

CESTA KE ZDRAVÍ



Zadýchat se ještě pod kopcem s běžkami v ruce nebo nedopnout ty krásné šaty z minulého léta? Kdepak. Stačí opravdu málo a fyzicka poletí nahoru.



OSOBNÍ VÁHA
SALTER 9154BK3R/9154WH3R **2290 Kč**

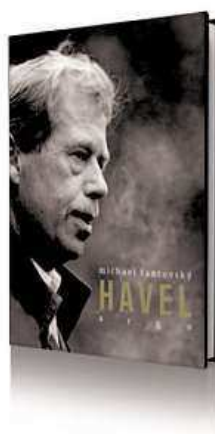
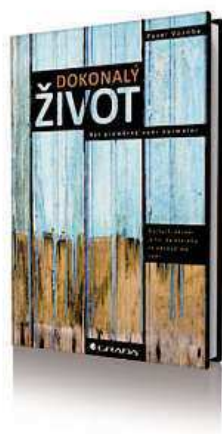
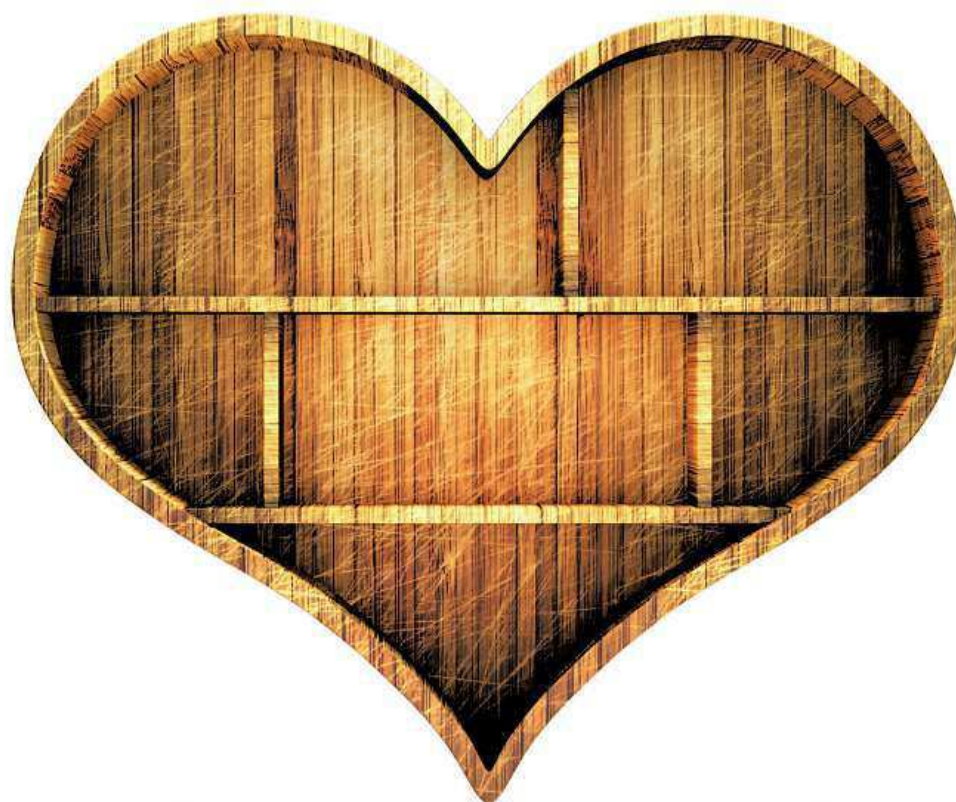
Nejnovější osobní váha, která naměřené výsledky posílá rovnou do vašeho smartphonu nebo tabletu. Zaujme hlavně detailní analýzou včetně podrobných grafů, stačí jen spustit patřičnou aplikaci. Mocný nástroj pro každého sportovce i celou rodinu.

• paměť pro čtyři profily • kompatibilní s Androidem a Apple iOS • počítá BMI, množství tuku a vody v těle i nárůst svalové hmoty (347426/347427)

Všechny produkty pro zdraví a krásu vám rádi představíme osobně. Během února na všech prodejnách budou připraveni specialisté, kteří vám pomohou s výběrem, předvedou všechny funkce a prozradí nové trendy.



PŘEČTĚTE SI KNIHY DOBRÉ (NEJEN) PRO VAŠI KNIHOVNU



LÍSTKY NA FOTBALOVÉ EURO UŽ OD STOVKY

VSTUPENKY NA ŠAMPIONÁT HRÁČŮ DO 21 LET JSOU V PRODEJI STRANA 14

metro



Středa, 11. února 2015

Č. 28, www.metro.cz
Svátek slaví: Božena

Min. 1°
Max. 5°

Největší deník v ČR



Válková končí. Místo ní přijde Babišův muž

Změna na spravedlnosti. Ministryně Helena Válková skončí k 1. březnu. **Vládní koalice.** Je to pro nás úleva, tvrdí Sobotka i Babiš. **Reformy pokračují.** Ministrem má být současný náměstek Robert Pelikán STRANA 2



Zpěvačka Taylor Swiftová se podruhé narodila. Je z vosku

Londýnští teenageři včera neskryvali své nadšení při odhalení čerstvého přírůstku muzea voskových figurín Madame Tussaud. Nový exponát vyrobený z tvárné hmoty představuje americkou hvězdu country Taylor Swiftovou oděnou do svůdného oblečku, jaký nosí roztleskávačky při sportovních utkáních. Zpěvačka, textařka a skladatelka se stala „miláčkem Ameriky“ díky jednoduchým textům, z nichž většina je o lásce, a chytlavým melodiím. Její druhé album Fearless vyhrálo v roce 2010 hned čtyři ceny Grammy.

AP - LEFTERIS PITRAKIS

Při defektu pomohou

Čeští řidiči si zvykli na asistenci policistů při problémech na dálnici. A muži zákona takové řešení doporučují i těm, kteří se na ně v podobných situacích zatím neobrací. STRANA 4

Thurmanová po plastice

Slavná hollywoodská herečka, kterou ve svých filmech proslavil režisér Quentin Tarantino, prodělala razantní plastickou operaci. Je to vůbec ještě ona? STRANA 9

Klepl si může vybírat role

Užíval si natáčení seriálu Letiště, ale pro roli pedagoga na vysoké škole prý není zatím dost trpělivý, říká v rozhovoru herec Bohumil Klepl. STRANA 10

Pracují mimo svůj obor

Roste počet maturantů, kteří si zvolí zaměstnání, jež neodpovídá jejich kvalifikaci. STRANA 13

Zprávy krátce

Úsvit se štěpí

V hnutí Úsvit přímé demokracie proběhl převrat proti Tomio Okamurovi, který ho založil a vytáhl do Sněmovny. Poté, co poslanci v čele klubu vyměnili Okamurova věrného spojence Radima Fialu, se včera rozhodli, že založí novou stranu. Inspiraci má být francouzská krajně pravicová Národní fronta. Podle rebelů je Úsvit veřejností vnímaný jako populistická



nebo dokonce i fašistická strana. **IDNES.cz**

Náš dítě má novou šéfku

Novou ředitelkou Nadace Náš dítě se stala bývalá zmocněnkyně pro lidská práva Monika Šimůnková (na snímku), zakladatelka a dlouholetá ředitelka Zuzana Baudyšová je nyní prezidentkou nadace. Důvodem je, že Baudyšová se chce více věnovat povinnostem senátorky. **MEF**

Válková končí, všem se ulevilo

Ministryně spravedlnosti k 1. březnu podala rezignaci, nahradí ji Pelikán.

Už druhý ministr za hnutí ANO opouští svůj úřad předčasně. Po Antonínu Prachařovi skončí k 1. březnu také ministryně spravedlnosti Helena Válková.

O jejím velmi brzkém konci se v posledních dnech čile spekulovalo, přízrak tomu včera udělal ministr financí a šéf ANO Andrej Babiš.

„Domluvili jsme se, že oznámí písemně svou rezignaci k 1. březnu 2015,“ uvedl Babiš. Ten také odmítl, že by Válkovou k rezignaci dotlačil. Ona sama prý vnímala svůj mandát jako krátkodobý. Také podle premiéra Bohuslava Sobotky se Válková ve funkci hodně trápila, s je-

jím odchodem se napětí v resortu zmírní. „Očekávám, že hnutí ANO mi prostřednictvím svého předsedy Andreje Babiše předloží návrh na nového ministra spravedlnosti,“ uvedl.

Nástupcem má být její náměstek Robert Pelikán. „Je to pro mě obrovská výzva, vyznámenání a obava, zda dokážu naplnit očekávání,“ uvedl Pelikán. Válková neodchází podle něj proto, že by selhala, ale pouze se cítí unavená a nemá dost energie k dotáčení úkolů. „Připadá mi logické, když se je někdo z jejího týmu pokusí dokončit,“ uvedl Pelikán k osudu ministryně. Sama Válková včera novinářům oznámila, že za rok ve funkci udělala maximum.

Jak také deníku Metro potvrdila mluvčí ministerstva spravedlnosti Kateřina Hrochová, pokračovat by měly novelizace občanského zákoníku, příprava zákona o stát-



Citát

Už při nástupu mě informovala, že to nechce dělat dlouho, proto její krok chápu.

ANDREJ BABIŠ, ŠEF HNUTÍ ANO

ním zastupitelství či tendr na pořízení monitorovacích náramků pro alternativně odsouzené.

TOMÁŠ BELICA tomas.belica@metro.cz

INZERCE

CK AZUR REIZEN s.r.o.
Praha 1, Revoluční 17, tel.: 224 826 745, Pardubice, Jindřišská 2037, tel.: 273 132 485 | IC 25110942

!!! VYUŽIJTE JEDINEČNOU PŘÍLEŽITOST !!!
!!! Při předložení tohoto inzerátu sleva na našich pobočkách 1.000 Kč z objednávky !!!

