

K REPREZENTACI SE PŘIPOJIL TAKÉ ČECH

SVĚŘENCI TRENÉRA VRBY SE CHYSTAJÍ NA ZÁPAS NA ISLANDU STRANA 15



metro



PRAHA

Úterý, 9. června 2015

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



Min. 20°
Max. 24°

Nejčtenější noviny v Praze

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 7



Skupina Kiss v pražské O2 areně opět vyplazovala jazyky

Americká rocková legenda Kiss nezměnila svou image už čtyřicet let. Praha se stala další zastávkou na turné, na které skupina vyrazila u příležitosti 40 let od svého založení. Na včerejším koncertu zazněly všechny hity, nechyběla ani tradiční hororově pojatá jevištní show. Kapela Kiss je označována za legendu světového glam rocku. Od svého vzniku v roce 1973 prodala více než 100 milionů alb. V České republice, kde mají mnoho oddaných fanoušků, se Kiss představili už poněkoli-káté. V aktuální sestavě Kiss jsou kromě původních členů, baskytaristy a zpěváka Genea Simmonse a kytaristy a zpěváka Paula Stanleyho, také kytarista Tommy Thayer a bubeník Eric Singer.

MAFRA – TOMÁŠ KRIST

Bulvár na Bělehradské

Za 120 milionů korun Praha opraví rušnou ulici na Vinohradech. Budou tam bezpečnější přechody pro chodce i nová zastávka tramvaje. STRANA 3

Složte si svou vlastovku

Minulý týden plovoucí loďka, dnes létající vlastovka. Tu si můžete složit i z deníku Metro. Ale samozřejmě až poté, co si ho přečtete. STRANA 6

Job v Izraeli už bez víza

Češi až do třiceti let věku budou moci pracovat v Izraeli bez víza. Dohodu o pracovní dovolené včera podepsal ministr zahraničí Zoráček. STRANA 9

Dejte si nohu třeba za krk

Módní trend, který spojuje cvičení a duchovno. To je jóga. Díky ní se dá bojovat například proti nespavosti, stresu i nervozitě. STRANA 13



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.

Z Bělehradské bude fajn bulvár

Opravy budou stát 120 milionů korun.

Nový most přes Botič nebude jedinou změnou, na kterou se mohou těšit všichni, kdo prochází či projíždí rozkopanou Bělehradskou ulicí na Vinohradech. Na ulici budou bezpečnější přechody, nově vydlážděné a často širší chodníky, dělníci vysadí nové stromořadí, osadí další lavičky. Lépe budou vyznačená parkovací místa a přibude i nová zastávka tramvaje Pod Karlovem ve směru do centra, kde zatím byla jen ve směru do Nuslí.

Už od počátku května se hořečně staví, zejména v horní části ulice. První část výluky mezi I. P. Pavlova a Zvonářkou by měla skončit už na



Cítát

Výluka probíhá dle plánu, termíny držíme. Tramvaje nepojedou do listopadu, bude se to týkat úseku Bruselská – Otakarova.

ANETA ŘEHKOVÁ
MLUVČÍ DOPRAVNÍHO PODNIKU

konci června, práce ale budou na Bělehradské pokračovat až do listopadu.

Ulice dostane nový asfaltový povrch, kočičí hlavy zůstanou kvůli omezení hluku jen podél chodníku v pásu určeném pro parkování. Tam také vznikne nové stromořadí, osm stromů zasadí dělníci v horní rovinaté části ulice, dalších osm pak v zatáčkách vedoucích dolů do Nuslí.

Další změny vychází z městského manuálu tvorby veřejných prostranství. „Dojde ke sjednocení stožárů veřejného osvětlení,“ vysvětluje urbanista Dominik Aleš z Institutu plánování a rozvo-

je. Při prohlídce rekonstruované ulice pak upozornil i na další změny. „Díky rozšíření chodníků na křižovatce Koubkova a Bělehradské vznikne místo, kde by se měly objevit nové lavičky,“ popisuje Aleš. Další posezení by mohlo vzniknout pod schodištěm u koleje Budeč.

Z ulice zmizí zábradlí, například svodidlo na křižovatce s ulicí Pod Karlovem, přes kterou přibude nový přechod. Nový chodník vznikne i před bývalým Vinohradským nádražím. Ulice ústí do Bělehradské budou větší napojeny zvýšenými přejezdy.

Asfalt nahradí betonové panely i v dolní části Bělehradské, tam také do poloviny září vyrostou za zhruba 21 milionů korun nový most přes Botič. Lidé z Vinohrad si na Bělehradské mohou udělat představu, jak bude vypadat po opravě Vinohradská, hlavní třída jejich čtvrti, jejíž rekonstrukce je naplánována za dva roky.

