

SUZANNE VEGA SE VRACÍ DO PRAHY

FOLKROKOVÁ HVĚZDA ZAZPÍVÁ 14. ČERVNA V DIVADLE ARCHA STRANA 9



metro



Největší deník v ČR

Úterý, 11. dubna 2017

Č. 72, www.metro.cz

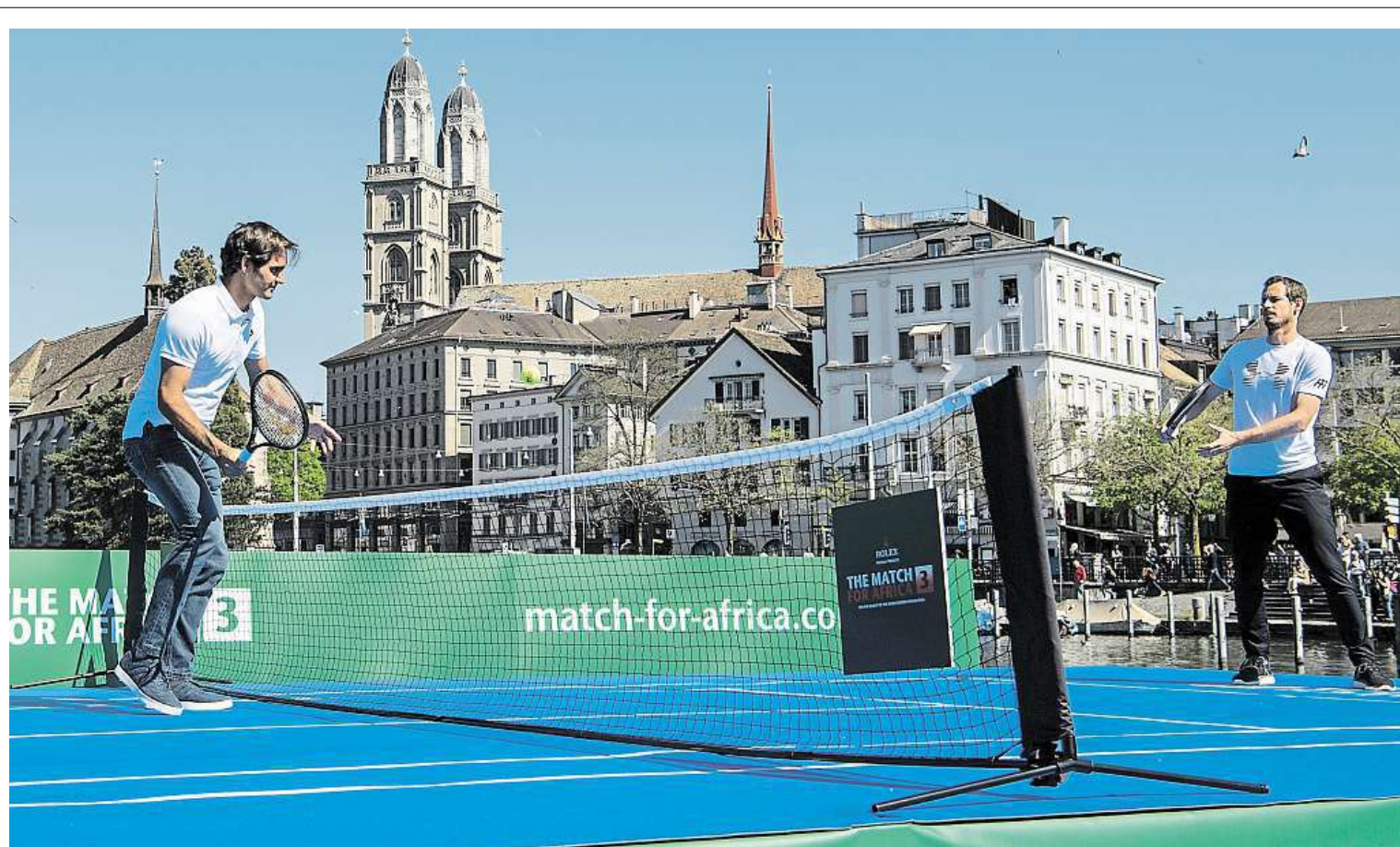
Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Izabela

Splachujte deštěm. Stát vám na to přidá

Dešovka. Nový dotační program se zaměřuje na hospodaření s vodou z mraků v domácnosti. **Motivace.** Připraveno je 100 milionů. **Systémy na zadržení vody.** Jen pro lidi v oblastech postižených suchem STRANA 5



Federer vyzval Murrayho. Tenisové peníze pomohou dětem v Africe

Včera se v Curychu uskutečnil třetí ročník exhibičního utkání Match for Africa. Roger Federer (vlevo) si tentokrát do Švýcarska pozval světovou jedničku Andyho Murrayho. Výtěžek z celého utkání půjde opět na konto nadace Rogera Federera, která pomáhá se vzděláním dětí v Africe. Utkání se stejně jako v předchozích letech odehrálo na curyšském Hallenstadionu, který má kapacitu 13 000 diváků. Celá exhibice by díky prodeji vstupenek a také darům od sponzorů měla vydělat nejméně 1,5 milionu švýcarských franků (okolo 37 milionů korun). Dopoledne se oba tenisté „rozcvičili“ na plavoucím kurtu. Další pokračování akce se odehraje koncem dubna v americkém Seattlu. Na kurtu se tam objeví v akci i slavný americký miliardář Bill Gates. AP





SLEVA

60%



**NA VŠECHNY
OBROUČKY
PŘI ZHOTOVENÍ
KOMPLETNÍCH BRÝLÍ**

Sleva platí při zakoupení kompletní brýlové zakázky – obruba + skla. Ostatní slevy se nesčítají, uplatnit lze jen poukázku 100 nebo 200 Kč z FOKUS optik klubu. Sleva platí ve všech provozovnách kromě FASHION ARENA PRAGUE OUTLET a e-shopu. Akce platí od 10. 4. 2017 do odvolání.

