

VÍME, CO SE STUDENTŮM HONÍ HLAVOU

 VÍCE UVNITŘ

metro 

ÚTERÝ 10. DUBNA 2018 Č. 69 • WWW.METRO.CZ



KB PORT BRNO

POBOČKA, KDE STUDENTSKÉ HLAVĚ ROZUMÍME

V Komerční bance dobře víme, co se vám honí hlavou (užívat si bezstarostného života, cestovat po světě a bavit se s přáteli) a jsme tu proto, abychom vám s tím pomohli.

Vše, co ve finanční oblasti potřebujete, najdete na unikátní studentské pobočce **KB Port Brno** - bezplatný účet, placení mobilním telefonem, ovládání účtu otiskem prstu nebo face ID, bezplatné výběry z bankomatů KB atd.

A proč vám tak rozumíme? Protože vám poradí a obsluží vás mladí lidé ve vašem věku. Navíc od nás můžete získat až 700 Kč za založení studentského účtu. Tak se zastavte!

O peníze se již nemusíte starat. Studujte, cestujte a užívejte života s **KB Port Brno**.

NÁMĚSTÍ SVOBODY 21, BRNO

OD 14. 3.
DO 30. 4. 2018
V KB PORTU
**BONUS AŽ
700 Kč**



800 42 63 52
kb.cz/kbport



V PARDUBICÍCH BUDE CHYTAT I FRANCOUZ

BRANKÁŘ ČELJABINSKU POSÍLÍ HOKEJOVOU REPREZENTACI STRANA 9



metro

Úterý, 10. dubna 2018

Č. 69, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Darja

Největší deník v ČR

Lidé z měst utíkají za levnějším bydlením

Až 400 tisíc korun. Tolik můžete zaplatit za metr čtvereční bytu v centru Prahy. **Ostrava.** Zdražují tam byty více než v Brně. **Na venkov.** Lidé se dříve stěhovali za lepším vzduchem, nyní je to za nižšími cenami STRANA 2



Z dortu bude 13 tisíc porcí

Největší dort upečený v Česku mohou vidět návštěvníci jarního Gastrofestu, který se bude konat od čtvrtka na českobudějovickém výstavišti. Agentura kuriozit Dobrý den zapíše údaje o dortu do České knihy rekordů. Dvoupatrová sladkost má čtvercovou základnu o rozměrech 4,85 metru krát 4,85 metru. Na jeho povrchu je 22 obrázků se známými místy Jihočeského kraje. Dominantou dortu je zámek Červená Lhota, který udělalo tábořské muzeum čokolády. Celý dort váží 1,5 tuny a mělo by z něj být 13 tisíc porcí. MAFRA

INZERCE



SLEVY
až
-80%



FREEPORT
FASHION OUTLET

**Late Night
SHOPPING**
14|4 2018

**SOUTĚŽ O ALL INCLUSIVE
ZÁJEZD NA MALEDIVY**

Ostrava zdražila víc než Brno. Byty tam poskočily o polovinu

Češi utíkají z měst. Dříve kvůli přírodě, teď kvůli cenám za bydlení.

Ve středních Čechách přibývá obyvatel rychleji než v Praze. Důvod? Nedostatek cenově přístupnějších bytů a nájmů v hlavním městě. Úprk z města se proto už neřídí jen touhou po lepším ovzduší. Rozhodujícím činitelem je peněženka.

Že je Praha drahá, to potvrzují i realitní makléři. „Na Starém Městě, v okolí Pařížské ulice, začínají ceny jednoho metru čtverečního na dvou stech tisících korunách,“ potvrzuje Tomáš Hejda ze společnosti Remax. U těch nejdražších může jít až o dvojnásobek této částky. Hejda však tvrdí, že ceny nemovitostí se v hlavním městě

Student architektury reaguje i na vysoké ceny bydlení pro mladé levnějším obydlím

Stěhovavý domov 21. století.

• Tobiáš Hrabec z Liberce vymyslel projekt s názvem Nomád (viz foto). Nabízí nižší cenu i svobodu pohybu. Dům se dá snadno přemísťovat. Stačí najít volné místo, dohodnout se s jeho majitelem.

• „Lidé osvobodí od závislosti na blízkosti pracoviště, místo pro bydlení si budou moci vybírat podle svobodnějších kritérií,“ říká student.



alespoň nyní částečně stabilizovaly. Hluboko do kapsy ale musí sáhnout i ten, kdo nežije v Praze.