EGYPT odlet v SOBOTU 14. 2. 2015 na 7 noci/8dni	Strava	Dosp. os. od	Dítě od
THREE CORNERS EMPIRE HOTEL 3*	Polopenze	11.750 Kč	8.990 Kč
REGINA RESORT 4*	Polopenze	12.750 Kč	8.990 Kč
MINAMARK RESORT & SPA 4*	Polopenze	13.150 Kč	8.990 Kč
THREE CORNERS EMPIRE HOTEL 3*	All inclusive	13.750 Kč	8.990 Kč
AL MASHRABIYA 3*	All inclusive	13.950 Kč	8.990 Kč
THREE CORNERS EMPIRE BEACH 3*	All inclusive	14.200 Kč	8.990 Kč
SHAMS SAFAGA 4*	All inclusive	14.800 Kč	8.990 Kč
HARMONY MAKADI BAY 4*	All inclusive	15.000 Kč	8.990 Kč
TURECKO odlet každou SOBOTU od 7. 3. 2015 na 7 noci/8dni	Strava	Dosp. os. od	Dítě od
VERA MARE RESORT 5*	Polopenze	7.750 Kč	5.750 Kč
BEST BEACH HOTEL 3*	Polopenze	7.950 Kč	6.050 Kč
VERA VERDE RESORT 5*	Polopenze	8.400 Kč	5.750 Kč
VERA SEAGATE RESORT 5*	Polopenze	8.400 Kč	5.750 Kč
DORIS AYTUR 3*	Polopenze	8.900 Kč	6.050 Kč
MILLENIUM PARK HOTEL 3*	All inclusive	10.300 Kč	6.050 Kč
KLEOPATRA ARSI 3*	All inclusive	10.550 Kč	6.050 Kč
DRITA HOTEL 5*	All inclusive	10.700 Kč	5.750 Kč
RHODOS odlet každou STŘEDU a SOBOTU od 27. 5. 2015 na 7 noci/8dni	Strava	Dosp. os. od	Dítě od
MARIANTHI APARTMENTS 3*	Bez stravy	9.200 Kč	8.990 Kč
VALLIAN VILLAGE 3*	Snídaně	10.250 Kč	8.990 Kč
EVI 3*	All inclusive	10.550 Kč	3.500 Kč*
FALIRAKI BAY 3*	Polopenze	11.550 Kč	10.600 Kč
LIDO STAR 3*	Polopenze	14.700 Kč	3.500 Kč*
TUNISKO odlet každé ÚTERÝ a PÁTEK od 29. 5. 2015 na 7 noci/8dni	Strava	Dosp. os. od	Dítě od
EL KANTAOUI CENTER 4*	Polopenze	9.600 Kč	3.500 Kč*
GOLF RESIDENCE 4*	Polopenze	9.900 Kč	7.990 Kč
LES PRINCES 3*	All inclusive	10.550 Kč	7.990 Kč
SIROCCO BEACH 3*	All inclusive	10.650 Kč	3.500 Kč*
SAMIRA CLUB 3*	All inclusive	10.680 Kč	3.500 Kč*
SAFA AQUAPARK 3*	All inclusive	10.750 Kč	3.500 Kč*
DJERBA odlet každé ÚTERÝ a PÁTEK od 29. 5. 2015 na 7 noci/8dni	Strava	Dosp. os. od	Dítě od
LELLA MERIAM 4*	Polopenze	10.750 Kč	3.500 Kč*
SANGHO VILLAGE DJERBA 3*	All inclusive	11.550 Kč	3.500 Kč*
LES DUNES 3*	All inclusive	12.800 Kč	3.500 Kč*
CEDIANA DJERBA 3*	All inclusive	13.100 Kč	3.500 Kč*
DJERBA CASTILLE 4*	All inclusive	13.950 Kč	3.500 Kč*
TABARKA odlet každé PÁTEK od 16. 6. 2015 na 7 noci/8dni	Strava	Dosp. os. od	Dítě od
YADIS TABARKA 3*	All inclusive	12.200 Kč	3.500 Kč*
DAR ISMAIL 5*	All inclusive	14.850 Kč	3.500 Kč*

Cena zahrnuje: letenku včetně letištní asistence a bezpečnostního poplatku, palivový příplatek, transfer, služby český mluvčího delegát, ubytování, odpovídající stravování
* Platí pouze v případě katalogové ceny za dospělé osobu do 20. 2. 2015
on-line objednávky na www.azurreizen.cz, nebo na tel.: 224 828 800, 224 829 028

Robert Pelikán s největší pravděpodobností vystřídá Helenu Válkovou

Ve funkci prvního náměstka ministryně spravedlnosti nahradil Robert Pelikán loni v létě Hanu Marvanovou.

- Narodil se v říjnu 1979 v Praze.
- Vystudoval Právnickou fakultu Univerzity Karlovy.
- Působil v několika advokátních kancelářích, mimo jiné zastupoval rodinu, jejímž synovi eskalátory v pražském metru amputovaly tři prsty. Specializuje se také na problematiku obchodních společností,



tí, závazkového práva či práva hospodářské soutěže.

- Na podzim roku 2013 se stal členem Rady ekonomických poradců hnutí ANO. Už v té době se mluvílo o tom, že právě Pelikán by měl ministerstvo spravedlnosti řídit.
- Od února 2014 do června, než přešel do resortu justice, řídil právní sekci ministerstva financí.
- Na ministerstvu spravedlnosti má na starost také novelizaci občanského zákoníku platného od loňského ledna.

Navštivte kliniku v Jesenici u Prahy – inPHARM CLINIC

Základem zdraví je zdravá buňka! Nabízíme prevenci! Používáme postupy zvyšující imunitu vůči infekcím, zánětům a nádorům; zároveň eliminují v buňce oxidativní stres a toxické látky včetně kancerogenů.

A co léčba onkologicky nemocných?

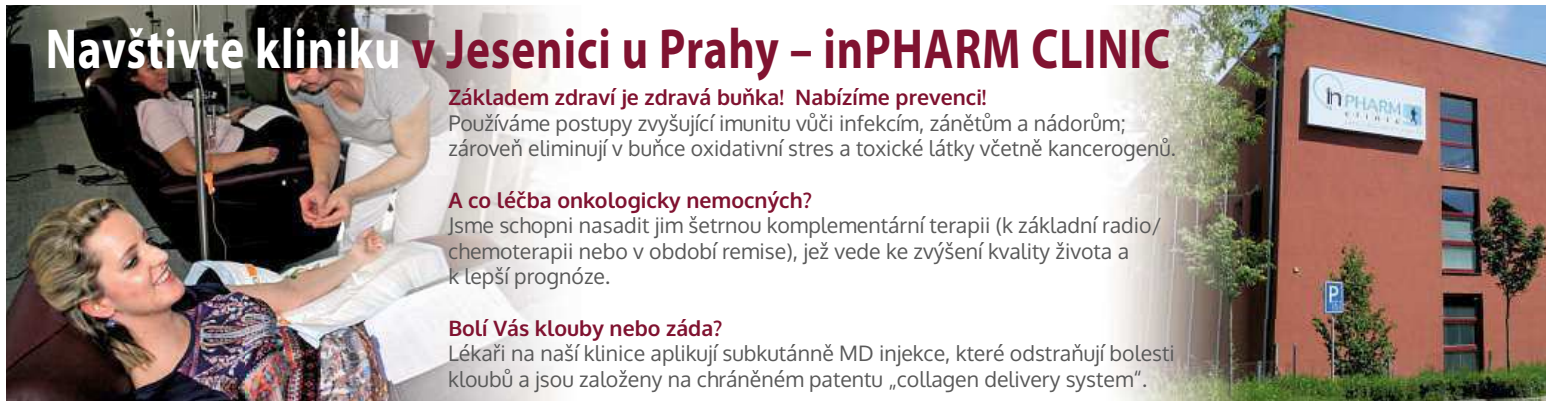
Jsme schopni nasadit jim šetrnou komplementární terapii (k základní radio/chemoterapii nebo v období remise), jež vede ke zvýšení kvality života a k lepší prognóze.

Bolí Vás klouby nebo záda?

Lékaři na naší klinice aplikují subkutánně MD injekce, které odstraňují bolesti kloubů a jsou založeny na chráněném patentu „collagen delivery system“.

Kde nás najdete? inPHARM CLINIC, V Areálu 1243, 252 42 Jesenice u Prahy. Více informací na www.inpharmclinic.cz
Konzultace a objednání pacientů ve všední dny: tel.: 241 416 990, e-mail: recepc@inpharmclinic.cz

- ✓ Autem se k nám dostanete z pražského dálničního okruhu spojujícího dálnice D1 a D5 (exit 82). Parkování je možné přímo v areálu kliniky.
- ✓ Autobusem č. 326 ze stanice metra Opatov.



Pravčické bráně zřícení nehrozí, tvrdí průzkum

Evropský unikát je v pořádku. Skalní oblouk je natolik stabilní, že pokud jej nezničí lidé, tak nehrozí zřícení ani větší poškození.

Geologové měli prozkoumat, jaký je stav největšího skalního mostu v Evropě. Zjistili, že obavy ze zřícení nejsou na místě.

„Průzkum Pravčické brány pomohl odhalit některá její slabá místa. Zvýšeně namáhány jsou především její pilíře, avšak brána jako celek je stabilní. Lze v zásadě říci, že současné ani blízké příští generace se o ni příliš bát nemusí,“ uvedl geolog Správy Národního parku České Švýcarsko Jakub Šafránek.

Vědcům do nitra brány umožnil nahlédnout georadar ve čtyřech hloubkových úrovních. Nejprve laserový sken zachytil povrch Pravčické brány a umožnil přesné modelování jejího tvaru a umístění čidel.

„Poslední měření navázala na ta z roku 2008. Ujistila nás o tom, že měření provádíme



Vypadá křehce. Nicméně turisté se nemusejí bát, že by o tento skvost přišli.

MAFRA

na správných místech,“ říká Šafránek. Stav Pravčické brány však vědci nezkoumají jen jednou za několik let. Brána je pod neustálým dohledem.

„Pohyby Pravčické brány monitorujeme pravidelně, jednou za čtrnáct dní je měří ručně lidé ze skalní čety a na riziková místa neustále dohlíží žejzí čidla, která by nás v kteroukoliv noční i denní hodinu upozornila na neobvyklý pohyb masivu,“ uvádí geolog.

Geolog Jiří Zvelebil, který se pohyby skal v Českém Švýcarsku dlouhodobě zabýval, už před lety uvedl, že Pravčické bráně by pomohlo každo-

Vrchol Pravčické brány zůstane zavřený i nadále

I když Pravčické bráně žádné akutní nebezpečí nehrozí, její horní částí zůstane pro turisty i nadále uzavřena. Na vrchol skalního oblouku mohli naposledy v roce 1982.

- „Areálem Pravčické brány projde ročně dvě stě tisíc lidí. Kdyby se jen polovina z nich prošla po skalním mostě,

rozhodně by mu to nesvědčilo,“ poznamenal Šafránek.

- Dodal, že pro bezpečné zpřístupnění mostu by bylo třeba nainstalovat zábradlí, ale stavební práce na Pravčické bráně nejsou možné. Jákýkoliv umělý zásah do pískovcového masivu by totiž mohl riziko zřícení zvýšit.

roční řádné omytí. „To jistě kolega myslel s nadsázkou, ale samozřejmě že skálu čistíme od náletů. Zrovna loni jsme některé stromy odstrani-

li. Další neinvazní tam necháváme, ty zatím masivu nevádí. Odstraňování dřevin postaćí jednou za deset až patnáct let,“ říká Šafránek. **IDNES.cz**

Zprávy krátce

Na dobroty na zámek Větruše

Ve stylovém prostředí zámku Větruše v Ústí nad Labem se až do konce února koná Grand Restaurant Festival. Díky němu si můžete pochutnat na rakousko-uherských specialitách a popíjet skvělá tuzemská nebo zahraniční vína. Příjemné posezení u krbu. Přístup je možný i lanovkou z centra. **MAP**

Seniora uspali a okradli

Mostecká policie pátrá po dvou zlodějkách, které se o víkendu vnutily do bytu seniora. Zřejmě ho uspaly. Když se druhý den probudil, zjistil, že přišel o všechny úspory.