Konec akátů. V Praze škodí

Severoamerické trnovníky mizí.

„Budou chybět včelkám,“ stěžují si však chovatelé.

Je jich čím dál tím víc, cíleně hubí okolní vegetaci, vytlačují původní stromy i keře. Akátové stromy, kterých lze v okolí metropole najít pěkounou rádku, upadly v dendrologickou nemilost a musí pryč.

Podle Jiřího Cafourka z Českého svazu včelařů je hubení těchto původně severoamerických stromů špatnou zprávou pro chovatele včel. „Akáty jsou jednou z nejlepších dřevin pro včelky. Velice rády totiž létají na jeho bílé květy s dobrým nektarem, z něhož je pak vynikající med. Velký úbytek těchto stromů by byla pohroma,“ řekl deníku Metro Cafourek. Další výhoda akátů je podle včelařů také v tom, že v Praze kvete až počátkem léta. Zpestří tak včelkám stravu přesně tehdy, kdy má. Podle Cafourka se akátové výživě vyrovnají snad jen ovocné stromy. „Pokud nahradíte pokácený akát dubem, může to být prospěšné pro les. Pro včelu je to ale zcela nezajímavé,“ dodává Cafourek.

Akáty padly ve velkém již v Hostivaři nebo v Čimickém údolí. Brzy budou následovat další místa. Podle mluvčí Lesů hlavního města Prahy, které mají regulaci počtu stromů na starost, je kácení jediný způsob, jak zastavit špatný vliv stromů na okolní prostředí. „Akát se pražských lesích vyskytuje téměř po celé Praze a lze těžko odhadnout přesný rozsah či počet stromů. Snahou lesníků je omezit jejich výskyt do té míry, že nebude vytlačovat naše původní dřeviny jako duby, buky a další stromy,“ říká mluvčí Lesů Petra Fišerová.

Zbavit se akátů ale nebude pro Prahu zrovna jednoduchý úkol. Nelze je

totiž tradičně pokácet u země, protože by se v takovém případě opět rozmnožily. Jediným možným způsobem je tak podle dendrologa Aleše Rudla nechat podivně na místě čnít větší kus původního stromu. To potvrzuje i Fišerová: „Na nepřístupných lokalitách, skalnatých stráních a dalších místech je jeho potlačení obtížnější. Proto zde často zůstává,“ dodává. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

Trnovníky bránily erozi

V první polovině minulého století se akáty vysazovaly kvůli zpevnění svahů. V té době ještě nebylo známo, jak fatální účinky má tento strom na okolní přirozenou vegetaci.

- Akát svými kořeny do půdy vylučuje látky, které hubí okolní konkurenční rostliny, a dokáže tak původní vegetaci zcela vytlačit. Invazivní akát se navíc dokáže velmi dobře sám šířit, a to prostřednictvím kořenových výmladků – mladých výhonků vzešlých z pupenů na kořenech dospělého stromu. Proto je tak náročný akát z určité lokality spolehlivě odstranit. Tato snaha může trvat i více než pět let.

- Podle mluvčí Lesů hlavního města Prahy Petry Fišerové není pohled na akáty černý nebo bílý. „Jeden pohled je pohled lesníků, kteří vidí akát jako introdukovanou dřevinu, která potlačuje přirozenou domácí vegetaci, druhý je pohled včelařů, kteří v akátu vidí včelařskou dřevinu,“ říká Fišerová.

- Proti úplnému vyměnění akátů bojují včelaři společně s myslivci.

Na hraně životnosti

90

Tolik let roste v metropoli větší část akátů. Jsou tak na hranici své životnosti. Vysázeny jsou především na odlesněných stanovištích a svazích.



Houpačka na náměstí

Jak je vidno, návštěvníci se mohou na piazzettě Národního divadla v Praze pohoupat. Piazzetta je oblíbeným místem, poslední květnový víkend se tu chystá prodejní výstava autorské tvorby. Nabídne výrobky českých i zahraničních návrhářů.

VÁCLAV JUKL

GUNA MD – kolagenové injekce

ŠETRNÁ A BEZPEČNÁ LÉČBA
BOLESTÍ POHYBOVÉHO APARÁTU



Benefity

- ✓ zmírnění bolesti a zlepšení pohyblivosti svalů, kloubů a páteře
- ✓ bez lékových interakcí
- ✓ nežádoucí účinky nebyly pozorovány

Přípravky

- MD-Knee (koleno)
- MD-Lumbar (záda)
- MD-Hip (kyčel)
- MD-Shoulder (rameno)
- MD-Muscle (svaly)
- MD-Neural (nervy)

zdravotnické prostředky

GUNA-MD přípravky pomáhají odstranit bolest a zlepšit pohyblivost pohybového ústrojí včetně kloubů, a to vždy v té oblasti, pro kterou jsou určeny. Zároveň zmírňují poškození způsobená stárnutím, nesprávným držetím těla, průvodními chronickými onemocněními, poraněními a úrazy.

Seznam lékařů aplikujících
GUNA-MD přípravky je na
www.inpharm.cz

Např. v Praze a okolí:
InPharm Clinic,
tel.: 241 416 990
724 521 161

inPHARM
CLINIC
Knee Treatment Center



inPHARM
Knee Treatment Center

Informační servis: inPharm, tel.: 241 432 133,
e-mail: info@inpharm.cz, www.inpharm.cz

INZERCE

Za finanční podpory



Hlavní partneri



Generální mediální partner



Hlavní mediální partneri



Partner



Mediální partneri



#febiefest #filmuniverse #lookingformoviestars



XXXIII. PRAGUE INTERNATIONAL FILM FESTIVAL 2017

LIBEREC 11. - 13. 4.