Například v nejdávanější českobudějovické čtvrti Havlíčkova kolonie stojí vily původní meziválečné zástavby více než deset milionů korun. Zájem ale neklesá. „Nemovitosti se v této čtvrti prodají do pěti měsíců,“ uvádí

Hejda. Růst zaznamenávají realitní kanceláře i v Brně.

Byty v moravské metropoli poskočily za tři roky o třetinu. Za nový dvoupokoják zaplatil kupec v roce 2015 kolem 2,4 milionu korun, nyní by stál asi o půl milionu víc. Metr čtvereční ve starší brněnské zástavbě v centru je ale pořád o 75 procent levnější než nejnižší ceny v Paříž-

ské ulici v Praze. Hůř jsou na tom zájemci o nové bydlení v Ostravě. Byty jsou sice levnější než v Brně, ale zdražovaly více. Až o padesát procent. „Za padesátimetrový byt v novostavbě, který stál před třemi lety 800 tisíc korun, nyní zájemce zaplatí o 400 tisíc korun více,“ říká Jan Nováček z ostravské pobočky M&M realty. **PAVEL HRABICA**

Realitní rekord

1

Možná i více než jednu miliardu korun utrží saúdskoarabský majitel domu číslo 15 na rohu Pařížské a Široké na pražském Starém Městě. Jednalo by se o nejdražší prodej obytného domu v hlavním městě. Nedaleko tohoto objektu se nyní rekonstruuje další bytová nemovitost, metr čtvereční by zde měl vyjít na 400 tisíc korun. Což je cena staršího domku mimo hlavní realitní oblasti v Česku.



Za miliardu GOOGLE MAPS

INZERCE

KAŽDÉ ÚTERÝ

149 Kč

ZA 12 KOUSKŮ KUŘETE
6 x STRIPS, 4 x HOT WINGS, 2 x PORCE KUŘETE

Nabídka platí každé úterý od 27. 2. do vyprodání zásob.

NA ♥ JSOU PODĚBRADY

Užijte si rozkvétající Poděbrady na našem akčním wellness pobytu Poděbradské jaro

Hotel: Zámeček ** nebo Bellevue Tlapák ******

Stravování: polopenze

Program:

- přísadová koupel (levandulová)
- klasická částečná masáž
- parafinový zábal na ruce
- solná jeskyně
- poukázka do kavárny

Cena od 2.990 Kč

LÁZNĚ PODĚBRADY
AKČIOVÁ SPOLEČNOST

Tel.: 326 530 500
www.lazne-podebrady.cz/podebradske-jaro

Stávka postihne německé nebe

Omezení na letištích mají být rozsáhlá, zasáhnou i Frankfurt nad Mohanem.

Německo zasáhne dnes stávkou na letištích, oznámila včera odborová organizace Verdi, která požaduje vyšší platy. S výpadky spojů a dlouhým

čekáním mají cestující počítat na letištích ve Frankfurtu nad Mohanem, Mnichově, Kolíně nad Rýnem a Brémách. V Severním Porýní-Vestfálsku omezí i místní dopravu.

Přerušit činnost se podle šéfa Verdi Franka Bsirskeho chystá hlavně pozemní personál. Omezení na letištích budou podle něj značná. Letiště ve Frankfurtu, které je největší v Německu, stávka postihne od 5 do 18 hodin. Není přesně známo, jaké spoje

jsou ohroženy, zřejmě ale půjde hlavně o odlety. Zavržené mají zůstat zejména odletové brány A a Z v Terminálu 1.

Lufthansa zrušila přes 800 plánovaných spojů. Většinou jde o krátké lety, ale i 58 letů dálkových. Stávka se dotkne i spojů s Českem. Letiště Václava Havla mělo včera nahlášeno zatím zrušení čtyř zpátečních letů – dvou spojů mezi Prahou a Frankfurtem nad Mohanem a dvou spojů s Mnichovem. **ČTK**



Korunní princ ve Francii

Saúdský korunní princ Muhammad bin Salmán včera v sídle francouzského premiéra v Paříži jednal o obchodu i kultuře. Francie pomůže Saúdské Arábii se založením národního orchestru a opery. Pomoc při sestavování obou těles poskytne Saúdům pařížská Opera. **AP**