Na potřebnou opravu si naopak počká křižovatka s tramvajovou zastávkou Otakarova. Tu čeká rekonstrukce pravděpodobně až za několik let spolu se stavbou metra D, které zde má mít jednu ze svých stanic.



ROBERT OPPELT
robert.oppelt@metro.cz

Krátce

Voda v Dejvicích je nezávadná

Ve dvou z 20 vzorků vody z Dejvic a Bubenče, odebraných ve druhé polovině minulého týdne, bylo malé množství koliformních bakterií. Zdravotně je voda ale nezávadná, in-

formovali na webu pražští hygienici. Voda byla kontaminovaná splašky ze slepého ramene vodovodu, asi 32 tisíc lidí proto bylo několik dní bez pitné vody. Více než dvěma tisícům lidí bakterie z vody způsobily střevní potíže. **ČTK**



Mig 21 pojede 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 Greenhorns. V průběhu odpoledne se uskuteční pokus o vytvoření rekordu v připitku u nejdelšího stolu. Vstup na akci bude zdarma.

MAFRA



Bělehradská dnes

METRO

INZERCE

 iPad. A všechno je jinak.

Váš nový iPad nyní pojistíme proti poškození a odcizení na rok ZDARMA. Ušetříte až 1 599 Kč.



iSETOS



OC Nový Smíchov | Centrum Chodov

www.isetos.cz

Muži v kuklách. Zabili podnikatele, znal Petra Jandu

Oběti dvojice maskovaných útočníků v domě v pražském Újezdu nad Lesy je čtyřiašedesátiletý podnikatel Robert H., který v minulosti vydělal stamiliony prodejem svého podílu ve společnosti Ferona. Po dvou pachatelích policie nadále pátrá.

Vražda se stala v sobotu kolem třiaadvacáté hodiny. Policie původně vyjela do čtvrti na východním okraji Prahy prověřit informaci o mužích v kuklách, kteří se pohybují po zahradě jednoho z domů.

Po příjezdu našli pobodaného umírajícího muže a jeho manželku.

Ubodaný vydělal stamiliony korun za prodej akcií společnosti Ferona. Později působil i v dalších firmách. Jedna z nich prodávala kosmetiku a produkty z papáji. Dalším jednatelem v této společnosti byl i Petr Janda. „Byl to skvělý člověk, který i když byl bohatý, vždy pomohl. A když mu někdo nevrátil, tak to neřešil,“ zavzpomínal hudebník po deník Blesk. **IDNES.cz**

INZERCE

mediální skupina **mafra**



Pro posílení našeho úspěšného týmu hledáme:
kolegu / kolegyni na pozici

Vedoucí expediční linky

Vaším hlavním úkolem bude: obsluha expedičního zařízení v moderním polygrafickém provozu, vedení pracovníků expediční linky.

Místo výkonu práce: Praha 10 - Malešice

Očekáváme: vyučení v oboru mechanik seřizovač, ochotu pracovat ve vícesměnném provozu (hlavní část výroby se odehrává ve večerních a nočních hodinách). Praxe na obdobné pozici vítána.

Nabízíme: zázemí stabilní a rychle rostoucí mediální společnosti, 5 týdnů dovolené ročně, příspěvek na závodní stravování a další zaměstnanecké benefity. Nástup co nejdříve.

Kontakt: e-mail: martina.sklenarova@mafra.cz, tel.: 225 068 611

Dále hledáme:
kolegu / kolegyni na pozici

Rolař

Vaším hlavním úkolem bude: obsluha zařízení na odvíjení rolí papíru.

Místo výkonu práce: Praha 10 - Malešice

Očekáváme: vyučení (upřednostňujeme obor strojní), ochotu pracovat ve vícesměnném provozu (hlavní část výroby se odehrává ve večerních a nočních hodinách). Pozice vhodná i pro absolventy.

Nabízíme: zázemí stabilní a rychle rostoucí mediální společnosti, 5 týdnů dovolené ročně, příspěvek na závodní stravování a další zaměstnanecké benefity. Nástup co nejdříve.

Kontakt: e-mail: martina.sklenarova@mafra.cz, tel.: 225 068 611

Dále hledáme:
kolegu / kolegyni na pozici

Mechanik

Vaším hlavním úkolem bude: servis ofsetových rotačních polygrafických strojů, expedičního zařízení a zařízení na výrobu tiskových desek.