Kino Uaršava



Koruna. Co zdraží? Odpoví na to Rusnok

Česká národní banka minulý týden přestala uměle oslabovat korunu. Domácí měna je tak po více než třech letech opět svobodná a posiluje. Kdy se to projeví na cenách v obchodech a kam až koruna posílí? Na tyto a další otázky odpoví dnes od 13 hodin v Rozstředlu na iDNES.tv guvernér ČNB Jiří Rusnok. Šéfuje centrální bance v době, kdy tuzemská ekonomika roste. Ministr financí ve vládě Miloš Zeman, v kabinetu Vladimíra Špidly vedl resort průmyslu a obchodu. V čele ČNB pracuje od července 2016. **DNES.CZ**

Krátce

Muž z Věcí veřejných chce být prezidentem

Zájem ucházet se o prezidentskou funkci oficiálně oznámil někdejší poslanec Věcí veřejných Otto Chaloupka. V minulosti na sebe upozornil mimo jiné ústavní žalobou na církevní restituční nebo výroky na adresu Romů v Duchcově, za něž byl odsouzen na půl roku podmíněně. **ČTK**

Věříme. Armádě

Důvěru nadpoloviční většiny Čechů mají z institucí veřejného života armáda, policie a soudy. Naopak nejméně lidé důvěřují církvím. Vyplývá to ze zveřejněných výsledků březnového průzkumu

Centra pro výzkum veřejného mínění. Oproti výsledkům z loňského září si v průzkumu mírně polepšila klasická média, tedy tisk, televize a rádio. Naopak pokles podpory lidí zaznamenaly odbory. **ČTK**



Seriál Vyprávěj. Nehoda

Další smutná zpráva. Ve čtvrtek odpoledne nepřežil čelní srážku s kamionem režisér Martin Dolenský, kterého proslavil hlavně seriál Vyprávěj a pohádka Pravý rytíř. Kromě Vyprávěj má Dolenský na svém kontě také seriál Špačkoví či komedii Chyťte doktora. Na fotce z roku 2012 je Dolenský s herečkou Veronikou Kubařovou při premiéře filmu Můj vysvělečený deník. **PROFIMEDIA.CZ**

Daří se, lidí bez práce je méně

Největší hrozba pro firmy – málo pracovníků.

Klesá!

356

Podíl lidí bez práce v březnu klesl na 4,8 procenta z únorových 5,1 procenta. Nezaměstnaných bylo 356 112 lidí, což je nejnižší březnová hodnota od roku 2008. Údaje zveřejnil Úřad práce. Nezaměstnanost by podle něj měla klesat i v dalších měsících. Nejméně lidí bez práce je v okrese Rychnov nad Kněžnou (1,6 procenta), následuje Praha-východ (1,7 procenta). Nejhorší je situace v okrese Karviná (9,9 procenta) a Most (9,7 procenta).

Nezaměstnanost bude klesat i v dalších měsících, nejnižší se zřejmě dostane v červnu, a to ke čtyřem procentům. Vyplývá to z reakcí analytiků na aktuální údaje Českého statistického úřadu, podle nichž nezaměstnanost v březnu klesla na 4,8 procenta z únorových 5,1 procenta. „Mírný pokles podílu nezaměstnaných bude pokračovat i v následujících měsících. Svého dna by v letošním roce měl dosáhnout v červnu, a to 4,3 procenta. Ve zbytku roku se bude vlivem sezonních faktorů mírně zvyšovat,“ doplnila ekonomka Komerční banky Jana Steckerová. Také analytik společnosti Akcenta Miroslav Novák očekává, že v dalších měsících klesne nezaměstnanost hlouběji pod pět procent. Do půlky letošního roku podle hlavního ekonoma UniCredit Bank Pavla Sobíška pravděpodobně padne rekord v podílu nezaměstnaných z dosavadního minima 4,28 procenta z roku 2008. Nevylučuje ani pokoření čtyřprocentní hranice. Z průzkumu

mu poradenské společnosti PwC mezi více než stovkou šéfů významných českých firem vyplývá, že 95 procent z nich se obává nedostatku lidí a považuje ho za největší hrozbu pro podnikání v letošním roce. Více než polovina firem přitom chce zvýšit počet zaměstnanců a další více než čtvrtina alespoň zachovat nynější stav. „Firmám ale chybí lidé napříč všemi obory. Velmi kritická situace je mezi techniky a technologicky vzdělanými pracovníky a odborníky na IT,“ uvedla Andrea Linhartová Palánová z PwC ČR. **ČTK**

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

Intimní

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



• **VDANÉ PANÍČKY!** Praha a okolí! **100% DISKRÉTNÍ!** Piš SMS ve tvaru 69PAT a text na 909 15 50

• **Divoška Linda 52.** Užij si v mém zarostlém klíně! Vytoč 909 90 99 25 nebo mi napiš SMS na 909 15 40 s kódem 80GCA a tvůj text!

• **Marie 56.** Jsem trochu silnější dáma, ale stále smyslná a **NADRŽENÁ!!!** Zavolej mi na 909 801 801 kód UCD73



• **Rozvedená Alice 49.** Poohlížím se po muži, který by občas zaplnil prázdné místo v mém pelišku! **Máš chuť na nezávazné hrátky?** Volej na 909 80 50 40 nebo mi napiš SMS na 909 15 45 s kódem 63BEV a tvůj text!

Starožitnosti

• Mongolské, čínské, japonské, turecké, perské starožitnosti z bronzu, stříbra, slonoviny, kamene, porcelánu ap. i obrazy koupí sběratel. T: 776358865



Práce - nabídka

FINANČNĚ ATRAKTIVNÍ PRÁCE V BEZPEČNOSTNÍ SLUŽBĚ

Nabízíme:

- PRÁCI VE VAŠÍ LOKALITĚ
- SLUŽEBNÍ VÝSTROJ
- ZÁLOHY NA MZDU
- MOŽNOST UBYTOVÁNÍ
- PRÁCE NA HLAVNÍ PRACOVNÍ POMĚR, DOHODU, MOŽNOST BRIGÁD

Nabízené pozice:

- Detektiv
- Strážný průmyslových areálů
- Strážný se psem
- Strážný se zbraní
- Recepce
- Člen záahové jednotky
- Velitel objektu

VOLEJTE ZDARMA 800 108 111

Email: nabor@abasco.cz



Nejméně je stále řidičů

Nejžádanějšími profesemi na trhu práce jsou dlouhodobě řidiči nákladních automobilů, autobusů i tramvají.