Uhořel v autě

Policie na Lounsku vyšetřuje první letošní tragickou dopravní nehodu. U obce Hořenec uhořel v nabouraném autě řidič středního věku. Jeho totožnost policisté zatím ověřují. Nehoda se stala v sobotu kolem 19. hodiny. „Kvůli identifikaci čekáme na výsledky testů DNA,“ řekla policejní mluvčí Jaromíra Štrelcová. Okolnosti a příčiny nehody vyšetřují lounští kriminalisté. **IDNES.cz**

Ústecký kraj. Bude větší

Ústecký kraj se rozroste o 386 hektarů a 24 obyvatel. Od ledna příštího roku se totiž zmenší Vojenský újezd Hradiště v Doupovských horách a část území se přesune z Karlovarského kraje do Ústeckého. Sídla přejdou z armádního sektoru do civilního a stanou se z nich normální obce. Pro Ústecký kraj se tím kromě změny hranic mnoho nezmění. „Blízko u hranice vojenského prostoru máme řadu obcí, nyní se k nim některá sídla přiřadí. Pokud bude potřeba, kraj se jim bude snažit pomoci, třeba s dopravou,“ řekl hejtman Oldřich Bubeníček. K Ústeckému kraji se území připojí proto, že od Karlovarského by obyvatelé dělil celý vojenský újezd. Připojí se například Radonice. „Jaké starosti to pro nás budou, zjistíme až příští rok. Je to šance, že obec, odkud lidé odchází a vyvíjí se, by se mohla rozvíjet,“ říká radniční starosta Jaroslav Santner. **IDNES.cz**



Michal Hruza je zpět, 18. dubna vystoupí v klubu Doma

Zpěvák, muzikant a skladatel Michal Hruza se se svou kapelou vrací na pódiá. Stane se tak po několika měsících, kdy musel projít rehabilitací po zranění, které mu loni v červenci ve Stodolní ulici v Ostravě způsobili dva muži. Zranění hlavy a mozku byla tak vážná, že několik dnů bojoval o život. Podrobil se operaci, následovalo další léčení a rehabilitace. Se svou kapelou zahraje 18. dubna v ústeckém klubu Doma.

TOMÁŠ TRÉŠTIK

Při poruše auta se jistěte policií

Slogan Pomáhat a chránit naplňuje policie na dálnici doslova.

Prasklá pneumatika, zavařený motor či prázdná nádrž. Některý z těchto problémů určitě potkal při jízdě na dálnici nejednoho řidiče. Pouštět se do odstraňování defektu v místech, kde ostatní auta sviští více než stokilometrovou rychlostí, může ale být velice riskantní.

Pokud se tedy obáváte o své bezpečí, zavolejte si na pomoc policii. „V případě krátkodobé překážky v provozu, například po dobu výměny pneumatiky, policisté služebním vozidlem místo události označí, a vytvoří tak bezpečnější prostor pro odstranění závady,“ říká mluvčí policejního prezidia Jozef Bocán

s tím, že v takových případech jde také s ohledem na bezpečnost dokonce o doporučené řešení.

A jak se zdá, motoristé toho hojně využívají. Podle statistik dopravní policisté vyjžděli loni k více než 30 tisícům nehodám, které nepodléhaly oznamovací povinnosti. Mezi ně se počítají i bouračky se škodou nižší než sto tisíc korun. Také podle Jana Jelínka z dálničního oddělení v Mirošovicích jsou podobné případy na denním pořádku. „Buď naše hlídky takový odstavený vůz najdou samy a vyčkají, než přijede odtahovka, nebo si nás lidé sami volají,“ řekl deníku Metro Jelínek.

V každém případě skutečnost, že jste „zkejsli“ na dálnici, je vždy nutně policistům ohlásit.



TOMÁŠ BELICA
tomas.belica@metro.cz

Nebezpečné dálnice

Případy zranění či úmrtí na dálnici nejsou nijak vzácné.

- Začátkem února zastavil za nabouraným vozem na D1 muž, který chtěl řidiče pomoci. Do jeho vozu však narazil jiný řidič, odmrštěné auto pak svého majitele vážně zranilo.
- Obdobný případ na téže dálnici, tentokrát bohužel už se smrtelným zraněním, se stal v dubnu 2013. Muž zastavil, aby pomohl motoristovi s porouchaným autem, ale na místě ho zabil projíždějící vůz.
- V lednu 2011 zemřel na R7 řidič, do jehož vozu při výměně pneumatiky narazil jiný řidič. Stejná nehoda se stala týž rok v prosinci na D8, kde muže také měnič pneumatickou smetlo projíždějící auto.



Děti v Norsku: za medaili

Premiér Bohuslav Sobotka se včera sešel s Evou Michalákovou, matkou dětí, které čtyři roky zadržuje Norsko. Slíbil, že nepoleví v diplomatickém tlaku. Česko chce se Skandinávci domluvit četnost schůzek synů s matkou i s dalšími příbuznými či jejich výuku češtiny. Včera se také uskutečnilo setkání s jejich podporovateli. Šéf petičního výboru Dominik Hašek nabídl svou zlatou olympijskou medaili tomu, kdo se nejvíce zaslouží o návrat dětí zpět domů.

MAFRA

INZERCE

Pojďte s námi do posilovny Factory Pro

Máte obavy z posiloven, nevíte kde začít a přijde vám, že tam nepatříte?

Ukážeme vám, že v posilovně je zábava a rozhodně tam patří každý, kdo chce začít cvičit.

Budeme vás informovat v naší 4 dílné minisérii, jak správně začít posilovat, jak využít cardio zónu s aerobním tréninkem, jak se kvalitně stravovat a poslední díl bude zaměřen na cvičení pro ženy.

Jak by měl vypadat takový trénink v posilovně? Odkud začít?

Začneme úplně jednoduše zahřátím těla. Rozběhejte se, zaveslujte si, nebo šlápněte do pedálů ideálně na 5 – 10 minut. Přípravu na fyzickou zátěž ještě doplníme dynamickým strečinkem. Zní to velmi akčně, ale nebojte se, jedná se např. o kroužení rukou, trupu a nohou.

Nyní se můžeme vrhnout na stroje nebo činky. Nejdříve začneme posilovat záda, rudník, stehna a prsa, následně se budeme věnovat i menším partiím, jako jsou břicho, paže, ramena a lýtka. I když na každém stojí naleznete popis pro jakou svalovou partii je určen, nestyďte se požádat o radu nebo pomoc osobního trenéra, od toho v posilovnách jsou a rádi pomohou.

Při cvičení je důležité dbát na správné provedení cviků a zvolit takovou zátěž, abychom byli schopní udělat 8-12 opakování po třech sériích. Abyste po tréninku netrpěli a nevstávali

z postele ráno nadvakrát, je důležité nepřepálit začátek. Trénink by neměl být delší než hodinu, mezi sériemi patří přestávky cca 2 minuty. Nikdy nezadržujte dech, neprovádějte rychlé, kmitavé, švihové či trhavé pohyby.

Pro sledování svých výsledků byste měli znát svou váhu a BMI (Body Mass Indexu – ukazatele váhy). Lehce si ho vypočítete tímto vzorcem: tělesná váha (v kg) / tělesná výška² (v m). Vyjde-li vám méně než 18,5 máte podváhu, vyjde-li vám číslo 18,5-24,9 jste v normě a nad 25 máte nadváhu.

Obsáhlejší informace přináší například osobní váhy s analýzou tělesných parametrů. Sledovat v období tréninku můžete množství svaloviny, procento tělesného tuku nebo množství vody v těle. Takové váhy seženete například v DATARTu. Tak s chutí do fitka.



CESTA KE ZDRAVÍ

Zadýchat se ještě pod kopcem s běžkami v ruce nebo nedopnout ty krásné šaty z minulého léta? Kdepak. Stačí opravdu málo a fyzicka poletí nahoru. Osvojte si pár jednoduchých zásad a buďte fit!



Nemusíte ráno vstávat v pět a dělat 150 kliků. Nemusíte dokonce ani jíst jenom syrové ryby se suchým bramborem a na čokoládu se koukat s opovržením. Všeho moc totiž škodí a žádný extrém našemu tělu neprospívá.

Zatímco v lednu ještě nebyl ten správný čas, teprve s únorem přichází ta správná energie na očistu organismu.

Na následujících stránkách se dozvíte, jak se vyhnout extrémům a co je pro lidské tělo ideální průměr. Tak, aby bylo zdravé a vy jste se cítili dobře. Nečekejte žádná velká kouzla, stačí jen používat selský rozum a nelámat věci přes koleno.

Bohatě postačí:

- 1. Dostatek pohybu**
kdy jste naposledy ušli více než 3 kilometry?
- 2. Neodpírat si spánek**
mozek přece potřebuje odpočívat
- 3. Pravidelná kontrola**
nemáte vysoký krevní tlak?
- 4. Pečovat o sebe**
duševní pohoda začíná na povrchu
- 5. Jíst pravidelně a střídě**
za den pět malých jídel, nebo jedna obřív večere?

A aby to všechno fungovalo tip top, přichází na pomoc nejrůznější chytrá elektronika. Pomáhá vám nejenom zjistit přesný stav věcí, ale i odstranit váš největší nedostatek – slabou vůli. Jen kvůli ní se vám totiž pořád ještě nepodařilo zhubnout!

ODŠTAVŇOVAČ CATLER JE 4010

5215 Kč nebo měsíčně
minimálně*
500 Kč

CENOVÝ
HIT

Precizně zpracovaný odšťavňovač Catler s nadstandardním výkonem a vysokou výtěžností šťávy. Ne nadarmo získává od našich zákazníků jedno skvělé hodnocení za druhým – stabilně je hodnocený pěti hvězdičkami.

- vynikající výtěžnost šťávy • luxusní zpracování, hodnotné materiály
- velký plnicí otvor, do kterého lze vkládat celé kusy ovoce (151287)

+ OSOBNÍ VÁHA TEFAL JAKO DÁREK



Všechny produkty pro zdraví a krásu vám rádi představíme osobně. Během února na všech prodejnách budou připraveni specialisté, kteří vám pomohou s výběrem, předvedou všechny funkce a prozradí nové trendy.

Do posilky nemusíte



Pro zlepšení kondičky nemusíte hned začít běhat 10 kilometrů každé ráno. Ono by to ani nebylo rozumné, tělo si potřebuje na zátěž zvyknout. Bohatě postačí jakýkoli pohyb. Procvičujte se například po každém delším sezení u počítače, chodte na procházky se psem, při dojíždění do práce vystupte o pár stanic dříve a zbytek vezměte po svých. Ať už zvolíte jakoukoli formu pohybu, svaly vždy dostanou alespoň nějakou porci námahy a prokyslíčíte unavený mozek. Výbornou pomůckou při zlepšování kondice vám mohou být různé elektronické hračky. U váhy nestačí, že jen váží – potřebujete zjistit i podíl tuku a vody. Hodinky už dávno neměří jen čas – mohou vám pomáhat měřit tep a zlepšovat naše sportovní výkony. A samozřejmě vás i včas upozorní na blížící se zdravotní problémy.

tlaky, tuky, cukry

A kdo se má v těch všech číslech vyznat? Ale kdepak, není to zase tak složité. Asi nejdůležitějším parametrem je krevní tlak, který vám buď nechává změřit lékař při preventivních prohlídkách, nebo si jej můžeme hlídat sami doma pomocí dostupných tlakoměrů (tonometrů). Především lidé nad 40 let by si měli dávat pozor na vysoký krevní tlak (hypertenzi), který je jednou z nejčastějších kardiovaskulárních chorob.