Místo výkonu práce: Praha 10 - Malešice

Očekáváme: minimální vyučení v oboru strojním, schopnost orientace ve strojních výkresech a související dokumentaci, ochotu pracovat ve vícesměnném provozu. Pozice vhodná i pro absolventy.

Nabízíme: zázemí stabilní a rychle rostoucí mediální společnosti, 5 týdnů dovolené ročně, příspěvek na závodní stravování a další zaměstnanecké benefity. Nástup co nejdříve.

Kontakt: e-mail: martina.sklenarova@mafra.cz, tel.: 225 068 611

Pokud Vás naše nabídka oslovila, zašlete nám svůj strukturovaný životopis s průvodním dopisem na adresu:
MAFRA, a. s., personální útvar, Karla Engliša 519/11, 150 00 Praha 5 - Smíchov.
Název pozice, o kterou se ucházíte, uveďte prosím do předmětu e-mailu, popř. na obálku dopisu.



Poštolkám se v pražských panelácích daří

Hnízdo poštolek v osmém patře paneláku nad ulicí Makovského v Řepích vyfotil náš čtenář. Poštošky jsou v Praze velmi rozšířené. Nejvíce žijí právě v takových lokalitách, kde jsou vyšší domy a mají možnost hnízdit a zároveň je kousek les nebo pole, kde loví hlavně hlodavce, jako je hraboš polní. Byli jste svědky zajímavé události a vyfotili jste ji? Pošlete nám fotky přes mms@metro.cz. Ty nejlepší otiskneme a odměníme.

PAVEL TŮMA

Letná se boří pod nohama

Písek na nově upravené pláni je příliš měkký. Lidé si stěžují.

Procházky po Letenské pláni lidem zneprjemňuje zdánlivě nenápadný nepřítel. Písek jako na pláži... Pod nohama se totiž příliš boří. „Část plochy se starým písekem, která zabírá zhruba jednu třetinu pláně, je hojně využívána, naopak zbývající dvě třetiny s tím novým zejí prázdnotou,“ uvedl starosta Prahy 7 Jan Čížinský.

Na základě připomínek od návštěvníků proto požádala radnice Prahy 7 magistrát o dodatečnou úpravu povrchu pískové plochy. „Připomínkou se budeme zabývat,“ řekla tisková mluvčí nejvyššího pražského úřadu Petra Hrubá.

Měkký písek na nově upravené části pláně má podle společnosti Metrostav, která stojí za úpravou Letné, hned několik důvodů. Sypčí písek byl

vybrán třeba proto, aby pláň nebyla po deštích jedna velká louže. Tvrdě upravená plocha za sucha prší, do měkké se voda naopak vsákne. „Můžeme plochu zvalcovat, aby byla tvrdá jako na zbytku Letné, ale to neodpovídá projektu,“ vysvětluje František Polák, mluvčí firmy Metrostav, která pláň po skončení prací kolem tunelu Blanka upravovala.

Projekt počítal s tím, že na pláni vzniknou pískové hrací plochy, proto sem byl navezen měkký písek. „Plocha počítá se sportovním využitím, pokud se sem někdo přijde procházet, skutečně se může trochu bořit,“ dodal Polák. Podle mluvčího by si písek měl postupně ještě trochu sednout a ztuhnout.

Podle starosty Jana Čížinského sedmá městská část letos uspořádala ve spolupráci s magistrátem veřejná setkání k plánovaným změnám v Letenských sadech a ve Stromovce. Právě stížnosti lidí na příliš měkký písek na nově upravené pláni patřily k nejčastějším. **ROBERT OPPELT**

PŘIJĎTE SI ODPOČINOUT

Pronájem privátní vířivky pro dva 1h/1000

Erotická tantra masáž pro muže 2h/2500

Energetická masáž 1h/800

Akce: tento týden tantra masáže sleva 500 Kč dopoledne



Body masáže
Tantra pro ženy
Dárkové poukazy



MMSU
.cz

608 000 500
masaz@mmsu.cz
www.mmsu.cz

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, plísně 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.

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.