- Podle Institutu silniční dopravy ČESMAD Bohemia chybí v Česku šest až deset tisíc řidičů silniční nákladní i osobní dopravy, přičemž bude podle odhadů každým rokem ubývat dalších zhruba pět tisíc řidičů. „Dlouhodobě nejvíce registrujeme nedostatek řidičů autobusové a nákladní dopra-

vy. Uchazeči se ale na takové pozice příliš nehrajou z řady důvodů. Zejména je to nízké finanční ohodnocení, náročná pracovní doba i špatný stav tuzemských komunikací,“ popsal Michal Havelka, marketingový manažer personální agentury Job Leader Czech.

- „Ze strany uchazečů jsme během března zaznamenali nejvíce otázek na pozice operátorů, řidičů vysokozdvíhových vozíků nebo skladníků,“ uzavřel Havelka.

Egypt. Češi by měli zvážit výlety do Káhiry

Češi už přemýšlejí, kam letos vyrazit na dovolenou. Zhatit plány mohou teroristické útoky – třeba ty v Egyptě. Podle ministerstva zahraničí je bez-

pečnost turistických letovisek u Rudého moře a významných památek zajištěna. Lidé by ale měli zvážit individuální cesty do Káhiry a okolí. **ČTK**

Chyťte déšť. Dostanete 60 tisíc

O dotaci mohou požádat i rodinné domy. Připraveno je 100 milionů korun.



Cítat

Jednoduché systémy budou podporovány jen tam, kde bylo v posledních třech letech zásobování vodou nutné zajistit cisternami.

RICHARD BRABEC, MINISTER

„Splachujte deštěm,“ nabádá nový dotační program s poněkud netradičním názvem Dešťovka, který vyhlásí ministerstvo životního prostředí ještě v průběhu dubna. Je to reakce na obrovské sucho. Odborníci upozorňují, že ubývá podzemních vod a jejich nedostatkem mohou být při několikaletém suchu ohroženy až dvě třetiny Česka.

Program Dešťovka se proto zaměřuje na hospodaření s vodou z mraků v domácnostech. „Naším cílem je motivovat občany k využívání dešťové vody, a to především tam, kde je to opravdu potřeba. Program bude zaměřený na využívání dešťové vody na závlivku či splachování nebo na využití přečištěné odpadní vody na závlivku,“ říká ministr životního prostředí Richard Brabec.

Podle něj mohou ty nejjednodušší systémy na zadržení vody ale získat jen lidé, kteří žijí v oblastech výrazně postižených suchem. „Momentálně vzniká seznam míst, pro která tato podmínka bude platit,“ uvedla Jana Taušová, mluvčí ministerstva. Do této kategorie spadají dotace pro majitele rodinných i bytových domů na podzemní nádrže na dešťovou vodu. Stát na ně lidem přispěje až polo-

vinou z ceny. Nanejvýš však daruje 20 tisíc korun. Dalších 3500 korun lidé dostanou na každý další kubík nádrže.

Další kategorie programu jsou určeny lidem, kteří nedostatkem pitné vody postiženi nejsou. Pro získání této dotace je však potřeba vybudovat složitější systém, který bude rozvádět buď dešťovou, nebo šedou vodu – tedy vyčištěnou odpadní vodu z van a umyva-

Peníze dorazí rychle

3+3+3

Žádosti se budou podávat elektronicky a vyhodnocování bude probíhat na krajských pracovištích Státního fondu životního prostředí. U programu Dešťovka bude platit pravidlo 3+3+3. Žadatel se do tří týdnů po podání žádosti dozví, zda byla schválena, nebo je třeba něco doplnit. Tři týdny jsou zapotřebí ke schválení dotace. Pokud žadatel projekt zrealizuje a zašle všechny dokumenty, do tří týdnů pak bude mít peníze na účtu.

del. Tento typ dotací nabízí až trojnásobně vyšší částku. Dostat lidé mohou až 60 tisíc korun.

Sanci na peníze od státu mají i lidé, kteří mají dešťovku svedenu přímo do kanalizace. Majitelé takových domů mohou požádat o dotaci na vybudování takového systému, který by déšť odváděl do nádrže či klidně do zahradního jezírka. **MAREK HÝŘ**

Bez odborníka to nepůjde

Před vlastním podáním žádosti je nutné vyhledat odborníka, který zpracuje odborný posudek, tedy zjednodušenou projektovou dokumentaci.

- Splnění podmínek pro zařazení do programu se bude dokladovat právě tímto posudkem.
- Vypracování projektu stojí několik tisíc korun. U složitějších systémů se může zpraco-

vání dokumentace vyšplhat až třeba k 15 tisícům.

- Dotace jsou určeny pro vlastníky a stavebníky rodinných a bytových domů. Chalupáři tak tento program využít nemohou.
- Praktické příklady výpočtů orientační výše dotace najdete na www.vodazakladzivotna.cz v rubrice Články.



