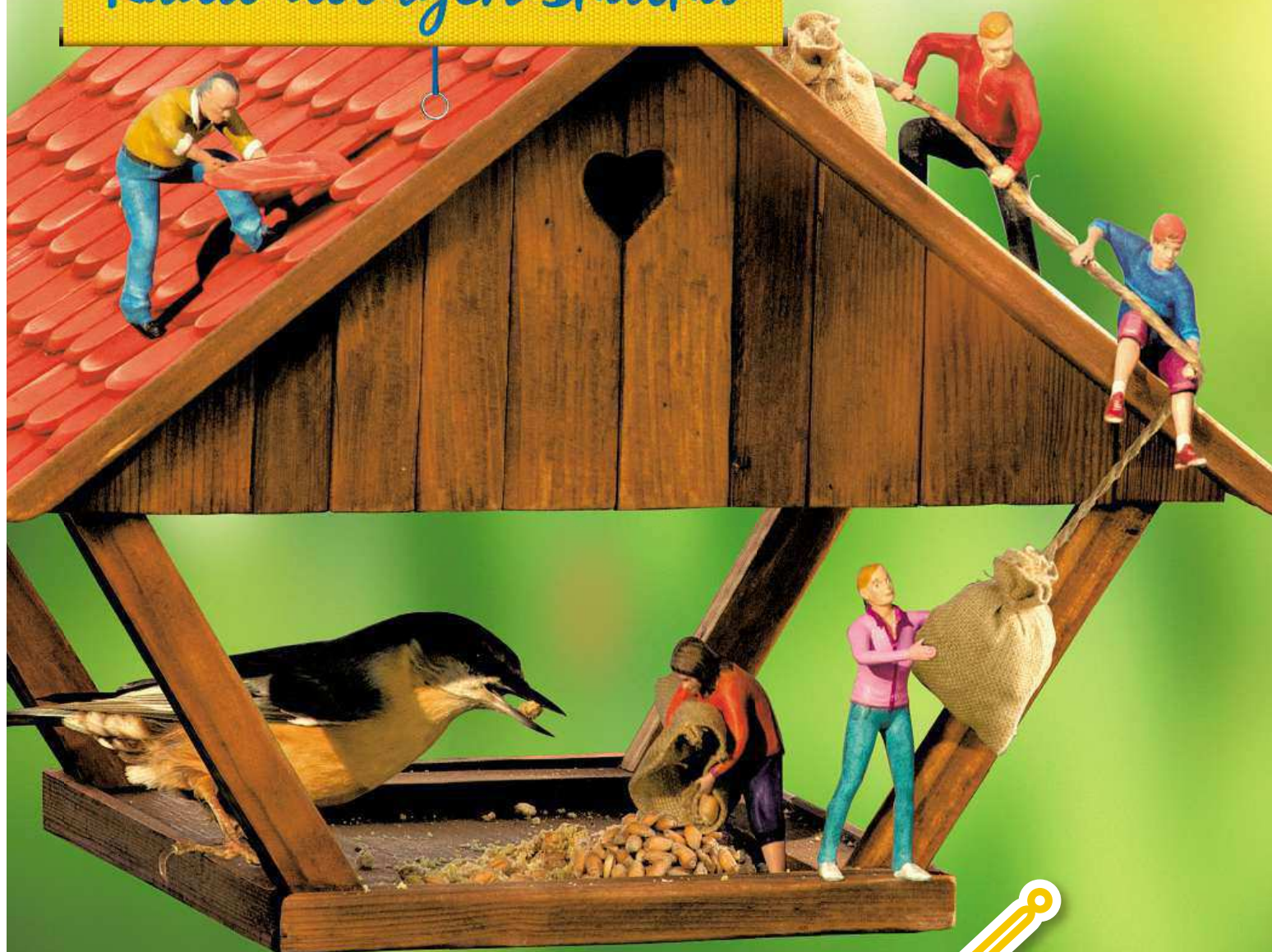
ÓČKO

Impuls
Rádio

ROCK
ZONE
105.9

SPOLEČNĚ ZVLÁDNEME I VELKÉ VĚCI

Rádio dobrých skutků



Jistě to dobře znáte – to, co samotnému člověku jde jako psovi pastva, běží s pomocí ostatních jako na drátkách. Naladte se s Rádiem dobrých skutků a uvidíte, že společně se to táhne lépe. Přidejte se k nám na www.impuls.cz.

IMPULS
Rááááadio