IDEÁLNÍ HODNOTY ZDRAVÉHO ČLOVĚKA

TLAK	120/80 mmHg
TEP	Muž: 75 tepů/min Žena: 82 tepů/min
TUKY	Muž: 10-15 % Žena: 18-30 %
CUKRY	4,4 až 6,7 mmol/L



SPORTOVNÍ HODINKY TOMTOM RUNNER GPS WATCH

3690 Kč

Sportovní hodinky s GPS navigací od legendárního výrobce TomTom. I přes příznivou cenu se vyrovnají dražším modelům, nabízí například přesnou GPS a možnost exportu dat do PC. Vynikají kvalitním zpracováním a chytrým softwarem.

- vodotěsná konstrukce • možnost propojení s PC • detailní analýza vašeho výkonu díky GPS čipu (317991)

V nabídce také hodinky Runner Cardio s vestavěným měřičem tepu za **7 389 Kč** nebo Multisport Cardio s vestavěným měřičem tepu a voděodolným provedením za **8 199 Kč**.



TLAKOMĚŘ BEURER BM 58

1249 Kč

Osobní tlakoměr s velkým XXL displejem, který je perfektně čitelný i pro osoby s horším zrakem. Jeho výhodou je vysoká spolehlivost – oficiálně jej schválila i Světová zdravotnická organizace (WHO).

- možnost exportu dat do PC • signalizace chybného měření • maximálně přesné měření tepu a tlaku (321625)



MASÁŽNÍ PŘÍSTROJ BEURER EM 20 SIXPACK

599 Kč

Jste unavení a často vás bolí svaly? Nemusíte chodit na drahé masáže – vystačíte si se speciálním elektronickým stimulatorem. Ten svaly promasíruje, a vy se tak bude cítit svěže a odpočatě.

- rychlý účinek • 15 úrovní intenzity • bezpečné a příjemné použití (356686)

MASÁŽNÍ PŘÍSTROJ BEURER EM 25

999 Kč

Chcete perfektní hýždě jako z časopisu, ale nebaví vás denně jezdit 40 km na rotopedu? Jde i to i bez námahy – řešením je elektronický stimulátor. Je bezpečný, maximálně pohodlný a nechybí mu dokonce ani funkce automatického vypínání.

- 15 úrovní intenzity • bezpečné a bezbolestné použití • navržen speciálně pro stimulaci hýždí (356787)



SPORTOVNÍ NÁRAMEK POLAR LOOP

2090 Kč

Pokud chcete mít dokonalý přehled o vaší fyzice, lepšího parťáka nenajdete. Polar Loop můžete mít na ruce 24 hodin denně a sbírat záznamy o tom, kolik za den ujdete kroků, uběhnete kilometrů a spálíte kalorií. Snadno si pak naplánujete tréninkový režim.

- odolný vůči vodě • výdrž na nabití až 5 dní • včetně monitoringu spánku (335891)



FACTORYPRO

ZÍSKEJTE VSTUPNÉ ZDARMA DO FITCENTER FACTORY PRO.

Stačí nakoupit v pražských prodejnách DATART vybrané zboží ze sortimentu „Zdraví a péče o tělo“ vhodnotě nad 1000 Kč a vstupenka je vaše. Více informací přímo v prodejnách DATART.

Na detailech záleží



Být fit neznamená jen to, že máte fyzickou jako zvon. Je to i o duševní pohodě, dobré náladě a pěkném pocitu ze sebe sama. Jenže jak na to?

Základem je překvapivě spánek, organismus v průměru potřebuje 7 až 8 hodin spánku na řádnou regeneraci a odpočinek, ale může to být klidně i více – záleží na každém jednotlivci. Pokud jste každé ráno až příliš unaveni, přizpůsobte svůj denní režim a spánek si určitě neodpírejte. Hodně také pomůže, pokud se naučíte ovládat stres. Například starosti v práci byste neměli řešit ještě večer v posteli, tam patří knížka a zklidnění všech našich myšlenek. Všechno má svůj čas.

A konečně poslední bod – pomůže vám i pěkný vzhled. Pokud budete upraveni, budete mít ze sebe dobrý pocit a zvýší se i vaše sebejistota. Vše přitom začíná u detailů. Jak zrovna teď vypadají vaše nehty?

EPILÁTOR REMINGTON IPL6000F

10999 Kč nebo měsíčně
minimálně* **1000 Kč**

Špičkový IPL epilátor, díky kterému může být pokožka dokonale hladká až půl roku. Stačí pár záblesků světla a chloupky zeslábnu, vypadají a zpomalí růst. Oproti starším modelům navíc s několikrát delší životností výbojky a možností použití i na obličej.

- doporučeno dermatology • dlouhá životnost 65 tisíc záblesků • nově možnost odstranění chloupků na obličej (313700)



PÉČE O RUCI BEURER MPE70

1999 Kč

Tvrdé a popraskané ruce? Recept na jemnou a vláčnou pokožku je jednoduchý – parafinová lázeň. Díky jejím blahodárným účelům zjemní a zvláční nejen unavené ruce, ale i lokty nebo nohy. Navíc v luxusní ELLE kolekci.

- lázeň dokončena do 20 minut • výrazně zlepšuje průtok krve • 2x 450 gramů parafinu v balení (325984)



Probouzejte se ve správný čas

Velmi často vás budík vytrhne z nějakého snu, což je nejenom nepříjemné, protože nevíte, jak to dopadlo, ale také stresující. Mozek je během snění zabrán do třibení myšlenek a každé vyrušení jde na úkor celkové kvality spánku.

Ochromujícím nástrojem pro jeho zkvalitnění jsou fitness náramky a různé sportovní hodinky. Třeba ty z vedlejší stránky. Umí monitorovat náš spánek a jemně nás vzbudit ve chvíli, kdy zrovna nejsme ponořeni do hlubokého spánku a snění. Dobrých výsledků také můžete dosáhnout s aplikací Sleep as Android, určitě doporučujeme!

HOLÍČ STROJEK BRAUN WATERFLEX WF2S BLUE

3999 Kč

WaterFlexu je jedno, jestli má pracovat na sucho před zrcadlem nebo ve sprchu během sprchování. Díky preciznímu utěsnění a planžetě OptiBlade vždy oholí pokožku naprosto dokonale. A s funkcí pětiminutového dobíjení i pekelně rychle.

- výsuvný zastříhovač dlouhých vousů • mimořádně přesné oholení díky výkyvné hlavě • výkonná baterie bez paměťového efektu s výdrží na nabití až 45 minut (344004)



EPILÁTOR BRAUN FACE 830

2199 Kč

Inovativní obličejový epilátor Braun, který je navíc vybaven speciálním čistícím kartáčkem, díky kterému bude vaše pleť dokonale čistá. Využívá 10 speciálních mikrootvorů, které efektivně zlikvidují i ty nejmenší chloupky o délce pouhých 0,02 mm!

- bateriový provoz • možnost použití i ve sprše • speciální čistící kartáček a zrcátko v balení • ideální pro odstranění chloupků v oblastech čela, obočí, horního rtu, brady a krku (345405)



PÉČE O NOHY SILK'N MICRO PEDI

899 Kč

Šetrný přístroj pro odstranění ztvrdlé kůže, kuřích ok a ošetření otlaků na nohou. Je vybaven dvěma válečky pro jemné i hrubé ošetření, takže už po pár minutách budou nožky vypadat jako z plakátu. Naprosto bezbolestná a spolehlivá metoda.

- bateriový chod • příjemně kompaktní rozměry • dva válečky v balení – pro jemné a hrubé ošetření (323404)



Získejte slevu 20 % na všechny produkty péče o tělo značky Braun! Pouze v Datartu od 9. do 28. února 2015. Ceny produktů Braun jsou uvedeny před slevou. Akce se nevztahuje na příslušenství. Více info v prodejnách.

Zdraví přichází ze žaludku

Zopakujeme tisíckrát omilané: slazené limonády vedou k obezitě a zubním kazům, nejíme tučné a smažené. Jenže ono je to hrozně dobré!
Čas od času si nezdravé jídlo a pití klidně dopřejte, vždyť jsme jenom lidé. Všeho ale moc škodí. Soustředte se také na to, jestli jíte pravidelně (to je pětkrát denně) a dostatečně pijete (doporučují se minimálně 2 litry tekutin denně, ale i zde platí, že všeho moc škodí). Nepravidelný režim může vést nejen k obezitě, protože si tělo navvykne při každé příležitosti přijmout co nejvíce potravy do zásoby, ale i k různým zažívacím obtížím.
V našem jídelníčku by neměly chybět ryby, zelenina a ovoce. Zkuste proto tyto suroviny připravovat jiným způsobem, než jste zvyklí, a třeba si je zamilujete jako my. Doporučujeme hlavně parní vaření.

**+ KÁVOVAR
JAKO DÁREK**



**PARNÍ HRNEC
MORPHY RICHARDS
INTELLESTEAM**

3499 Kč



**CENOVÝ
HIT**

Špičkový parní hrnec, který umožňuje připravovat zdravé a hlavně výtečné pokrmy. Vaření v páře vám otevře zcela nové obzory chuti – vše hned chutná o řád lépe. A díky třem speciálním nádobám můžete vařit hned několik pokrmů najednou, takže navíc ušetříte.

- digitální časovač • nádoby omyvatelné v myčce • funkce udržování ideální teploty až po dobu 40 minut (160168)

**NUTRIČNÍ VÁHA
SENCOR SKS 6000**

599 Kč

Dietetická kuchyňská váha, která vám na velkém LCD ukáže, jak zdravé jídlo vlastně jíte – včetně detailních výživových informací u 999 přednastavených pokrmů.

- dotykové ovládání • přesnost vážení pokrmu na 1 g (max. 5 kg) • vhodná pro sportovce, diabetiky, kardiaky, osoby na dietě a další (202487)



KENWOOD

LG

13490 Kč

nebo měsíčně
minimálně*
1000 Kč

**NOFROST CHLADNIČKA
LG GBB539SWCWS**

Moderní chladnička pro čtyřčlennou rodinu, která zaujme hlavně technologickou výbavou. Například díky Multi Air systému umí zajistit stálou teplotu v celém prostoru, a potraviny tak vydrží déle čerstvé. A najdeme zde i antibakteriální těsnění Bioshield.