Šteindler slaví šedesátiny

Přes 40 let je mu vlastní divadlo malých forem, stále víc ale Milana Šteindlera jako herce i režiséra láká velké jeviště. Ve filmu, jehož režii vystudoval, a má za sebou úspěšné komedie, se chce věnovat i vážnějším tématům. Chystá severočeský drsný thriller. Muž, který chtěl být dopravním pilotem, si celý život dělá prostřednictvím divadla legraci ze sebe i světa kolem. Slavné jsou jeho výstupy v divadle Sklep, které založil spolu s Davidem Vávrou. A samozřejmě jeho účinkování v České sodě. „Bohužel větší satiru, než je skutečnost, jsem neviděl,“ řekl Šteindler, který zítřka oslaví šedesátiny. **ČTK**

Zprávy krátce

ANO vrátí dar

Hnutí ANO vrátí finanční dar majiteli firmy, která zvítězila v tendru na dodávku neprůstřelných vest pro vojáky. „Nařídil jsem, aby hnutí okamžitě vrátilo dar panu Stanislavu Petrovi. A požádal jsem kolegy, aby příště lépe prověřovali naše dár-

ce,“ napsal šéf ANO Andrej Babiš.

Ochladí se

Velikonoční týden bude chladný a místy i deštivý. Teploty klesají o 10 stupňů. V noci přijdou i přízemní mrazíky. Nejtepleji bude v sobotu – avšak nanejvýš 15 stupňů. **IDNES.cz**

Tatér. „V sedmnácti jsem si pořídil levný čínský tetovací strojek, sekl s prací dealera mobilů a vyrazil do světa“

Narodit se o tři desítky kilometrů jižněji, možná by dnes netetoval v Praze, ale v Ostravě. Tatér Vojciech alias Lopes začínal v rodném polském městečku Rybník jako prodáváč mobilů. Jeho ambice a kreativita ho ale zavedly mnohem dál.

Co vás přivedlo do světa tetování?

Odmala jsem hrozně rád kreslil nebo čmáral, nemohl jsem se tomu ale věnovat tak, jak bych sám tehdy chtěl – naplno. Pracoval jsem tedy jako prodáváč mobilů, pekař nebo prodáváč v autosalonu. Vždy se mi ale líbilo tetování a vše

kolem něj. Proto jsem si v sedmnácti pořídil levný čínský strojek a začal tetovat, nejdřív sám sebe a později, koho jsem ukecal. Stále to ale nebylo

metro FRAJER

ono, proto jsem sekl s prací dealera mobilů a vyrazil do světa, který na mě čekal.

Opravdu na vás čekal?

V Amsterdamu, kam jsem zamířil, jsem se potkal s tvrdou realitou. Že nic vlastně neumím a tetování mi taky moc nejde. Na místní poměry pochopitelně. Vzal jsem tedy prá-

ci v jednom malém studiu na okraji Amstru, kde jsem myl podlahu, čistil tatérské náčiní a předkresloval návrhy pro mistry tatéry. Taky jsem



Lopes v akci

ARCHIV

přespával v prázdném studiu přes noc na křesle a snil o budoucnosti.

Tady jste se naučil tetovat?

Ne. Jak to tak bývá, zapomněli mi zaplatit. Nezbylo mi tedy než se vrátit domů nebo vyrazit jinam. Stopem jsem tehdy jel do Říma, kde mi známý slíbil stáž v jeho studiu. Ta však dopadla po dvou měsících stejně jako holandský model.

Chuť tetovat vám ale evidentně zůstala.

Řekl jsem si, že to zkusím naposled, a to v Praze. Oslovil

jsme tu tedy pár studií a chytil jsem se ve svém dnešním působišti Prague Ink, malém studiu v centru. Asi výhoda podobně znějícího jazyka a i ta trocha zkušeností z nepovedených štací mi pomohly se zde uchytit a pracovat na plný plyn, dnes už osm let.

Kde kromě fotografií na webu Metro.cz můžeme vidět vaši práci?

Na tetovací akce jezdím po celé Evropě. V Česku se na mě můžete přijít podívat třeba na tetovací akci Tattoo Convention Prague na holešovickém Výstavišti. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

V zemi jsou tisíce lidí ilegálně

Úřady ve Švédsku již před útokem pátraly po Uzbekovi, který tam žil bez povolení.

Ve Švédsku se po pátečním teroristickém útoku rozproudila diskuse o nutnosti prosadit důsledné vyhošťování osob, jimž bylo odmítnuto povolení k pobytu. Zadržovaný devětatřicetiletý Uzbek Rakhmat Akilov, který má po útoku ve Stockholmu na svědomí životy čtyř lidí, mezi takovéto osoby patřil a měl být deportován. Zmizel však a úřady ho hledaly. Při jeho útoku kamionem o život přišli dva Švédové,

Brit a Belgičan, dalších 15 lidí utrpělo zranění. Akilov v roce 2014 požádal o povolení k pobytu, úřady ale jeho žádost zamítly.

List Aftonbladet informoval, že na seznamu policie je v současné době na 12 tisíc lidí, kteří jsou ve Švédsku hledáni ze stejného důvodu jako Akilov. Švédský migrační úřad přitom předpokládá, že v příštích letech jejich počet prudce vzroste, a to vzhledem k tomu, že od roku 2015 se počet žádostí o udělení azylu výrazně zvyšuje.

Ještě před atentátem se pro důslednost při vypovídání nezájímavých cizinců vyslovil předseda vlády Stefan Löfven. Jeho kabinet chce zajistit, aby lidé byli skutečně ze země odsunuti. **ČTK, MET**