Zprávy krátce

Akcie kvůli sankcím klesají

Ruské akcie včera oslabovaly, například hliníkárenský gigant Rusal během obchodování na burze v Hongkongu odepsal

téměř padesát procent. Firma se totiž ocitla na novém sankčním seznamu Spojených států, který je reakcí na údajné vměšování Moskvy do předloňských amerických voleb. Na ruském trhu byl pro-

pad akcií o něco mírnější. Kvůli americkým sankcím ztrácely na burzách v Moskvě i Londýně také akcie dalších ruských podniků. Spojené státy v pátek rozšířily sankční seznam o čtyřadvacet Rusů a čtrnáct subjektů. **ČTK**

INZERCE

DUBNOVÉ

MOBILY

ZA KORUNU

NAŠE SEZÓNA NEJVÝHODNĚJŠÍCH TELEFONŮ PRÁVĚ ZAČALA

t-mobile.cz/telefony



Huawei Y6 2017
k tarifu M za 1 Kč

HUAWEI



Nokia 5
k tarifu L za 1 Kč

NOKIA

T...

Platí při uzavření či prodloužení Účastnické smlouvy s tarifikem Mobil M, resp. L na 2 roky a jejím dodržení. Více na www.t-mobile.cz.



I holky rády tvoří! A nejraději spolu.



Znáš vášnivou stavitelku?

Nakup LEGO® Friends, Elves nebo Disney, sdílej její fotku i s týmem kamarádek přímo z kreativního stavebního procesu a **vyhraj stavebnice LEGO® v hodnotě 10 000 Kč, nebo 200 Kč na nákup LEGO®***. Vyhrává každý!

Více se dozvíš na
www.alza.cz/lego-akce

Akce se vztahuje na modely stavebnic LEGO® Friends, Elves a Disney a platí od 1. do 30. 4. Kompletní podmínky na www.alza.cz/lego-akce

a alza hračky

Sloupek

JAKUB KOHÁK

ŠEJK(R)



DUBAJ

Jelikož se mi letos nepodařilo sehnat pomlázku, a také proto, že pokaždé, když se vydám na koledu, tak už je všude odkoleďováno, rozhodl jsem se, že letos v čase velikonočním navštívím – stejně jako tisíce mých krajanů před mnou – moderní město v poušti vystavěné – Dubaj. Teplota je zde velmi příznivá – snad nikdy v posledních pěti letech nebylo méně než 30 stupňů (možná jednou/dvakrát bylo 29,5), proto je to pro prokřehlou Evropu vítaná destinace k rekreaci. Dubaj je moderní město, na kterém jeho tvůrce rozhodně nešetřili. Množství výškových budov – včetně nejvyšší budovy světa

Burj Khalifa, lední stadion a obří monstravárium v nákupním centru, kopec pro sjezdové lyžování v jiném nákupním centru, Legoland, metro, které neřídí žádný člověk, a spousta dalších zajímavostí z tohoto města jistě unikátní místo. Můžete zde potkat občany ze všech koutů ze

Cítát

Za pět dní jsem potkal jen dvě unavené a ospalé mouchy!

měkoule, různě oděné muže, různě oděné a zahalené ženy, všichni koexistují pospolu v klidu a míru. Když muezzin svolává k modlitbě, ti, jichž se to týká, spěchají k mešitám, ostatní pokračují v práci nebo v odpočinku, popíjejí čaj nebo kávičku. Zkrátka každý dělá, co chce a potřebuje – a jde TO. Možná právě takhle tolerance, klid a ani náznak nepřátelství je to, co mě tam nejvíc zaujalo. A taky to, že mě nic nekouslo v moři ani na souši. Nejsou tam totiž komáři, vosy, ovádi. Za pět dní jsem potkal jen dvě unavené a ospalé mouchy! Několik se zamýšlel nad tím, co bude, až dojde ropa. Jistě – peníze, za které se nejen toto město vystavělo, pocházejí z tohoto nerostného bohatství, nicméně co bude, až tato „tekutina“, která je v současnosti levnější než voda, dojde, nikdo neví. Já tuším jen to, že tam zřejmě klesne cena nemovitostí.