- 10letá záruka na kompresor
- Total No Frost zabraňuje tvorbě námrazy
- Smart Diagnosis pro diagnostiku v případě poruchy
- bílá barva • rozměry (š x v x h) 595 x 1900 x 686 mm (339056)



A+ 41dB (3181)

KUCHYŇSKÝ ROBOT

**KENWOOD KHH326
WH MULTIONE ****

8890 Kč

nebo měsíčně
minimálně*
500 Kč

Multifunkční robot pro mletí, odšťavňování, míchání, strouhání a dokonce i sekání. Kromě toho zaujme speciálními MultiOne metlami. Jeden jediný přístroj tak poslouží k přípravě nápojů z čerstvého ovoce, domácích těst nebo třeba hamburgerů. S těmi je lepší to nepřehánět.

- pořádný příkon až 1000 W • extra bohaté příslušenství v balení • vysoká kvalita a precizní zpracování (345086)



**CENOVÝ
HIT**

TABLET

**UMAX VISIONBOOK 10WI
S KLÁVESNICÍ**

5490 Kč

nebo měsíčně
minimálně*
500 Kč

Posuďte sami – za super cenu můžete mít tablet se čtyřjádrom, skvělým IPS displejem, vyspělým systémem Windows 8.1 a dokonce také odnímatelnou klávesnicí. UMAX tak snadno nahradí i daleko dražší notebook.

- praktická klávesnice v ceně
- kancelářský balíček Office 365 na rok zdarma
- dostatek výkonu pro zcela plynulý běh systému (355123)



32GB RAM 1GB
2 Mpix {600g
W 8.1



**3D FULL HD SMART
LED TELEVIZOR
SAMSUNG UE40H6270**

11499 Kč

nebo měsíčně
minimálně*
1000 Kč

- výtečný obraz i zvuk • speciální režim Fotbal
- chytré funkce SmartTV (331078)

HERNÍ KONZOLE

XBOX ONE 500 GB

Špičková konzole nejnovější generace, která přináší naprosto ultimátní výkon. K tomu televizor, který vám nabídne nádherný obraz jako v kině, dokonale zvuk a chytré funkce.

- mnoho exkluzivních titulů pro Xbox One
- osmijádrový procesor pro maximální výkon • služba Xbox Live pro hraní online, kupování filmů nebo chatování (338097)

**XBOX ONE 500 GB POUZE ZA 8 999 Kč
při koupi s TV Samsung UE40H6270**

více info k nabídce v prodejnách



**NAKUPUJTE
SDATART KARTOU**

Využijte výhod DATART Karty:

- bezúročné období až 55 dní na bezhotovostní nákupy
- každý měsíc odměna za čerpání 800 Kč

- bezkontaktní platební nálepka zdarma
- bezpečné nákupy na internetu s Virtuální kartou
- měsíční splátky již od 500 Kč

Příklad splácní: výše úvěru 150 000 Kč, roční úroková sazba 22,68 %, RPSN 26,37 %, celkem zaplatíte 169 888 Kč, výše splátky 14 157 Kč (dodatečné předpoklady pro výpočet RPSN: aktuální úvěrový rámec je vyčerpán ihned převodem na bankovní účet klienta, úvěr je poskytnut na 1 rok a je splácen stejnými měsíčními splátkami počínaje 1 měsíc po dni prvního čerpání, bez dalšího čerpání v průběhu splácní), měsíční poplatek za správu a vedení úvěrového účtu 69 Kč.

**Vyzvedněte si zboží z e-shopu www.DATART.cz
v některém z více než 300 výdejních míst po celé ČR!**

DATART NÁRODNÍ, Praha 1, Po–Pá: 9–20, So: 9–19, Ne: 10–18, ARKÁDY PANKRÁČ, Praha 4, Po–Ne: 9–21, NOVODVORSKÁ PLAZA, Praha 4, Po–Ne: 9–21, CENTRUM CHODOV, Praha 4, Po–Ne: 9–21, AVION SHOPPING PARK, Praha 5 – Zličín, Po–Pá: 10–21, So, Ne: 9–21, OC NOVÝ SMÍCHOV, Praha 5, Po–Ne: 9–21, OC ŠESTKA, Praha 6 – Ruzyně, Po–Ne: 9–21, OC LETNANY, Praha 9 – Letňany, Po–Ne: 10–21, CENTRUM ČERNÝ MOST, Praha 9, Po–Ne: 9–21, OC GALERIE HARFA, Praha 9, Po–Ne: 9–21, NC EDEN, Praha 10, Po–Ne: 9–21, PARK HOSTIVAŘ, Praha 10, Po–Pá: 9–21, So, Ne: 10–21, OLYMPIA OC, Mladá Boleslav, Po–Ne: 9–21, OC FUTURUM KOLÍN, Kolín, Po–Ne: 9–21, OC PLZEŇ, Plzeň, Po–Ne: 9–20, NC BORSKÁ POLE, Plzeň, Po–Ne: 9–20, OC FUTURUM, Hradec Králové, Po–Ne: 9–21, CENTRAL MOST, Most, Po–Ne: 9–20, NISA LIBEREC, Liberec, Po–Ne: 9–21, OC FORUM, Liberec, Po–Ne: 9–21, OLYMPIA OC, Teplice, Po–Ne: 9–21, DOC MERCURY, České Budějovice, Po–Ne: 9–20, AVION SHOPPING PARK, Brno – Dolní Heršpice, Po–Ne: 9–21, FRÝDEK MÍSTEK, Frýdek-Místek, Po–Pá: 9–18, So: 9–12, AVION SHOPPING PARK, Ostrava – Zábřeh, Po–Ne: 10–21, OC FORUM NOVÁ KAROLINA, Ostrava 2, Po–Ne: 9–21, OC FUTURUM, Moravská Ostrava, Po–Ne: 9–21, OLYMPIA OC OLOMOUC, Velký Týnec 2, Po–Ne: 9–21, CENTRO ZLÍN, Zlín, Po–Ne: 9–21, OC BREDA & WEINSTEIN, Opava, Po–Ne: 9–21

Uvedené ceny jsou včetně DPH. Změna cen vyhrazena, za tiskové chyby neručíme. Nabídka platí 11.–28. 2. 2015 nebo do vyprodání zásob.

Zprávy krátce

Británie se připravuje na „gredit“

Britský premiér David Cameron oznámil, že se jeho vláda připravuje na případný odchod Řecka z eurozóny. Možnost takzvaného greditu se podle Británie zvýšila poté, co řecký premiér Tsipras vyloučil možnost prodloužení mezinárodního záchranného programu. Odchod Řecka z eurozóny by otrásl finančními trhy včetně toho britského.

Klíčové jednání o Ukrajině

Dnes se v běloruském Minsku mají setkat prezidenti Ukrajiny, Francie, Ruska a německá kancléřka ke klíčovému jednání o krizové situaci na východě Ukrajiny. V Doněcké oblasti se však i včera tvrdě bojovalo – jak Kyjev, tak i separatisté se snaží před jednáním získat co největší území. **NEK**



Konec Umy Thurmanové

Múza Quentin Tarantina, americká herečka Uma Thurmanová se rozhodla pro plastickou operaci. Nechala si zakulatit tvář a provést korekci tvaru očí. Rozhodnutí čtyřiačtyřicetileté herečky je o to víc překvapující, že se v minulosti několikrát veřejně vyslovila proti estetickým úpravám obličeje nebo těla. Naposledy se objevila na veřejnosti na konci ledna (foto dole z prosince). O 14 dnů později už ale na premiéru miniseriálu The Slap v New Yorku dorazila zcela jiná žena (foto nahoře). **AP a PROFIMEDIA.CZ**



Pojedeme na slunce?

Vědci dokážou přeměnit sluneční energii v kapalnou pohonnou látku.



Vědec Nocera PROFIMEDIA.CZ

Vědci Harvardovy univerzity ve Spojených státech přišli s důmyslným systémem, který dokáže za pomoci genetiky upravené bakterie přeměnit sluneční energii na kapalnou pohonnou látku. Pokud bude objev rentabilní, mohl by napomoci v boji proti klimatickým změnám, píše španělský deník El País.

Vědecký tým vede americký chemik Daniel Nocera, kterého označil časopis Time za jednoho ze sto lidí, kteří nejvíce ovlivňují svět. Nocera proslul například vývojem umělé fotosyntézy.

„Neznamená to, že tento systém budeme hned používat v našich automobilech.

Prozatím se jedná jen a pouze o vědecký objev. Naším úkolem je vymyslet, jak by se dal efektivně využít v komerční sféře,“ vyjádřil se Nocera pro vědecký časopis PNAS. **ONDŘEJ NEKOLA**

INZERCE

PENNY
MARKET

Nakupujte
hezky česky

MÁME TO NEJLEPŠÍ
Z ČESKA.

7 z 10 VÝROBKŮ v PENNY pochází z Česka.

FAKT!

TATO NABÍDKA PLATÍ VE STŘEDU 11. 2. 2015

OKURKA
HADOVKA
1 ks



MAX. 5 ks NA OSOBU
A DEN



AKCE

9.90
-33%
14.90



TANJA MALINA
1,5l | 114,60 Kč

ČESKÁ
KVALITA

MAX. 12 ks NA OSOBU
A DEN

AKCE

6.90
-30%
9.90



3l

SIRUP JUPÍ*
malina
3l
1 | 29,30 Kč

MAX. 5 ks NA OSOBU
A DEN

AKCE

87.90
-31%
129.90
běžně

Nabídka platí do vyprodání zásob. Odběr možný jen v obvyklém množství (tj. max. 5 ks na osobu a den, trvanlivé mléko max. 12 ks na osobu a den, lahvové pivo max. 20 ks na osobu a den, není-li uvedeno jinak). Tento dokument není nabídkou (návrhem na uzavření smlouvy) ani vyzvou k podávání nabídek. Jde o dokument určený pouze k marketingovým a propagačním účelům. Vzhledem k faktu, že společnost Penny Market s.r.o. pravidelně provádí kontrolu na přítomnost reziduí používaných chemických látek při pěstování ovoce a zeleniny, sledává občanské sdružení Zdravá potravina, z.s. tyto produkty jako nezávadné. Přijímáme:

„Nemusím přijímat všechny role, naštěstí si můžu vybírat“

Bohumil Klepl je známý herec, který se nově objeví v roli zubaře.

Když se řekne jeho jméno, každý si představí, že s ním bude legrace. On sám se však nepřeceňuje a nabídku být vysokoškolským pedagogem na DAMU odmítl. Na to, aby někoho učil, prý není teď dost trpělivý, ale do budoucna to úplně nevylučuje.

Který svůj projekt považujete za nejlepší?

Nejlepší práce pro mě byl seriál Letiště. Hrál jsem tam s velkou chutí s Davidem Matáskem, Zuzanou Norisovou, či Zuzanou Bydžovskou. Moc rád na něj vzpomínám, opravdu mě to bavilo. Nejhorší jsou projekty, kde není čas. Seriál je průmyslová výroba,

nebudeme si nic nalhávat, a jsou herci s hypotékou či bez ní. Já jsem naštěstí bez hypotéky, takže nad sebou nemám žádný bič. Proto si můžu vybírat a nemusím přijímat práci za každou cenu.

Máte nějakého manažera, nebo jste si manažerem sám?