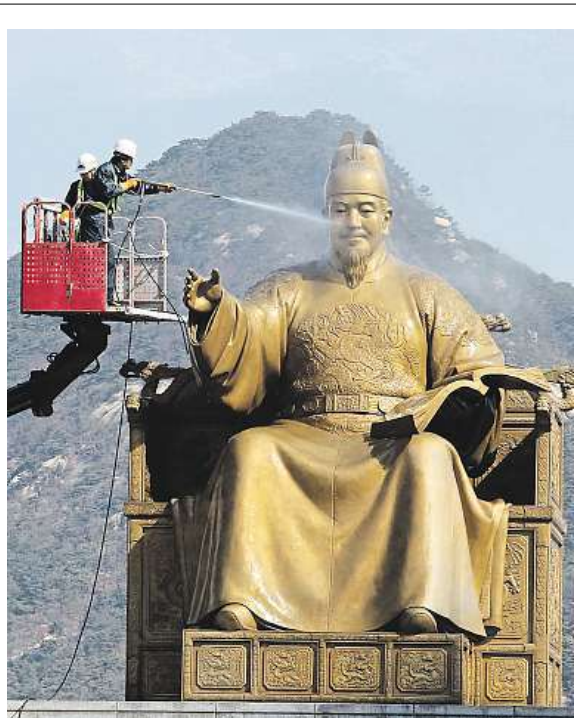
Zprávy krátce

Gayům hrozí za sex 100 ran holí

Dva Indonésané mají stanout před islámským soudem za homosexuální styk, který islámské právo šaría zakazuje. Tribunál má zasednout v provincii Ačeh, která je v Indonésii jedinou, jež kromě světového práva uplatňuje i zákony šaría. Obžalovaným hrozí 100 ran holí.

Bombové hrozby

Po celém Slovensku byly včera kvůli hrozbě bombového útoku prohlédávány budovy několika soudů a úřadů. Podle serveru hnonline.sk byly prohlídky budov zahájeny v souvislosti s prověřováním oznámení přijatého v Košicích. „Potvrzeny byly evakuace osmi okresních soudů v Prešovském kraji a prohlídky všech okresních soudů v Žilinském kraji, kde se bomba nenašla,“ napsal server. **ČTK**



Jarní úklid panovníka

Dělníci čistí v rámci jarního úklidu proudem vody sochu krále Sedžonga na náměstí Gwanghwamun v jihokorejské metropoli Soulu. Za jeho vlády v letech 1418–1450 bylo vytvořeno korejské hláskové písmo hangul. Je jedním ze dvou panovníků v korejské historii, kteří mají titul Veliký. **AP**

INZERCE



KAŽDÉ ÚTERÝ

POUZE
139 Kč

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



VYBERTE SI KE KYBLÍKU NAVÍC

| | | |
|-------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| BEZEDNÝ NÁPOJ 39 Kč | KYBLÍK HRANOLKŮ 45 Kč | SET TŘÍ OMÁČEK 20 Kč |
|-------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|

NABÍDKA PLATÍ KAŽDÉ ÚTERÝ OD 28. 2. DO VYPRODÁNÍ ZÁSOB.

ELIXÍR KRÁSY V PODĚBRADECH

Toužíte po odpočinku, hýčkání a kráse?

Přijďte do Lázní Poděbrady a dopřejte si **BOHATÝ ELIXÍR PROCEDUR** v hotelu Zámeček ****

Procedury: uhlčitá koupel, přísadová koupel Kneipp, aroma masáž celotělová, klasická částečná masáž, vlasová terapie, detoxikační ošetření pleti, manikúra + parafín, poukázka do kavárny.

Těšíme se na Vás



NOVINKA
6 nocí
od 8 995 Kč



LÁZNĚ PODĚBRADEK
AKČIOVÁ SPOLEČNOST

+ 420 325 606 500
www.lazne-podebrady.cz

DIETA NEFUNGUJE? PROČ VĚTŠINOU CELKOVÁ DETOXIKACE ZTRÁCÍ SMYSL

S jarem přichází správný čas na očistu organismu, kterou máme spojenou především s hubnutím a přípravou na léto. Pohled do zrcadla po zimě mnohé totiž nepotěší. Stále více lidí zjišťuje, že detoxikace není jen omezení alkoholu či obyčejná dieta. Čím dál více lidí se nad problémem zamýšlí komplexně a dosahuje tak podstatně lepších výsledků. Snídaně, večeře, pohyb, redukce parazitů, alkohol.



Omezit alkohol, změnit stravu, přidat pohyb, redukovat přemnožené organismy

Detoxikace organismu je považována za nezbytný základ očisty těla, redukčního jídelníčku či diety. Rady, jak tělo pročistit, najdete nejen v moderní medicíně, ale osvědčené postupy nabízí i lidové léčitelství. Více a více lidí také současně věnuje pozornost vlastnímu odčervení. Zlepšovat fungování organismu na více frontách má podstatně jiné výsledky. Odčervit se na jaře se svými mazlíčky, zvětšit snídaně, zmenšit večeře, přestat používat výtah, „žerfurty“ a omezit na jaře alkohol na polovinu může s tělem udělat zázraky. Stačí všechno zkombinovat. Nепropáštěte ideální jarní načasování a za 3 měsíce můžete mít vystaráno do podzimu.

Dieta a detoxikace bez odčervení nemá smysl

Jistě jste si někdy říkala, proč jsem pořád tak nepochopitelně unavená a přibírám. Navíc alergie. Parazité přispívají k mnoha nemocem. Není v zájmu parazitů, aby člověk držel jakoukoliv dietu, hýbal se, natož sportoval. Poznáváte se? Důsledky jejich přemnožení, jako jsou nachlazení, vyčerpání, apatie či alergie, někteří lidé stále zaměňují za příznaky běžných nemocí. Bohužel. Denně jsou diagnostikovány 2–4 osoby v ČR, které mají škrkavku psi. O cestovatelích,

chovatelích apod. ani nemluvě. Už babičky dobře věděly, proč několikrát do roka pijí bylinné tinktury. Na rozdíl od nich máme v lékárnách konečně k dispozici přírodní doplňky stravy řady Wurm-Ex. Více na www.wurm-ex.cz.

Půst, detoxikace, očista, Wurm-Ex?