Dopisy a vzkazy

Díky za Klause

Jako balzám na duši v dnešní rozhádané době působí každý rozhovor s exprezidentem Václavem Klausem, který má stále co říci a po jehož přečtení nemáte pocit, že čtete slova kličkujícího a hopsajícího politika. Varování před novou studenou válkou z jeho úst je více než namístě. Stejně jako odmítání neomarxistů a sociálních inženýrů typu Dienstbiera, Marksové a Valachové. Nepřekvapí, že nemá ani pochopení pro ideovou bezbarvosť současné ODS, o kterou by si obrazně neopřel ani kolo. Škoda jen, že podle něj zatím nedozrál čas pro jeho velký politický comeback. Ovšem vyloučeno není nikdy nic. V případě Václava Klause to platí dvakrát. Je vidět, že je stále ve skvělé formě, a to nejen fyzické, ale i duševní. Vidí na rozdíl od bruselských zápečníků a eurohujerů náš vzor v Polsku a Maďarsku. I to se zatím moc nenosí. Jednou k tomu dospějí i jiní. Takže ještě jednou díky za Václava Klause. Jan Kopal, Maršovice

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

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

Výrok dne



„Měli jsme teď náročný program.“

DAVID PASTRŇÁK
ČESKÝ HOKEJISTA

Český útočník sice skóroval v posledním utkání základní části NHL, ale Boston v něm podlehl Floridě 2:4. Bruins tak obsadili až 2. místo ve Východní konferenci a v úvodním kole play off se utkají s Torontem.

Slovo dne

MUEZZIN

(Ze sloupku Jakuba Koháka na této straně)

Vyvolávač z minaretu svolávající muslimy k denním modlitbám

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP

na úterý 10. 4.



Astroložka
Margareta

OSOBNÍ HOROSKOP!

Sestavím vám spolehlivou prognózu do budoucnosti!

Pište SMS ve tvaru 57VVL a vaše datum narození na číslo 904 30 55 nebo volejte na 906 70 30 35



Beran 21/3–20/4

Jste vážně podivíni. Pořád pláčete, že nemáte partnera, a když se vám dnes naskytne možnost jít na schůzku, vymluvíte se.



Byk 21/4–21/5

Budete dnes hodně přemýšlet nad velmi zásadním rozhodnutím. Než ho uděláte, dobře si promyslete, co pro vás partner znamená.



Blíženci 22/5–21/6

Překvapte dnes svou skvělou náladou a hravostí partnera. Vaše rozpoložení se přenesne i na něj a prožijete úžasné chvíle!



Rak 22/6–22/7

Vyrazte si dnes s partnerem někam za zábavou, abyste si konečně užili jeden druhého i jindy než jen o víkendu. Bude to fajn.



Lev 23/7–22/8

Dnes budete odolávat pokušení startovat na partnera a osočit ho, ze vám lže. Máte pro to důkazy? Řešte vše, až je budete mít.



Panna 23/8–22/9

Nosíte-li hlavu v oblacích a přehlížete realitu, dnes narazíte. Váš partner vám udělí lekci, na jakou nezapomenete.



Váhy 23/9–23/10

Děláte si to v tomto měsíci složitější, než jak vám věci nachystaly planety. Dnes znovu dobýváte někoho, kdo o vás nestojí.



Štír 24/10–22/11

Do života dnes nezadaným vstoupí osoba, která bude působit hodně tajemně. Může to být dost lákávé, ale zůstaňte ostražití.



Střelec 23/11–21/12

Sjarem se ve vás budi touha zahrndit a usadit se. Nedivte se, pokud dnes tedy přijde na přetřes téma vaší vlastní svatby.



Kozoroh 22/12–20/1

S partnerem dnes v klidu vyřešíte i složitější problémy. A začnete s tématy, kterým jste se dosud raději vyhýbali. Půjde to!



Vodňář 21/1–20/2

Partner je nyní váš nejbližší člověk na světě, tak si na něm dnes nevybijte své splíny a frustrace. Vždyť vás má moc rád!



Ryby 21/2–20/3

Nezačínajte v těchto dnech vztah s člověkem, který se vám líbí, ale neměli jste zatím šanci ho blíže poznat. Hrozí zklamání.

Řešení sudoku

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

Anketa

Upřednostňujete bydlení ve městě, či na vesnici?



Tereza Votava

I když je to v Praze celé úspěchané, nešla bych odtud.



Zdeněk Karásek

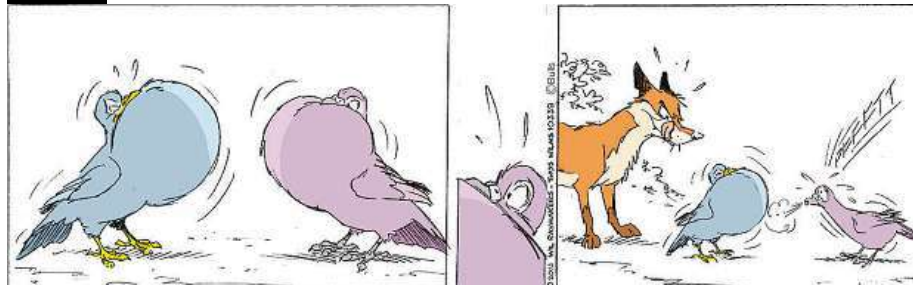
Upřednostňuji ta místa, kde mám právě ženskou.