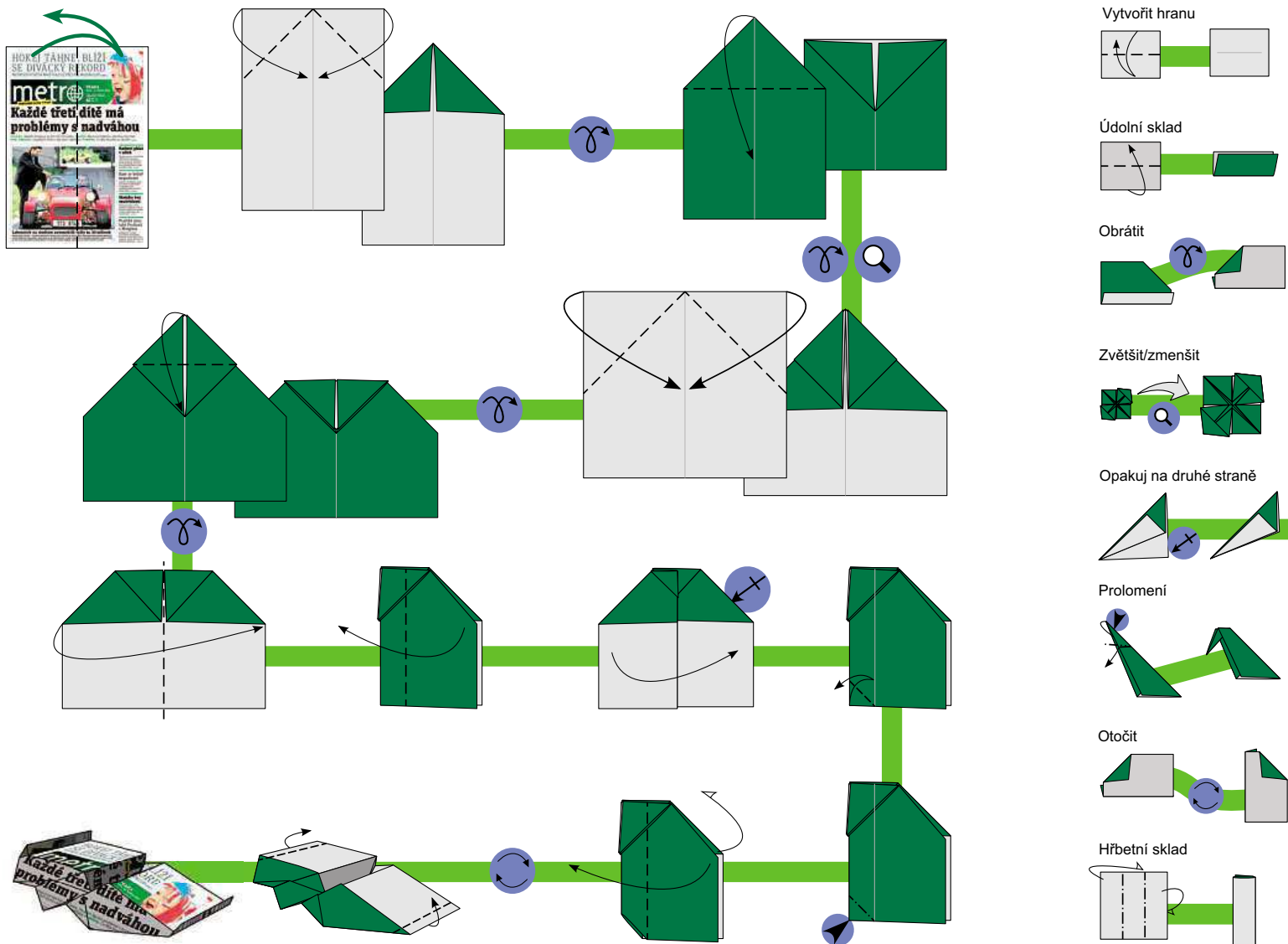
Poštovné zdarma pro objednávky přijaté do 30. 6. 2015

800 112 111 www.ionic-care.cz

Objednací linka zdarma

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

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**

Halogeny dostaly dva roky navíc

LED zdroje nahradí většinu halogenových žárovek až v roce 2018.

Místo září 2016, kdy kromě těch nejúspěšnějších 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 nejúspěšnější 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 nejlépeší, 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

Zápalné lahve na dům ministra

Na dům ministra obrany Martina Stropnického v neděli ráno někdo hodil zápalné lahve. Ministr nebyl doma, zatímco někteří členové jeho rodiny ano. Nikomu se nic nestalo. Případ vyšetřují státní a vojenská policie. Podle resortu byla zvýšená ostraha ministra. **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**