Je pravda, že lidé vyhledávají komplexní očistu čím dál častěji a preventivně. Většinou dohromady se svými mazlíčky. Vitalita, nová energie, hravost a lepší nálada jsou prostě patrné. Jaro je zcela ideální. Pro lidi můžeme najít léky na předpis, koření a Wurm-Ex. Více na www.wurm-ex.cz. Jedná se o volně prodejné doplňky stravy k sehnání v každé lékárně. Pracuje na bázi součinnosti léty prověřených přírodních extraktů. Curcumin, juglans, piperin. Ve spojení se selenem a jódem podporuje imunitní odpověď organismu a celkovou obranyschopnost. Odčervení a očista těla měly vždy zásadní smysl. Můžeme zkusit i aktuální 40denní půst. Beze změny novou energii a vyšší imunitu však nečekáme. Wurm-Ex doplněk stravy je testován a užíván v rámci detoxikace a obranyschopnosti po celém světě. Užívá se pouze 10 dnů a kromě úbytku váhy nemá nežádoucí účinky. Je pravda, že celková očista a odčervení přináší novou energii, vitalitu a podstatně zvýšenou obranyschopnost. Wurm-Ex dostanete v každé lékárně.

**JARO PŘICHÁZÍ.
BUĎTE V POHODĚ!**



Žádejte ve své lékárně nebo získejte slevu při zadání slevového kódu AKCE na www.wurm-ex.cz.

Povinnosti míří na internet

Podnikatelé by měli mít od příštího roku ucelený přehled o tom, které povinnosti musí plnit podle zákonů.

Hospodářská komora získala napříč politickým spektrem podporu pro zavedení elektronického nástroje umožňujícího firmám a živnostníkům spravovat plnění jejich povinností přes internet. Návrh jde nyní na jednání Sněmovny.

„Je to snad poprvé, kdy politici nehledí na politickou barvu a chtějí se podílet na vyřešení největšího problému podnikání. Každá velká firma i nejmenší živnostník si díky tomuto projektu budou moci snadno a rychle ověřit všechny povinnosti, které se týkají jejich odvětví a profese,“ řekl prezident hospodářské komory Vladimír Dlouhý.

Připustil, že není jisté, zda návrh Zákona o Hospodářské

a Agrární komoře ČR, který obsahuje také zmíněný Právní elektronický systém (PES), stihne projednat ještě tato Sněmovna před volbami. Věří však, že ani v opačném případě návrh nespadne pod stůl. PES umožní podnikatelům, aby si spravovali přes internet a na jednom místě přehled svých povinností vyplývajících ze zákonů a prováděcích vyhlášek. Zároveň jim podle odhadů komory ušetří nejméně 43 miliard korun ročně, které vydávají na zpracování právních analýz a po-



radenství při zastupování před správními orgány a soudy ve sporech o výklad předpisů. PES bude i daňově uznatelným nákladem. V první vlně do konce roku 2018 se do systému dostanou přílohy třinácti zákonů. Přehled povinností, které nový zákon ukládá, bude muset být výslovně uveden v jeho příloze. Do konce roku 2023 by měl PES obsahovat všechny povinnosti vyplývající z národní legislativy. **ČTK**

Investice. Co letos plánují skiareály

Investice v horských střediscích v Česku by se letos měly meziročně zvýšit o polovinu, na 750 milionů korun. Plánuje se stavba až devíti lanových drah a dalších vleků. Pomůže tomu i letošní sezona, kdy po třech letech byla průměrná teplota pod nulou.

Nové lanovky či vleky by se měly objevit třeba ve Spindlerově Mlýně, ve SkiResortu Černá hora-Pec či v Deštném. Peníze přijdou také do bezpečnosti sjezdovek, jako například do matrací nebo sítí. V posledních letech provozovatelé areálů podle ředitel Asociace horských středisek ČR (AHS) Libora Knota spíše investovali do zasněžovacích systémů. Peníze na modernizaci by mohli najít provozovatelé i v letošních tržbách, které se oproti „průměrnému“ roku, za nějž asociace bere ročník 2012/2013, zvedly o osm procent. Letošní lyžař-

ská sezona byla podle AHS se svými 113 dny průměrná. Oproti loňsku, kdy se lyžovalo 92 dní, jde ale o slušný výsledek. Špatné byly podle asociace předchozí tři roky.

Během uplynulé zimy se zasněžovalo 35 dní, o rok dříve byla doba o tři dny kratší. Prezident asociace Jiří Bis zmínil, že má podle předpovědi ještě napadnout v Krkonoších sněh, takže možnost sjezdování by mohla být i v následujících dnech reálná. Letos během zimy klesla průměrná teplota na minus 1,6 stupně Celsia, v minulých třech letech byla nad nulou.

Dlouhodobý teplotní zimní průměr je minus 0,8 stupně, letošní teplota tak byla podprůměrná. Díky srážkám, které byly většinou sněhové, a nízkým teplotám, se nemuselo zasněžovat tolik jako v teplejších ročnících.

„Při nižších teplotách a při

této kvalitě jsme zasněžovali velmi efektivně. Nemusely se opakovat situace z předchozích let, kdy areály musely nastříkat a pak jim to roztálo,“ dodal Knot.

Dříve inspektoři uvedli, že při umělém zasněžování porušilo zákon od začátku loňského roku do konce letošního února 29 procent skiareálů. Nejčastěji odebíraly z povrchových nebo podzemních vod více, než měly povoleno vodoprávní úřadem. Celkově padly pokuty za téměř 450 tisíc korun. Podle asociace jde z republikového hlediska o uměle zvětšenou bublinu, která je kvůli velikosti odběrů celkové spotřeby vody marginální. Dohody o limitech na odběr vody se podle ní uzavírají i na déle než deset let, většina pochybení se prý datuje do loňského roku, kdy na jaře docházelo k častějšímu odtávání sněhu. **ČTK**

Velikonoce. Kam se chystají Češi?

Nejoblíbenější destinací pro nadcházející svátky je hlavní české město. Nejčastěji se lidé do Prahy chystají na dvě noci a za ubytování (dvoulůžkový pokoj a noc) jsou zde ochotni utratit 1567 korun.