Nela Richterová

Dávám přednost vesnici, je tu klid a pěkná příroda.

Komiks



NEZÁVAZNÝ FLIRT
NEBO
Osudová láska?

Pište SMS ve tvaru 31VML a vaše datum narození na číslo 904 30 46

Kartárka odpoví!

Tuto službu poskytuje: E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, technicky zajišťuje Materna, 1sm5/55Kč vč. DPH, 1min/70Kč vč. DPH, max. délka hovoru 17 minut, www.ema.bz, www.platmobilem.cz

SCIENCE AROUND US

Activity 1

Before you read, match the word to a definition.

1. analyse
 2. assume
 3. biologist
 4. diverse
 5. evolution
 6. graph
 7. revise
-
- a. change something so that it is better or more accurate

- than before
- b. diagram comparing measurements over time
 - c. look carefully at something to understand it better
 - d. scientist who studies plants and animals
 - e. the way living things change slowly over long periods of time
 - f. think something is true even though you have no proof
 - g. varied or different



Keep up-to-date with the science that's bringing a new dimension to everyday life

How evolution is helping us understand changes in pop music

A. People have always been interested in the way pop music changes overtime. Writers for music magazines have often tried to explain how and why musical tastes develop from decade to decade. Since the 1970s, for example, Paul Morley has been explaining why different styles of pop music become popular one year, but then go out of fashion again. Other writers, such as Jon Savage and Simon Reynolds, have also written articles and books about changes in culture and music.

B. But now, researchers are starting to use computers and ideas from biology to understand these changes better. Computer scientists and evolutionary biologists from two London

Lesson No. 6



universities have joined up to examine the history of pop music over the last 50 years. They decided to look at the evolution of pop styles by analysing more than 17,000 songs from the US Billboard Hot 100 between 1960 and 2010.

C. Dr Matthias Mauch and Professor Armand Leroi first got together when they realised that they were interested in similar things. Dr Mauch was a music processing guy who was also interested in evolution, while Professor Leroi was an evolutionary biologist who liked music. When Dr Mauch saw a talk on the topic of the evolution of music, he contacted Professor Leroi. Together, they thought they could do a much better job of analysing music data using computers. They looked at different types of sounds and tunes, and at different types of pop music. They produced a graph of the changes in pop music over time.

D. When ordinary people talk about changes in pop

music, they often say that music is becoming more homogeneous. What they mean is that pop bands all look similar and the songs all sound the same. But the scientists' study shows this is not true. Apart from one period in the 1980s, music is just as diverse now as before. So why do ordinary people think differences in music are disappearing? One explanation is that pop music is aimed at young people. It doesn't discuss topics that are interesting to older people, so they don't pay much attention to it. They assume that everyone is singing about the same things in the same way.

E. The graph also shows that music evolved faster

than normal in 1964, 1983 and 1991. Dr Mauch says he is not sure why this happened. But these dates match three important events in pop history. In 1964, The Beatles and The Rolling Stones – two very famous British bands – visited the USA for the first time. Many people were excited by this, and many bands began making music in a similar style. Secondly, in 1983, musicians began to use drum machines and other electronic equipment such as samplers and synthesisers to make music for the first time. And finally, rap and hip-hop suddenly got much more popular in the early 1990s.

F. We are still in the early

days of these kinds of studies. More studies using computers and the ideas of evolution will be carried out in different areas of culture. And scientists hope these will help us to understand better how and why cultures change. Some of the results we have about culture need to be revised.

This simplified version by Russell Evans, adapted from the original article by John O'Reilly.

Cubed is an online magazine from British Council Science that highlights exciting UK research.

To see more, visit www.britishcouncil.org/cubed

Activity 3

Look at these two sentences from the text and the words in bold.

- *But now, researchers are starting to use computers and ideas from biology to understand these changes better.*

Computer scientists and evolutionary biologists from two London universities have joined up to examine the history of pop music over the last 50 years.

Both sentences use the infinitive form of verbs to show a reason for

something.