INZERCE

RAKOVINA PROSTATY PROTONOVÁ LÉČBA

Když dva nemají stejnou šanci

Jmenuju se Dušan. Je mi 56 let a už zase se raduju ze života. Měl jsem rakovinu. Rakovinu prostaty. Stejně jako brácha. Jenže ten už před pár lety. Jeho případ mě děsil. Po týdnech v nemocnicích se domů vrátil úplně jinej. Styděl se, že musí nosit pleny, jako chlap skončil a s jeho manželstvím to šlo taky s kopce. Proto jsem se hlídal, chodil jsem k urologovi a rakovinu mi i díky bráchovi našli včas. A navíc, kdy jsou i nové možnosti. **Věda jde dopředu a rakovina prostaty se dnes dá vyléčit protony. Zjistil jsem a ověřil u odborníků, že 97% případů se vyléčí opravdu úspěšně. Bez následků, bez recidivy, bezbolestně.** A taky nemusíte nikde ležet, protonová léčba je ambulantní. Tak jsem neváhal ani chvíli, nejmodernější protonové centrum stojí v Praze a to je pro nás jenom kousek. Jiný chlapi sem kvůli tomu lítají bůhví odkud. Tak jsem měl fakt štěstí. A moje pojišťovna to navíc hraje bez ptaní.

Máte právo na nejlepší léčbu. Máte i právo zvolit si zdravotní pojišťovnu. Možnost přehlásit se máte každý rok do 30. června.

Ambulantní protonovou léčbu hraje zaměstnanecké pojišťovny

www.ptc.cz

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. uhlčitá koupel, infrasauna, 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