Moje manažerka je Hana Kučerová a řídí mi celý pracovní život. Jsem moc rád, protože ty smlouvy a nepřijemné věci dělá ona, řídí mi čas a všechny srovná na hromadu. Bohouš může být ten zábavný pán, který dělá legraci. Jsem rád, že ji mám. Při mém vytížení je potřeba mít někoho takového. Tohle bych sám nevládal.

Jste velmi vytížený herec, podle čeho si z množství nabídek vybíráte?

To je různý. Od psychologa mám za úkol odmítat. Což já

ale moc neumím. I roli Jonáše, kterou nově mám v seriálu Svatby v Benátkách, jsem původně odmítl, protože zkouším svou one man show, která se jmenuje Vysavač. Jenže Prima mě přesvědčila, abych roli vzal. Natáčení mi tedy momentálně trochu komplikuje život, protože zkoušení je náročné a já můžu točit seriál jen o víkendech. Ale všichni mi tu vycházejí vstříc.

Jak už jste zmínil, nastupujete jako nová postava do seriálu Svatby v Benátkách. Jak byste svou postavu divákům přiblížil?

Hraju zubaře Standu Jonáše, trochu komickou postavu, řekl bych tak akorát na hranici reality, která by měla oživit děj a vnést tam nějaký humor. Jonáš je tak trochu stará struktura z nomenklaturních let, zuby dělá dobře, ale nemá moc rád novoty.



Citát

„Díky své manažerce, která řídí můj pracovní život, já můžu být jen ten vtipný Bohouš.“

Přemýšlel jste někdy o dráze pedagoga herectví?

Před pár lety mi bylo nabídnuto, abych na DAMU učil herectví. Já jsem z legrace říkal, že bych mohl učit leda seriálové rychloherectví. Ale vážně, nechci učit, myslím, že nemám pedagogickou trpělivost. Každé to dítě je jiná osobnost a potřebuje ji v sobě najít. Mě učil Miloš Nedbal a Jírka Klem, já nemám talent na učení. Možná až budu starší, budu s chutí učit. Ale ono herectví ani učit nejde, talent buď je, nebo není. Ovšem rozhodnout o někom, že ho nemá, může znamenat, že mu zkazíte celý život.

Když tolik pracujete, dokážete odpočívat a relaxovat? Co je vaší největší zálibou?

Moje největší záliba je cestování, jakmile můžu, jezdím po světě. Nedávno jsem byl na Mauriciu. **IVETA BENÁKOVÁ**

INZERCE

CHYTSI.OCKO.TV

CHYŤ SI ITY NOVOU
TELEVIZNÍ STANICI
ÓČKO EXPRES VE VŠECH KRAJSKÝCH MĚSTECH
NEBO ONLINE STREAMU A APLIKACI





COLDPLAY, DISCLOSURE, FOO FIGHTERS,
LAKE MALAWI, LANA DEL REY, MUSE,
PRAGO UNION, CHASE AND STATUS

ÓČKO EXPRES NOTHING STUPID
Více informací na chyt.si.ocko.tv

Sudoku

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

Počasí

DNES	ZÍTRA	PÁTEK	SOBOTA
			
Min. 0 Max. 4	Min. 0 Max. 4	Min. 0 Max. 4	Min. 1 Max. 5

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 2

Střední zátěž. Rizikové skupiny by se měly vyvarovat zvýšené fyzické a psychologické zátěže a věnovat pozornost svému zdravotnímu stavu.

Teplotní rekord: 15,4 °C

Rok výskytu: 1775

Napište svou bublinu



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



FOTO: 2x AP

Kvíz

- Internetový portál YouTube, který je určený pro sdílení amatérského videa, byl založen před:
 - 10 lety
 - 15 lety
 - 20 lety
- Americký plavec Mark Spitz získal na letní olympiádě roku 1972 zlatých medailí:
 - 5
 - 6
 - 7
- Nejznámějším panovníkem tohoto řeckého ostrova byl starověký král Odysseus, je to:
 - Sámothráké
 - Ikaria
 - Ithaka
- První japonská umělá družice Osumi byla na oběžnou dráhu vypuštěna před:
 - 35 lety
 - 45 lety
 - 55 lety
- Francouzský filozof, historik a spisovatel Charles-Louis de Montesquieu se narodil v roce:
 - 1689
 - 1789
 - 1889

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

ČT1

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Doktorka Quinová II
- 14:45 Kde bydlely princezny
- 15:05 Koják II (USA, 1973-1978)
- 15:55 Hubert a Staller II
- 16:45 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 Kousek nebe (ČR, 2015). Emotivní chvíle, milá setkání a radost ze splnění tajného přání. Poznejte příběhy pohnutých osudů hrdinů všedního dne, kterým prostřednictvím jejich nejbližších splníme sen. Provází Pavel Kříž. Režie R. Petrenko

- 21:05 DoktorKA
- 21:59 Losování Šťastných 10 a Šance milion
- 22:00 Místo činu - Schimanski Kriminální cyklus (N, 1983)
- 23:30 M15 VIII (4/8)
- 00:25 AZ-kvíz
- 00:50 Máte slovo s M. Jilkovou
- 02:00 Na stopě
- 02:20 Dobré ráno
- 04:55 Bydlení je hra
- 05:15 Designtrend

ČT2

- 12:40 Jeden rok s Fulbrightem
- 13:10 Evropa dnes
- 13:35 Ostrovy Christiana Karembua: Sumba
- 14:30 Občanská válka v USA (1/3)
- 15:25 Království divočiny
- 15:50 Chcete je?
- 16:00 Televizní klub neslyšících S kuchařem kolem světa
- 16:25 Zmrzlá planeta: Zima
- 18:10 Moje rodina XI
- 18:45 Večerníček
- 18:55 V Alpách s P. Mertonem
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 Kamera na cestách: Santorini, ostrov opředěný legendami Dokument (Fr.). Bohatá historie a živá současnost unikátního místa v Egejském moři

- 20:55 Na cestě po Kutchi
- 21:25 Kdo neskáče, není Čech
- 22:05 Kdo neskáče, není Čech
- 22:50 Děti noci
- 00:10 Boj o koláč
- 01:05 Moje soukromá válka: Exodus
- 01:30 Křesťanský magazín
- 02:00 Chcete mě?
- 02:25 Náš venkov: Květná zahrada
- 02:55 Klub přátel dechovky
- 03:35 Mexické dobrodružství M. Habsburského

NOVA

- 12:35 Odložené případy VI (2)
- 13:30 Beze stopy (7)
- 14:25 Námořní vyšetřovací služba (4)
- 15:20 Ordinance v růžové zahradě 2 (210)
- 16:35 Dva a půl chlapa VI (10)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 17:35 Kriminálka Las Vegas VI (3)
- 18:30 Ulice (2758)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 Doktorů z Počátků (96) Seriál (ČR, 2015). Evžen zjistí, že Šýkorová na věncích, které pomáhali vyrábět „Včeliňáci“, slušně vydělává a začne jednat. Lída nedodrží slib, že se postará o nemocného Otta. František nevěří Vítkovi a má pocit, že tu něco nehraje. Hrají: M. Stránský, L. Termerová, V. Jilek a další

- 21:30 Námořní vyšetřovací služba X (21)
- 22:30 Utajená operace Akční film (USA, 2010)
- 00:00 Kriminálka Las Vegas VI (3)
- 00:45 Námořní vyšetřovací služba (4)
- 01:25 Novashopping

PRIMA

- 12:25 Walker, Texas Ranger VII (16)
- 13:25 Wolffův revír (13)
- 14:25 Rosamunde Pilcherová: Mlha nad zámekem Klirush
- 16:25 Komisař Rex VII (7)
- Činy mrtvých. Krimiseriál (N/Rak., 2002)
- 17:30 Odpolední zprávy
- 18:00 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 VIP zprávy



- 20:15 Cesty domů III (317) Rodinný seriál (ČR, 2014). Domov je tam, kde na nás čeká láska. Linda a Mikuláš spolu prožijí krásný večer. Hynkovi hrozí ztráta Lucie i postavení. Salák s Cyrilem povečeří u Bernátových. Ester šokuje Emu nečekaným darem. Hrají: M. Plánková, J. Štěpnička a další

- 21:35 Show Jana Krause
- 22:35 Telebazar
- 23:50 Hawaii 5-0 II (22) Krimiseriál (USA, 2011)
- 00:45 Policejní bažantů III (13) Krimiseriál (Kan., 2012)
- 01:40 Vraždy v Kitzbühelu IX (13)
- 02:35 Walker, Texas Ranger VII (16)
- 03:20 Wolffův revír (13)

PRIMA COOL

- 12:35 Akta X VIII (6) Dok. seriál (USA, 2000)
- 13:35 Griffinovi VII (10)
- 14:05 Simpsonovi II (2, 3)
- 15:05 Teorie velkého třesku V (8) Selekcce hlavní družičky. Sitcom (USA, 2011)
- 15:35 Futurama II (6)
- 16:05 Boiči mýtů VI (12)
- 17:10 Griffinovi VII (11)
- 17:40 Hvězdná brána III (22)
- 18:30 Simpsonovi II (4, 5)
- 19:20 Kdo přežije: Austrálie (5)



- 20:15 Letečtí stíhači v boji (7) Dok. seriál (USA, 2006). Vojenští stíhači patří mezi elitu vzdušných sil. Správný stíhač musí mít pevné nervy a musí se umět rozhodovat ve zlomku vteřiny. Poznejte nejznámější boje, ve kterých zasahovali

- 21:25 Teorie velkého třesku V (9) Sitcom (USA, 2011)
- 21:55 Pekelná výzva
- 22:50 Rande měsíce Komedie (USA, 2006)
- 01:00 Scrubs: Doktůrci VIII (15)
- 01:25 Scrubs: Doktůrci VIII (16)
- 01:50 Letečtí stíhači v boji (7)
- 02:35 Star Trek: Vesmírná loď Voyager VI (25)
- 03:20 Rande měsíce

OČKO

- 06:00 TyTrubko
- 06:05 Ranní fresh
- 09:00 Millennium
- 10:00 Očko hity
- 12:00 Očko news
- 12:05 Očko hity
- 13:30 TyTrubko
- 13:35 Očko hity
- 14:00 Očko news
- 14:05 Očko hity
- 15:00 TyTrubko
- 15:05 Očko hity
- 15:30 Očko news
- 15:35 Mixxxer show
- 17:00 Očko news



- 17:05 Mixxxer Klipy na SMS přání, pokec s hostem
- 18:00 Očko hity Klipy nonstop
- 19:00 Očko news Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutěče
- 19:05 Moje desítka Top 10 klipů podle diváka Očka CZ & SK
- 20:00 České a slovenské klipy Největší hity nového milénia
- 21:00 Millennium Největší hity nového milénia
- 22:00 Simply the best Největší hity všech dob
- 23:00 Love zone
- 00:00 Očko flirt Proud klipů se vzkazy diváků Očka

Sloupek

PAVEL
MAURER

MILOVNÍK JÍDLA



SE ZLOZVYKY BOJUJTE

Ať už právě visíte na tyči v metru, tramvaji, busu či si tyto řádky čtete třeba někde vsedě, přiznejte si upřímně, že někteří občas vyznávají několik špatných pravidel. A ano, budu v příštích řádcích psát hlavně o jídle.