The first sentence tells us **why** researchers are starting to use computers and ideas from biology.

The second sentence tells us **why** computer scientists and evolutionary biologists have joined up.

Match 1–6 with a–f to show reasons.

- 1. He bought a funny card
- 2. I am calling
- 3. I stood up

4. My parents have gone to the shop

5. She switched on the radio

6. We left at 6am

- a. to ask for your help.
- b. to avoid the rush hour.
- c. to buy some groceries.
- d. to find out about the weather.
- e. to get a better view of the football match.
- f. to make his girlfriend smile.

Activity 2

The text has six paragraphs, A–F. Which paragraph contains the following information?

1. examples of electronic machines for making or copying music
2. a large number of popular songs in the USA

3. the use of evolution and computer science in the future

4. writers who are interested in changes to pop music

5. a false belief that many people have

6. a picture that shows changes in pop music

Activity 4

Do you like the same kind of pop music as your parents?

Have your parents ever complained about the kind of music you like?

Answers

Activity 1

1. c; 2. f; 3. d; 4. g;
5. e; 6. b; 7. a

Activity 2

1. E; 2. B; 3. F;
4. A; 5. D; 6. C

Activity 3

1. f; 2. a; 3. e; 4. c; 5. d; 6. b

Přinášíme pět tipů, jak překonat únavu v zaměstnání

Sice venku začalo jaro, měli byste mít energie na rozdávání, ale ono je to naopak.

V práci usínáte, nic vás nebevívá a přinutit se k výkonu znamená velké sebezapření. Únava v práci se čas od času objeví u každého. Přece jen pracovat osm hodin denně, někdo dokonce i více, bývá vyčerpávající i v době, kdy se cítíte dobře. A co teprve, když jste malátní a bez energie a ani víkend vás nenabije.

Ranní studená sprcha

Co by vás mohlo po ránu nakopnout, je studená sprcha. Nejprve nastavte vodu vlažnou, aby nedocházelo ke zbytečné dehydrataci pokožky. Posledních pár minut se ale sprchujte minutu horkou vodou a dvacet vteřin vodou studenou. Zopakujte dvakrát nebo třikrát – povzbudíte lymfatický systém, cirkulaci krve i detoxikaci organismu.

Častější přestávky

„Únavu výrazně omezíte tím, když si budete během pracovní doby dělat krátké přestávky. Velmi relaxačně působí protažení zad se záklonem



Protahení nebo jóga vám pomohou od únavy.

nebo předklonem a propnutými pažemi, které pohybem opisují tvar pomyslné osmičky. Tento pohyb lze přenášet na celé tělo. Zapojit můžeme rotaci krku různými směry a následně doplnit úklony do stran. Cviky by měly být pomalé a bez trhavých pohybů,“ doporučuje Michaela Tomanová, primářka Rehabilitačního ústavu Brandýs nad Orlicí.

Správný sed u PC

Také lidé pracující u počítače si stěžují na únavu, často spo-

jenou s bolestí zad. Za tím může být i nesprávné sezení na kancelářské židli. Při práci na počítači byste měli mít široce rozkročené dolní končetiny, stehna mohou směřovat pod mírným úhlem dolů. Na židli sedte tak, aby se vaše nohy dotýkaly země. Při sezení u počítače se často objevuje také bolest šíje. „Tomu můžete zabránit tak, že budete myslet na uvolnění ramena a dýchání – dokonce i tímto můžete předcházet vzniku bolesti,“ vysvětluje Michaela Tomanová.

Dostatek tekutin

Nezapomínejte dostatečně pít, i když nemáte žízeň. Nedostatek vody umí s organismem pěkně zamávat. Avšak vypít pět šest šálků kávy během pracovní směny moc nepomůže. Přebytek kofeinu totiž, navzdory zažitým představám, utlumuje smysly. „Optimální jsou proto dva až tři šálky denně. V opačném případě budete ztrácet rychlost a pohotovost, což se může negativně projevit na kvalitě odvedené práce. Kávu pijte spíše dopoledne, odpoledne dej-

te přednost například zelenému čaji, který má stimulační účinky. Dobrou službu vám udělá také maté (nápoj připravovaný z lístku cesmíny paraguayské), který je zároveň vhodnější než často užívané energetické nápoje, jež obsahují velké množství cukru,“ doporučuje Tomanová. Dobrým řešením je rovněž pití zředěného pomerančového džusu nebo vody s citronem.