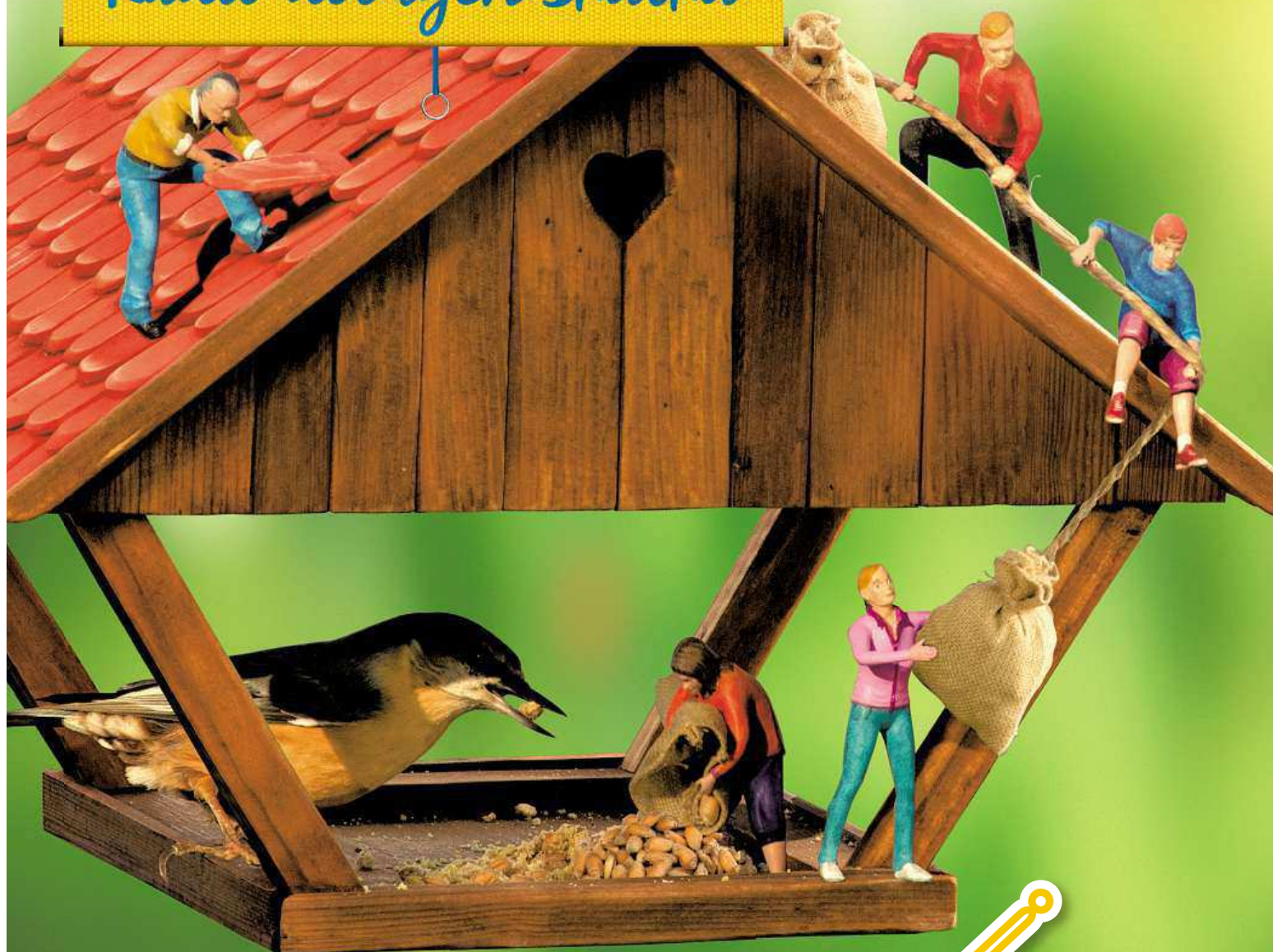


LÁZNĚ PODEBRADY
AKČIOVÁ SPOLEČNOST



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

Práce v Izraeli? Pro Čechy 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, po-

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 Zaorálem k dvoustátnímu řešení přihlásil. „Chceme dva státy pro dva národy.“

- Česko patřilo dlouhodobě k nejbližším spojencům židov-



ského státu ve světě, současná česká vláda ale usiluje o vyvážený přístup k Izraeli a k arabským zemím.

- Zaorálek také připomněl, že Praha je připravena hostit izraelsko-palestinské mírové rozhovory.

kud pobyt nepřesáhne tři měsíce a není výdělečné povahy.

Pro všechny ostatní případy je vízum nutné. **ČTK**

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 Madura 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 tvrdě represí. Země se nachází v hluboké ekonomické krizi. **NEK**



Vagina ve Versailles?

Obří tuba, nebo intimní partie Marie Antoinetty? Britský umělec Anish Kapoor, jenž je známý svými monumentálními projekty, nyní vystavuje u francouzského zámku Versailles. Sice raději mlčí o tom, co ústřední dílo jeho nejnovější instalace znamená, ale objekt zvaný Obscenní koutek by mohl být vaginou francouzské královny. Lidé si jej prý mají podle umělce vyložit, jak sami chtějí. **AP**

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.

Utopila se před zraky manžela

V italském městečku Caorle nedaleko Benátek se včera dopoledne utopila dvaatřicetiletá česká turistka. Zasaňující zdravotníci se ji desítky minut marně pokoušeli oživit. Podle informací italského serveru Venezia Today ve chvíli tragédie vlála na pláži červená vlajka, která turisty upozorňuje na zvýšené nebezpečí a odraňuje je od vstupu do moře. Češka se podle italských médií utopila před zraky svého manžela. **ČTK**

www.msene.cz



Nechte se hýčkat

Udělejte něco nejen pro své zdraví, ale i pro svou krásu.

Konopný víkend

Délka pobytu: 3 dny – 2 noci
Ubytování: jedno a dvoulůžkové pokoje
Stravování: polopenze

Lázeňské procedury:

- 1x koupel s výtažky z konopí
- 1x konopno-rašelinový peeling dol. končetin
- 1x parafinový zábal na ruce
- 1x konopná masáž zad
- 1x bylinková koupel z Lázní Mšené

BONUS:

- 1x poukaz na nápoj „Ovocné osvěžení“

Cena pobytu již od 2.830,- Kč/osoba

*/Uvedená cena je včetně zákonné sazby DPH.

Oáza klidu a pohody nedaleko Prahy.

Lázně Mšené, a. s. • Lázeňská 62 • 411 19 Mšené-lázně
tel.: +420 416 866 007, 009 • e-mail: lazne@msene.cz

INZERCE



mediální skupina **mafra**

UŽ brzy ho odpálíme!

Velké věci se začnou dít 21. června!

Moře videí



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

Napište svou bublinu



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



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

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 popravený roku 1525, Thomas:
a) Gobel
b) Webster
c) Müntzer
- Sousloví, které obvykle označuje nějaký děj, který znamená příchazející změnu, je První:
a) sýkorka
b) jitřenka
c) vlaštovka
- Pokud jedete z Istanbulu do starověké Troje, neminite 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 Míň je víc
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny



20:00 Dovolena 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
- 00:55 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
- 17:25 Oceánští obři
- 18:15 Cestománie
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Vězněm v cizině (2/10)
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



20:00 Napoleon: Bitva 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
Komedi. seriál (USA, 2014)
- 00:15 Lucrezia Borgia: Krásná travička
- 01:00 Afghánistán, země míru a meče
- 01:55 Film o filmu: Ležáky 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
- 18:25 Ulice (2842)
- 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. Adamovská, P. Rychlý, I. Čenský, 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 Nebezpečný vztek. Seriál (N, 2009)
- 15:45 Lilly Schönauerová: Hlas srdce
Romantický film (N, 2005)
- 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 narození miminka. Čistě pánská jízda. Chvilkami výbušná, protože ne všichni jsou kamarádi, ale nakonec velmi zábavná. Doktoři ráno nejsou schopni 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)
- 13:45 Myster. seriál (USA, 2012)
- 13:45 Mrcha od vedle (5)
- 14:15 Svatba. Komedi. 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 Bojič mýtů II (15)
- 17:50 Hvězdná brána VII (18)
- 18:50 Simpsonovi XVI (2-4)