Milujete velké porce a když je talíř plný až po okraj! A hlavně, aby to stálo co nejméně peněz. Kompletní meníčko za 59 korun – no, to je absolutní vítězství lži a nenávisti, hnusu a nechutnosti nad zdravým rozumem. Dalším úžasným zlozvykem, který je dennodenně k vidění třeba v závodních jídelnách a špatných hospodách, je, že začnete solit polévku a nalévat do ní různá tekutá koření,

Cítát

Meníčko za 59 korun je absolutní vítězství hnusu a nechutnosti nad rozumem.

aniž byste ji předem ochutnali. Fuj! To přece rozumný člověk nedělá! Nejdříve, prosím, zkuste, jak chutná bez koření. Pokud za nic nestojí, tak ji raději vylijte, než si z té teplé, povaržené vody uděláte transportér zbytečné soli a nepotřebných glutamátů do žaludku. Další specialitou naší kuchyně je příliš mnoho živočišných tuků. Já si také občas rád dám buček, slaninu, husí tučná játra. Ale nezapomeňte, že existuje také olivový, dýňový, sezamový, slunečnicový, pro náročnější třeba i vinný olej. Naše strava musí být pestrá, různorodá. Věřte tomu, že i potraviny, které jsou zdravé, můžou chutnat skvěle! Prostě – nejezte blbě! Pokud se těmito gastronomickými výčitkami cítíte osobně uraženi, tak to nejspíš platilo opravdu přímo na vás. Pokud se vás moje slova na předchozích řádcích vůbec nedotýkají – asi jíte správně!

Dopisy a vzkazy

Očkování mi neproplatili

Reaguji na článek Nechte si proplatit očkování či léčbu o možnosti čerpání příspěvků od Všeobecné zdravotní pojišťovny. Ráda bych se podělila o svou zkušenost s tímto programem z loňska. Pečlivě jsem celý rok schraňovala účty za očkování a další platby spojené se zdravím. Když jsem šla dokumenty v prosinci předložit na pobočku, abych získala proklamovaný příspěvek, byla jsem rychle vyvedena ze své bláhovosti. Paragony byly totiž staré přes tři měsíce a v tom případě již neplatí. Protože jsem všechny zdravotní úkony provedla do začátku podzimu, nedostala jsem vůbec nic. Informaci o tříměsíčním limitu nikdo v informacích na stránkách pro běžné uživatele tohoto klubu samozřejmě nezveřejnil a ani ve vašem článku o ní slovo nepadlo. Jak mě paní na přepážce poučila, v detailních podmínkách rozsahu, kterým by se celé dny prokousával i právník, lhůta zmíněna je.

VERONIKA SVOBODOVÁ

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

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

Výrok dne



„Norsko pochybnosti nevyvrátilo, tlak bude pokračovat.“

BOHUSLAV SOBOTKA, PREMIÉR

Předseda české vlády má stále pochybnosti o postupu norských úřadů při odebrání dvou českých dětí. Řekl to po setkání s Evou Michálovou, matkou dětí.

Slovo dne

TRANSPORTÉR

(Ze sloupku Pavla Maurera na této straně)

Zařízení pro plynulou dopravu materiálu pomocí nekonečného pásu

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP Astrohled.cz
...tento týden na téma láska.
Přesné prognózy na míru!
VOLEJTE 906 701 701

- Kompetentní poradenství od profesionálních poradců
- Záruka spojení s poradcem dle vašeho přání
- Dostupnost 24 hodin denně, 365 dní v roce, vč. svátků

	Beran 21/3–20/4 Zdrženlivost vám přijde jako přežitek starých časů, vy přeci víte dobře, co cítíte, tak proč čekat na nějaké speciální datum.		Váhy 23/9–23/10 Nic se nemá lámat přes koleno, a i když byste partnerovi nejraději za jeho výlevy naplácali, nechte ho radši vypovídat.
	Býk 21/4–21/5 Potřebujete-li získat novou motivaci do práce či jenom do maratónu v domácnosti, obojí naleznete právě po boku partnera.		Štír 24/10–22/11 Vesmír vás obdaroval mimořádnou přízní v lásce. Sblížení se vám povede na všech frontách, budete se spolu milovat i milovat.
	Blíženci 22/5–21/6 Možná vás bude lákat vypočítat si v určité situaci nějakou zaručeně dobrou výmluvu. Dobrá ale bude jenom do určité chvíle.		Střelec 23/11–21/12 Sníte o partnerovi, který dělá téměř až nemožné, aby vykouzliil tomu druhému úsměv na tváři. Vy to také umíte, a partner?
	Rak 22/6–22/7 Hvězdy vám dnes v lásce servírují spokojenost, tak hlavně nedržte dietu a pěkně si dopřejte tohoto kouzelného pokrmu.		Kozoroh 22/12–20/1 Ať už byly dosud vaše vztahy jakékoliv, nyní se rýsuje určitý s pořádnou hloubkou, bude to chtít správnou výstroj potápěče.
	Lev 23/7–22/8 Začnete soucítit s vaším psem, protože chápete, jak náročný takový život věčně na vodítku musí být, a co teprve pro vás.		Vodňář 21/1–20/2 Srovnáváte se s kýmsi v partnerově okolí, kdo není právě nenápadný, a zdá se, že on se srovnává s vámi. Konkurence je nekalá.
	Panna 23/8–22/9 Ohlížet se za každou sukni či každými vypasovanými džíny není právě vaše specialita, jenomže tyhle dny to tak prostě máte.		Ryby 21/2–20/3 Partner vás může překvapit kouzelným překvapením, ale když zůstane jen u vizi, překvapte ho naopak vy jeho a užijte si romantiku.

Řešení sudoku

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

Anketa Mají ze škol zmizet automaty se sladkostmi?



Petr Brůna
My měli ve škole bufet i automat a byl taky lepší výběr.

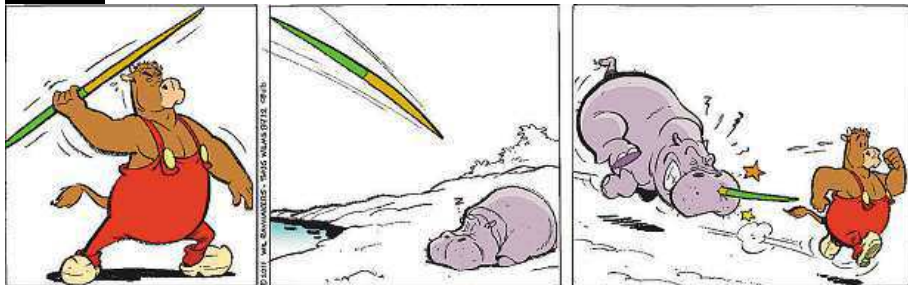


Wewe Kepková
To je zbytečné. Čpát to do sebe budou i nadále.



Pavel Físpa
Byl bych pro, aby ze škol zmizely jiné nešvary...

Komiks



NOVÝ ZAČÁTEK v roce 2015!
Máte pochyby? **Karty vám řeknou pravdu!**

Napište **SMS** ve tvaru **17SZX**
a svůj text na číslo **904 30 55**

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

Zvyšuje se počet maturantů, kteří pracují mimo obor



Ze stavby přímo za bar. I to se často stává. PROFIMEDIA.CZ

Rozhodnutí pracovat v jiném oboru, než který jsem vystudoval, ovlivňuje řada faktorů včetně výše platu.

Vyučení a maturanti ze středních odborných škol většíinou nepracují ve vysudovaném oboru. Kvalifikaci získanou ve škole uplatňuje v praxi jen 46 procent vyučených a 35 procent maturantů. Tvrdí to studie Národního ústavu pro vzdělávání zaměřená na situaci v roce 2013.

V případě vyučených zůstávají v odvětví zejména absolventi strojírenských oborů,

u maturantů jsou v oboru zaměstnání zdravotníci, úředníci nebo absolventi zaměřeni na pedagogiku a sociální péči.

Studie také sledovala podíl absolventů, u nichž zaměstnání nemá vůbec nic společného s oborem, který vystudovali. Jde například o situaci, kdy lidé se vzděláním ve stavebnictví pracují jako barmani. U vyučených i maturantů je v této situaci více než třetina absolventů. Zatímco u vyučených nedošlo v posledních letech k výrazným změnám, u maturantů se podíl lidí, kteří pracují úplně mimo obor, postupně zvyšuje. Podle studie je to však také důkaz přízpůsobivosti a flexibility absolventů.

Studie připouští, že poměr-

ně vysoký podíl absolventů mimo obor vypovídá o určitém rozporu mezi odbornou přípravou a skutečnými potřebami trhu práce. „Nelze ale dělat jednoduché zkratky – zásadní roli hrají také mzdové a pracovní podmínky v jednotlivých zaměstnáních a rovněž míra nezaměstnanosti,“ doplňuje autorka studie Gabriela Doležalová.

Srovnání s obdobnými studii z let 2005 a 2009 přitom ukazuje, že podíl ekonomicky aktivních obyvatel, kteří pracují ve vysudovaném oboru, soustavně klesá. U mladých lidí od 20 do 29 let je přitom tento trend ještě výraznější. ČTK

Firma zabývající se prodejem spojovacího materiálu přijme do skladu na HPP i na brigádu pracovníka – může na pozici:

SKLADNÍK

Požadavky:

- praxe ve skladu a skladovém hospodářství je upřednostňující výhodou mezi kandidáty
- fyzická zdatnost
- RP sk. B
- pracovitá a samostatná osobnost s čistým trestním rejstříkem
- ideálním pracovníkem je čerstvý absolvent či pracovník s krátkodobější praxí

Popis práce:

- naskladňování a vyskladňování výrobků
- příprava zboží pro zákazníka
- práce se scannerem
- rozvoz zboží k zákazníkovi

V případě zájmu zašlete svůj profesní životopis na e-mail: brno@profes.cz, tel.: 603 456 779

Jazyky. Rozumíme, ale nemluvíme

Jednoduchým psaným textům alespoň v jednom cizím jazyce s výjimkou slovenštiny rozumí bezmála tři čtvrtiny Čechů.

Pokud ale mají aktivně komunikovat, je situace výrazně horší. Jen třetina respondentů v průzkumu společnos-

ti STEM pro agenturu CzechInvest uvedla, že mluví plynně nebo aktivně anglicky. V případě němčiny to byla pětina, u ruštiny 13-procent. Ve srovnání s obdobnými průzkumy v minulosti tyto znalosti u Čechů stagnují. ČTK



Pracovní příležitosti v oblasti obchodu a distribuce

Nabízíme flexibilní částečné i plné úvazky s možností kariérního růstu

Výpis pozic naleznete na našich webových stránkách

www.fastenal.com

Kontakty: e-mail: europehr@fastenal.com
tel.: 00 420 547 425 481

Firma AURA – engineering Hranice s. r. o.

dodavatel technologických systémů pro automobilový průmysl, automatizaci a robotizaci

přijme pracovníka/ci na pozici:

KONSTRUKTÉR

POŽADAVKY:

- strojírenské vzdělání (SŠ, VŠ)
- práce na PC - CREO či jiný konstrukční program
- znalost cizích jazyků výhodou
- řídičský průkaz sk. B

Dobré platové podmínky

Nástup možný ihned

Životopis zašlete na adresu:
AURA-engineering Hranice s.r.o.
Janáčkova 733, 753 01 Hranice
na e-mail lavicka@auring.cz

jobDNES.cz

Moje cesta
do práce.