Pestrá strava

Přemýšlejte také o složení stravy. Zkuste vysadit těžko stravitelná jídla. „Jídelníček obohacený o ovoce a zeleninu všech barev dodá našemu tělu všechny potřebné látky a vitaminy. Naopak vynechejte těžká smažená jídla, přeslazené pokrmy a snižte příjem masa a mléčných produktů. Tento krok vás navíc přiměje zkoušet nová zajímavá jídla a přidat na menu třeba luštěniny, které jsou výborným zdrojem bílkovin, vlákniny i minerálních látek,“ říká Věra Burešová, výživová poradkyně Naturhouse. Dopřejte si sezonní plody jara, například ředkvičky či polníček. Případně celoročně cibuli, česnek, mrkev, celer, zelí, pórek, brambory a další. V květnu a červnu jezte saláty, brokolici, rajčata, hrášek či cuketu. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

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 šampónem, který obsahuje stejné bioaktivní látky.

Transplantace vlastních vlasů je možná

U těžších případů je doporučováno kúru i několikrát opakovat – to pokud někomu rapidně a velmi rychle řídnou vlasy a vlasové kořínky je natolik ochablý, že vlas již vůbec nevyrostá nebo se na poškozených místech tvoří již pouze chmýří. Obtížnější situace nastává pro ty, jejichž vlasové kořínky jsou zcela uhybnulé, tedy pro lidi s pleš. „Pokud má někdo již dlouhodobě pleš, má šanci v transplantaci. To je ovšem finančně náročné a ne všichni jsou ochotni tento úkon podstoupit. Jiná otázka je, pokud vlasové kořínky není zcela uhybnulé, ale jen oslabeny 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



Přejel mu nohu. Mechanik je po operaci

Mechanik stáje formule 1 Ferrari, kterého v nedělní Velké ceně Bahrajnu srazil Kimi Räikkönen, má za sebou úspěšnou operaci. Lékaři z vojenské nemocnice v Říffé mu při zákroku opravili zlomenou holenní a lýtkovou kost. „Všechno proběhlo v pořádku, všem děkuju za podporu,“ napsal na sociální síti Instagram Francesco Cigarini, kterého finský pilot srazil při druhé výměně pneumatik ve 36. kole. Mistr světa z roku 2007 sice dostal zelenou k odjezdu z boxu, ale ještě neměl vyměněné levé zadní kolo.

AP

Davis Cup. Naši tenisté jsou mezi nasazenými

Čeští tenisté se dnes dozvědí soupeře pro baráž o návrat do Světové skupiny Davisova poháru. Výběr kapitána Jaroslava Navrátila je mezi nasazenými. Výhodu domácího prostředí a volby povrchu

v ostravské hale by tenisté měli v duelu s Indií, Nizozemci, Švédý a Uzbekistánem. Na půdu soupeře by cestovali do Rakouska nebo Maďarska a los by dějiště určil v případě Bosny a Kolumbie. **SIM a ČTK**

Číslo dne

71

Jedna z nejvýraznějších trenérských osobností uplynulých 25 let světového fotbalu Ital Fabio Capello ukončil v 71 letech kariéru. Naposledy působil v čínském klubu Ťiang-su Su-ning.

Český tým opět posílí i Francouz

Do kádru českých hokejistů před šampionátem v Dánsku přibývají další hráči.

Posily z NHL

Hokejista Martin Frk se jako první Čech z NHL otevřeně přihlásil o mistrovství světa.

- „Hrozně mě láká jet do Dánska,“ pravil útočník Detroitu. V zámořské soutěži mu skončila sezona, jelikož jeho tým nepostoupil do bojů o Stanleyův pohár.

Nominaci českých hokejistů v přípravě na květnové mistrovství světa v Dánsku rozšířili obránci Michal Moravčík s Davidem Skleničkou z Plzně a útočník Dominik Kubalík z Ambri-Piotty. Všichni tři se připojí k týmu v úterý. Na včerejším srazu v pražské Tipsport areně se nově hlásili obránce Michal Jordán z Chabarovsku a útočník David Kaše ze švédské Mory. Chyběl naopak zraněný bek Vojtěch Možík.

Další obránci Jakub Galvas, Adam Polášek a Ondřej Vításek, kteří měli se zraněními problémy z minulého týdne z duelů se Švýcarskem v Příbrami, byli na startu třetího

týdne přípravy opět připravení k tréninku.