20:15 Top Gear XX (2)
 Nejslavnější motoristický magazín světa, který pravidelně sleduje tři sta milionů diváků. Vizualně 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)
- 01:25 Myster. seriál (USA, 2012)
- 02:10 Vraždy podle abecedy
Thriller (USA, 2008)
- 03:45 Fakta X II (6)
- 04:30 Firma (20)

ÓČKO

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



17:00 Óčko news
 Hudba, film, zábava - nicdo a nic nám neuteče

- 17:05 Óčko hity
- 19:00 Óčko news
Hudba, film, zábava - nicdo a nic nám neuteče
- 19:05 Moje desítka
Top 10 klipů podle diváka Óčka
- 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 Óčko flirt
- 00:35 Volejte věšče
- 02:35 Óčko flirt
Proud klipů se vzkyzy diváků Óčka

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 zázraky. 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

Citát

Vaculík po válce nadšeně budoval socialismus, ale na rozdíl od jiných vystřízlivěl.

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 nepřítel. 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 členu 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 a jistěni 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 písemný projev

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK
CIZÍCH SLOV

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

Někteří 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 všechen 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 líbánek.

**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.

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 Ondrejko**

Záleží na tom, kam jsou určeny.

Komiks



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. Vyrážte na kola nebo třeba na brusle

Pokud jste celou zimu cvičili za zavřenými dveřmi, je nejvyšší čas vyrážet 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 dokonalý stroj. Neznečišťuje ovzduší a nedělá skoro žádný hluk, je levné a snadno opravitelné. Je to i spravedlivý stroj. Energii, kterou do pedá-

lů 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 fyzickou. 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 nepřirozenější 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 rozptýluje a neslyšíte okolí. Nepodceňujte bezpečnostní pomůcky jako chrániče a helmu.
- Volte barevné a dobře viditelné oblečení s odrazkami.

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 vyrážet o víkendů s celou rodinou. Obzvláště mezi dětmi je jízda na in-linech hodně oblíbená. „Spolu se zájmem o tento sport ale také vzrůstá množ-



Na kole je dobré jezdit pravidelně.

PROFIMEDIA.CZ

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 utěšňujeme 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.

Plíseň roste na místech pro ně příznivých a kolikrát stačí nedostatečné větrání, vysoká vlhkost, místo s tepelným mostem nebo tam, kde zatéká, popřípadě vztlíná 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 maže, jakoby byly mastné.



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

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 plíseň 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 pejsek nebo malé dítě, není pro ně chytrá houba „škodlivá“

konstatuje výzkumný pracovník Radim Klimeš.

Aplikace **BioRepelu** je jednoduchá. Sypký prášek smícháme s čistou vodou a pomocí štětce, válečku nebo houbičky postižené místo omy-

jeme. Po zavradnutí (částečným

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 zádům, 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 kdekoli.

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 cédéček.

„I pro naprosté individualisty bych ale přece jen pár hodin někde na lekci 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. Někteří 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

Jógy 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 setravá 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 očištění těla.

Impuls pro Metro

Budte fit s Petrem Havlíčkem

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 přirozeností 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.

Poslouchajte 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 kořinkům 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 vlasový kořínek 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



Holušovi se rekord nepovedl, Špotáková si spravila chuť

Běžci Jakubu Holušovi nevyšel v hlavním závodu Memoriálu Josefa Odložila v Praze útok na český rekord. V běhu na 1500 metrů halový mistr Evropy po kolizi kolo před cílem nedoběhl. Po dvou nevydařených závodech se poprvé v sezóně dostala za 60 metrů oštěpařka Barbora Špotáková a svou soutěž vyhrála výkonem 63,45 m. „Spadl mi kámen ze srdce. Ani nevíte, jak jsem ráda, že jsem se rozhodla tady závodit,“ řekla Špotáková. „Dala jsem si za cíl se zlepšovat. Když to takhle půjde dál, tak by to na konci srpna mohlo být dobré,“ věřila. „Byla jsem hrozně nervózní, ale teď vím, že když trefím hod, může to letět o hodně dál,“ dodala. Novým limitářem pro MS v Pekingu je kladivář Lukáš Melich. 2x ČTK

Šafářová. Doma si vychutnala úspěch z Paříže

Vítězství v deblu a účast ve finále dvouhry na Roland Garros považuje úspěšná tenistka Lucie Šafářová za velké zadostiučnění a odměnu za dvanáctiletou dřinu. Po příletu z Paříže se sešla na slavnostním přivítání v Prostějově s třemi stovkami příznivců. V místním klubu, jehož členy jsou i Tomáš Berdych a Petra Kvitová, se Lucie postupně vypracovala až v současnosti sedmou hráčku světa. **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**

Kdo bude dávat góly?