CELOSTÁTNÍ VYDÁNÍ

OBCHOD, PRODEJ, NÁKUP

Specialista na prodej nemovitostí Dumrealit.cz hledá nového člena týmu. Obáváte se svého nedostatku zkušeností? Realitní síť DUMREALIT.CZ vás naučí vše, co k této činnosti budete muset umět a znát. Martina Kadláčková, tel: +420 734 222 229, email: kadlackova@dumrealit.cz (ref. č.: B02B421C)

STAVEBNICTVÍ, PROJEKCE

STAVEBNÍ DÉLNÍK Stavební firma STAMET, s.r.o. přijme pro práce na pozemních a liniových stavbách stavební dělníky s možností budoucí specializace. Tel: 274 001 331, e-mail: info@stamet.cz (ref. č.: 15505B1F)

ZDRAV., SOC. SLUŽBY, FARMACE

NEMOCNICE ŘÍČANY přijme zdravotní sestry (i výhodně na dohodu) přijme lékaře na akreditovanou internu volejte ihned: 323 627 520 email: reditel@nemocnice-ricany.cz (ref. č.: 193E92FD)

FINANCE, POJIŠTOVNICTVÍ

Odstartujte svou kariéru pod křídly světové jedničky na trhu. Hledáme schopné obchodníky a manažery. Podpora pro nové spolupracovníky až 100 000 Kč v prvním roce, kvalitní a bezplatné školení, nadprůměrné ohodnocení, zájemní kanceláře v Praze a krajských městech. CV zašlete na kariera@metlife.cz (ref. č.: CODF0AD2)

Společnost QUENTIS GROUP a.s. sídlící v centru Prahy, přijme nové kolegy pro pozici samostatný prodejce. Požadujeme komunikační schopnosti a reprezentativní vystupování. Nabízíme provotřídní zájem a kvalitní produkty. Máte-li zájem, pošlete Vaše CV na hajna@quentisgroup.cz (ref. č.: E5A5E250)

PERSONALISTIKA, HR

SZIF hledá personalistu, ÚSO, praxe na obdobné pozici je podmínkou, znalost pracovněprávní problematiky (zákoník práce a další související předpisy), dobrá znalost práce na PC, praxe ve státní správě velkou výhodou, nástup dle dohody, CV: kariera@szif.cz (ref. č.: 05b780c8caab48ce9de4dcf33a4e0d61)



Zlatan má svou figurínu

Švédský fotbalový útočník Zlatan Ibrahimović hraje za francouzský tým Paris Saint-Germain třetím rokem, ale v zemi už je legendou. Teď se dokonce dočkal vlastní voskové figuríny v pařížském muzeu Grévin.

GRÉVIN PARIS

Jágr. Zpět k Tučňákům, nebo do neznáma?

Českého hokejistu New Jersey Devils Jaromíra Jágra čekají týdny nejistoty. Vzhledem k tomu, že jeho tým moc šancí na postup do play-off nemá, očekává se jeho výměna. „Když budou

mít dobrou nabídku, vyměním mě. Nemusím o to žádat,“ řekl Jágr. Nejvíce se v souvislosti s jeho dalším angažmá mluví o týmu Pittsburghu, kde dříve hrál, nabízí se však i Nashville či St. Louis. **PUR**

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1, po-pá 8.30-17.00 hod. Tel: 225 065 177, 178, fax: 225 066 653

Vzdělávání - nabídka

• Studujte střední školu při zaměstnání. Školní docházka pouze o víkendy a to osmkrát do roka v Žatci. Víkendová výuka je dále doplněna o testy a cvičení v elektronické podobě. Studium je zakončeno maturitní zkouškou. Více o kombinované formě studia Vám rádi sdělíme na tel. 736 605 905 www.soazatec.cz

• Doplněte si maturitní vzdělání z elektrotechniky. Školní docházka v podobě osmi víkendových soustředění, která se konají v Žatci. Další informace Vám poskytneme na tel. 736 605 905. www.spsezatec.cz

• Doplněte si maturitní vzdělání formou elektronické výuky. Školu navštívíte pouze dvakrát ročně s cílem doplnění nepochopeného učiva a složení klasifikačních zkoušek v Žatci nebo Praze. Obor: Obchodní akademie. Více o distanční formě studia Vám rádi sdělíme na tel. 736 605 905. www.soazatec.cz

Hobby - poptávka

• ČÍNSKÉ, MONGOLSKÉ, tibetské, japonské obrazy i jiné starožitnosti z těchto zemí z porcelánu, bronzu, jadeitu, slonoviny ap. koupí sběratel. 776358865

Služby - nabídka

VÝKUP ZLATA!

za nejlepší cenu hotově
nejvýhodnější půjčky na zlato
www.avario.cz
Soukenická 8, Praha 1

737 858 585

Intimní

E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zajišťuje Materna, jen pro starší 18let, 15sms/50Kč vč DPH; 1min/90Kč vč DPH, www.ema.cz, www.platmotilem.cz

• Sexuální pohotovost! Zhavadé zdravotní sestřičky! Volej 724 36 25 38!

• SEXUÁLNÍ BOHYNĚ! Láká tě sex bez závazků? Máš jedinečnou šanci! Vyber si ženu dle FOT! Napiš SMS ve tvaru 51LHA a text na 909 15 45

• Lucinka 20. Jsem trochu stydlivá, ale při sexu ztrácím zábrany! Pomoz mi! Vytoč 909 801 801 nebo píš SMS na 909 15 50 s kódem 92RKB a tvůj text!

• Krásavice zrovna nejsem, ale kamarádkou na SEX ti budu dokonalou! Neodmouám, ale číním! Pavlína 35. Ozvi se 909 80 50 40 kód MFV23



• Bojím se zklamání, a proto většinou všechny vztahy ukončím když začnou být vážné. Ráda bych to změnila, ale vůbec nevím jak! Pomůžeš mi s tím? Stačí mi tvé velké srdce. Míla 59. T.: 909 90 99 25 nebo napiš SMS na 909 15 40 s kódem 28NSF a tvůj text!



Lístky na české Euro už od stovky

Velmi příznivé ceny vstupenek nastavili pořadatelé červnového ME fotbalistů do 21 let.

Na utkání českého týmu se dostanete už za stovku. Všechny zápasy ve skupinách budou stát 100 a 200 korun. Finále vyjde na 250 a 350 Kč.

Z nastavení nízké cenové hladiny byl překvapený i ambasador šampionátu Pavel Nedvěd. „To je skvělé, bál jsem se, aby ceny nebyly moc vysoké, teď se spíš bojím, abychom měli dost velké stadiony a všichni lidé se na ně vešli,“ řekl bývalý záložník.

Předseda organizačního výboru Petr Fousek vysvětloval, že cílem pořadatelů je co nejvyšší návštěvnost: „Z těch cen je patrné, že chceme, aby lístky byly dostupné.“ Organizátoři chtějí pokořit dvouset tisícovou návštěvu. Do prode-



Pavel Nedvěd (vlevo) a Petr Fousek křtí vstupenku. ČTK

je jde přitom 230 tisíc vstupenek. Tu svou už si můžete zakoupit přes internet na oficiálních stránkách turnaje. Každý zájemce však může koupit nejvíce čtyři lístky najednou.

Brzy budou vstupenky dostupné i na pokladnách stadionů, na kterých se bude ME hrát. Tedy v Praze v Edenu a na Letné, na Moravě pak v Olomouci a Uherském Hradišti. Šampionát se koná od 17. do 30. června. **PUR a IDNES.cz**

Kdy hrají na ME Češi?

Všechny zápasy českého týmu ve skupině A se hrají v Praze.

- 17. 6. Eden: 18.00 ČR-Dánsko
- 20. 6. Letná: 18.00 Srbsko-ČR
- 23. 6. Eden: 20.45 ČR-Něm.

- Předprodej vstupenek probíhá na webových stránkách www.u21euro2015.cz a také na www.ticketportal.cz

Strachová. Slaví 30 a těší se na slalom

Na mistrovství světa v americkém Vailu slaví dnes česká lyžařka Šárka Strachová třicáté narozeniny. Je už na osmém světovém šampionátu a věří, že v sobotním slalomu má na to opět získat medaili.

Ještě pod jménem Záhrobská vybojovala na MS kompletní sbírku cenných kovů. Vždy šlo o slalom a v něm chce uspět také ve Vailu. „Vím, že mohu i vyhrát. Jediný, kdo mě může brzdit, jsem já sama,“ říká Strachová.

Po loňské olympiádě se cítila vyčerpaná, nyní je zase ve formě. Pomohlo jí druhé mís-



Šárka Strachová MAFRA

to v prosincovém SP v Kůthai. Na stupních vítězů chce stát i v sobotu, a dát si tak dodatečný dárek. **PUR a IDNES.cz**

Bojkot. V Belgii se zrodil debakl

V belgické ragbyové lize utrpěl tým Soignies historický debakl 3:356. Vedení klubu se však chce odvolat, protože duel proti Royalu Kituro začal o téměř hodinu a půl později. Rekordní zápis tak chtějí představitelé bruselského celku vymazat. Nedělní debakl předčil dosavadní rekordní prohru z roku 1984, kdy ve třetí francouzské lize Vergt podlehl Lavardacu 0:350. Tehdy se však za položenou pětiku udělovaly jen čtyři body místo nyníšších pěti. Lavardac v zápase, v němž soupeř protestoval proti potrestání čtyř hráčů, položil 66 pěték. Také ragbisté Soignies ulehčili soupeři zápasem bojkotem jeho útoků, protože nesouhlasili s tím, že se duel hrál. **ČTK**

Zprávy krátce

Popovich dosáhl 1000 výher v NBA

Trenér basketbalistů San Antonio Spurs Gregg Popovich dosáhl při výhře svého týmu 95:93 na hřišti Indiana Pacers na jubilejní tisící vítězství v NBA. Potřeboval k tomu 19 sezon a celkem 1462 zápasů. **ČTK**

Kandidaturu Říma vede exšéf Ferrari

Bývalý dlouholetý prezident Ferrari Luca di Montezemolo stojí v čele kandidatury Říma na pořádání letních OH v roce 2024. Montezemolo už se dříve podílel na organizaci fotbalového MS 1990. **ČTK**

Číslo dne

60

Přesně před šedesáti lety mohli diváci zhlédnout vůbec první sportovní televizní přenos u nás. Hokejový zápas mezi týmem Prahy a švédským klubem IF Leksand se vysílal ze Štvanice a měl úspěch. Prodej televizorů se pak zvýšil.