Trenéři napevno počítají s tím, že mužstvo pro domácí turnaj Carlson Hockey Games příští týden v Pardubicích posílí brankářská jednička z únorových olympijských her v Pchjongčchangu Pavel Francouz. Opoře Čeljabinsku skončila klubová sezona po vyřazení v semifinále KHL s Kazaní. „Měl by přijet do Pardubic a zasáhnout do turnaje,“ potvrdil asistent Jaroslav Špaček očekávané posílení v brankovišti. **ČTK**

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

Finance - nabídka

• Oddlužíme nemovitost! Vyplatíme Vaše dluhy, zástavy, exekuce! Odkup nemovitosti, peníze máte do 48 hod! V nemovitosti můžete stále bydlet! 737352730

• Hledáme montážní dělníky přivěšů v Brně. Hlavní pracovní poměr, jednosměnný provoz, plat 17-21 tisíc. Tel: 776004071, e-mail: info@daltepro.cz

Práce - nabídka

• Nabízíme účast v klinické studii pro zdravé ženy, které jsou nejméně rok po přechodu. Studie probíhá v Praze. Nutné 1+3 dny hospitalizace a pak ambulantní návštěvy kliniky po dobu 8 měsíců. Zkoumáme krevní hladiny depotního léku. Studie je schválena státním ústavem pro kontrolu léčiv. Kompenzace za účast ve studii 45-55 tis. Kč. Tel. 242454429 po-pá 8-17.30, e-mail: klinika@quinta.cz, <http://www.quinta.cz/dobrovolnici-7>. Odměna i za doporučení.

• Nabízíme zajímavou spolupráci na projektu studie hodnocení generických léčiv (léky jsou běžně dostupné na trhu). Hledáme zdravé muže a ženy, kteří neužívají žádné trvalé léky a jsou nekuřáči. Můžete získat motivující finanční kompenzaci. Studie podléhá schválení SUKLu a etické komisi. Pro více informací volejte: Tel. 242454429 po-pá 8-20:00. Email: klinika@quinta.cz Webové str.: <http://www.quinta.cz/dobrovolnici-7/>

ADESTRA
Security, spol. s r.o.

Prijme nové kolegy na pozici:

GUARD

Nabízíme:

- Náborový příspěvek 15 000 Kč
- Mzda až 100 Kč/hod.
- Možnost ubytování
- Zaměstnanecké benefity

Požadujeme:

- Spolehlivost
- Čistý výpis z RT

Kontakt:
tel.: 775 718 509, 257 311 447
email: personalni@adestra.cz
www.adestra.cz



Intimní

E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 11005, tech. zajišťuje Materna, jen pro starší 18let. 1sm5/50Kč, 1min/90Kč v DPH, max. délka hovoru 13 minut, www.ema.bz, www.platmoblem.cz



• **BOŽSKÁ TĚLA!** Chceš pár fotek? Stačí poslat SMS ve tvaru 94HBZ a text na 909 15 50

• **Vdova Magda (67).** Ještě trocha toho sexu by mně udělala radost. Zavoláš? Č. 909 90 99 25 nebo piš SMS na 909 15 40 s kódem 88LHB a tvůj text!

PODNIKATELKA ANNA (34)
Nezav. sex. Volej 909 801 801 kód UZV36



• **Opuštěná Lída 46.** Starám se sama o dvě děti a uvítala bych občasně zpestření! Nejsem krasavice, ale sex miluju! Dokážu ti to! Zavolej mi na 909 80 50 40 nebo mi piš SMS na 909 15 45 s kódem 78EHR a tvůj text!



Reed má první major titul

Americký golfista Patrick Reed udržel ve finále vedení na Masters, se skóre -15 si v Augustě oblékl zelené sako pro vítěze a získal první titul kategorie major. O ránu druhý skončil jeho krajan Rickie Fowler. Bývalý první hráč světa Tiger Woods, který se na Masters vrátil po problémech se zády, zahrál v neděli své nejlepší kolo (-3). Čtyřnásobný držitel zeleného saka a vítěz čtrnácti majorů obsadil s celkovým skóre +1 dělené 32. místo.

AP



„Chci z tohoto mlíkem
pocintaného časáku udělat
pořádný čtení. Žádný kecy
o kašičkách, dudlících... Jasný?“

SINGLE LADY 2

PREMIÉRA
DRUHÉ ŘADY
SERIÁLU
22. DUBNA NA
PLAYTVAK.CZ

JANA PLODKOVÁ

JIŘÍ VYORÁLEK

JAROSLAV PLESL