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

Cítat

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

PAVEL VRBA
TRÉNÉR 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 kompletovala 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 rozhodnutý, kdo z útočníků nastoupí v základní sestavě. **SIM a ČTK**

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



Nemovitosti - poptávka

• Koupím byt v Praze v původním stavu před rekonstrukcí. Jsem přímý kupec, mám hotovost, platím ihned. Uhradím i exekuce. Volejte, prosím na: 739641969

Byty - nabídka

• Specialista na PRODEJ/VÝMĚNY bytů, exekuce, zástavy, privatizace, výkup bytů, zálohy. www.rkzoom.cz, tel.: 777839786

Služby - nabídka

• Žaluzie, rolety, sítě, spouštěcí garnýže, opravy a servis žaluzií. Zaměření a konzultace zdarma. Tel. 603715285, www.interierservisgroup.cz

• Právník a zapsaný mediátor

ŽALUZIE, ROLETY, SÍTĚ PROTI HMYZU
s jarní slevou
tel.: **777 038 001**
www.gato.cz

Vám rychle a levně vyřeší spory majetkové, rodinné či pracovní a vypracuje odborné smlouvy. T. 602203443 Mgr. Lenka Bašková

• Fa Chaloupka-stěhování, vyklizení, montáže nábytku, balení. Kontakt: 777770341, 774841624, www.chaloupka-stehovani.cz, senioři 10% sleva.

Intimní

E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zajišťuje Matema, jen pro starší 18let, 1sms/50Kč vč DPH; 1min/90Kč vč DPH, www.ema.biz, www.platmobilem.cz

• **Do trojky hledáme chlapa!** Dvě sousedky! Tak pojď! T.: 775 784 900

• **BOŽSKÁ TĚLA!** Chtěl bys pár jejich foteček? Stačí si o ně napsat SMS ve tvaru 675FB a text na 909 15 40

• Oblibou v mladých zajíždících 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 nechtěná vdova JIřina 40. Krásou nedisponuji, ale šikovněma ručkama ano. Udělám ti dobře! Volej 909 80 50 40 kód KHL47

VÝKUP ZLATA!

za nejlepší cenu hotově
nejvýhodnější půjčky na zlato
www.avarrio.cz
Soukenická 8, Praha 1
737 858 585

ŽALUZIE MARKÝZY, SÍTĚ, VENKOVNÍ ROLETY.
PRODEJ-MONTÁŽ-OPRAVY
EUROROLETY - PRAHA 9
TEL.: 602 205 454
NONSTOP

VÝKUP AUT

Rok, stav a model nerozhoduje.
731 927 627

Vzdělávání - nabídka

TEFLWORLDWIDE PRAGUE

Kurzy angličtiny za 400Kč/měsíc!

Od 14³⁰ do 17¹⁵.
Min. 16 hodin. Učí rodilí mluvčí/budoucí učitelé.
www.twp.cz 283 893 145
office@teflworldwideprague.com
Praha 9 - Vysočany

• 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!

rohlik
.CZ



SLEVA 100 KČ

A DOPRAVA ZDARMA

...na první objednávku. Vyzkoušejte si nakupování v online supermarketu **Rohlik.cz**.



Rohlík
jemný
43 g

1 KČ

-25%



Losos obecný
filet 200 g

~~92 KČ~~
69 KČ

-29%



Banán
1 ks

~~7 KČ~~
5 KČ

-25%



Persil Expert Color
prací gel (50 praní)
3.65 l

~~439 KČ~~
330 KČ

-33%



Nescafé
Classic Crema
200 g

~~190 KČ~~
128 KČ

-15%



Brit Care 12 kg
více druhů

~~1 139 KČ~~
969 KČ

www.rohlik.cz


Doručení do
90 min.

Uvedená akční nabídka a ceny platí do 12. 6. 2015
nebo do vyprodání zásob. Změna ceny vyhrazena.
Odběr je možný pouze v obvyklém množství.