Mezi oblíbené destinace Čechů letos patří také Londýn, který si udržel stříbrnou pozici. Na třetím místě je Řím, který si tak významně polepsil oproti loňskému jednatému místu. Navíc z průzkumu hotelového vyhledáče trivago.cz vyplývá, že jsou Češi ochotni letos zaplatit za ubytování v Římě o sedm procent více než o loňských Velikonočích.

Největší nárůst v procentech dle toho, kolik jsou Češi ochotni zaplatit v průměru za ubytování za noc, nastal v elitní desíctce destinací v Miláně – a to o 88 procent. Zatímco loni byli Češi ochotni zaplatit v Miláně 1867 korun za noc, letos je to 3508 korun.

Dubaj, která se z loňského šestého místa propadla na letošní 9. příčku, zaznamenala také nárůst – letos jsou zde Češi ochotni zaplatit za ubytování v průměru o více než dva tisíce korun za noc více než loni, přičemž doba obvyklého pobytu se nezměnila a je stále šest nocí.

Největší zájem o Prahu mají během Velikonoc Češi a Slováci, pro které se jedná o destinaci číslo jedna a v průměru zde plánují strávit dvě noci. Zatímco Češi jsou ochotni zaplatit za ubytování v průměru 1567 korun za noc, Slováci mají v plánu zaplatit za noc o 651 korun více. **MEET**

Nejoblíbenější destinace

Favoritem je pro Čechy Praha.

- 1. Praha (1576 korun za dvoulůžkový pokoj za noc), 2. Londýn (3211 Kč), 3. Řím (2495 Kč), 4. Amsterdam (3859 Kč), 5. Brno (1499 Kč), 6. Paříž (3018 Kč), 7. Budapešť (1971 Kč), 8. Vídeň (2280 Kč), 9. Dubaj (7600 Kč), 10. Milán (3508 Kč). Nejčastěji zde lidé stráví tři dny, jen v Dubaji jich je šest.

OPTIMÁLNÍ PŮJČKA

NENECHTE SE BRZDIT SPLÁTKAMI

SLUČTE SI JE A UŠETŘETE TISÍČE MĚSÍČNĚ.

Zprávy krátce

Velká důvěra

Důvěra investorů v ekonomiku eurozóny se počátkem dubna dále výrazně zvýšila a její index se dostal na novou nejvyšší úroveň za téměř deset let. Investoři překonali obavy z rizik spojených s nadcházejícími prezidentskými volbami ve Francii.

Opravují most

Včera začala oprava nejdelšího plzeňského mostu, Generála Pattona. Potrvá asi dva roky a vyjde na 167 milionů korun. Jde o dva mosty vedle sebe, po nichž jezdí přes 50 tisíc aut denně. Bagry

už demontují tramvajový pás ve směru z centra na sídliště Lochotín. Po celou opravu budou fungovat pro auta dva pruhy v obou směrech, ale zúžené.

Úvěrů bylo více

Stavební spořitelny poskytly za první čtvrtletí úvěry za 14,4 miliardy korun, což je v meziročním srovnání nárůst o 41 procent. Naopak letos spořitelny zaznamenávají pokles zájmu o nové smlouvy o stavebním spoření. Uzavřely jich asi 101 tisíc, zatímco o rok dříve to bylo přes 140 tisíc. Vyplývá to z údajů všech českých stavebních spořitel. **ČTK**

Multimilionář Demo v Roxy

Kapitán Demo pokřtí nové album. Pomůže mu registrační kasa.

Nejtlustší česká celebrita, rapper a producent Kapitán Demo, to zítra rozbalí v klubu Roxy. A slibuje opravdu velkou jízdu.

Parodické alter ego patří hudebníkovi Jiřímu Burianovi, přičemž v projektu s ním vystupují další hudebníci skrývající se pod přezdívkami. V březnu jim vyšla novinka Bez klobouku boss, kterou pokřtí právě zítra.

Galavečer a křest alba bude pojat luxusně a blahobytně.

„Celá Roxy se promění v obří registrační pokladnu EET a zbožím se stanou právě návštěvníci koncertu,“ říká Kapitán Demo. Dress code večera bude stejný jako na galavečer. Kdo přijde v obleku a ve večerních šatech, bude se prý možná moci vyfotit s mistrem.

Hlavní náplní večera ale budou chytré a vtipné texty ústřední postavy tlustého bohatého rapera. Celá nová deska Bez klobouku boss je ostatně mnohem bohatší a luxusnější než její předchůdce.

„Kapitán Demo se dlouho potácel v klasickém existenciálním rozporu dnešní společnosti: Mít, či být. A konečně nalezl niterné skutečné štěstí, když se rozhodl pro Mít,“ říká dýdžej projektu, Vodník Ámen.

„Jako třešničku na dortu bych vypíchl, že svou účast přislíbil i doyen skutečně dokonalé české gastronomie Robert Mikluš,“ láká Ámen.

Vstupenky ještě dnes seženete v předprodeji za 190 korun, na místě budou za 250.

Jiří Burian nemusí pro umělecké vyjádření chodit daleko, hudebník, producent, dýdžej a moderátor je synem písničkáře a spisovatele Jana Buriana a vnukem hudebního skladatele a divadelníka E. F. Buriana. Fiktivní postava Kapitána Dema je podle tvůrců česko-italský multimilionář žijící v Miami na Floridě.



PETR HOLEČEK
petr.holecek@metro.cz

Matásek. Mluví Robina Hooda

Legenda o udatném zbojníkově, který bohatým bere a chudým dává, ožívá v nové nahrávce Supraphonu. Zvuková adaptace klasického románu Howarda Pyla vznikala od ledna v nahrávacím studiu DAMU na základě scénářů a v režii Ivana Rösslera.

David Matásek, Jan Kanyza, Tereza Bebarová, Miroslav Táborský, Pavel Rímský, Filip Blažek, Tomáš Juříčka a řada dalších známých českých herců se podíleli na nahrávce o dobrodružstvích slavného zbojníka ze Sherwoodského lesa a jeho věrných druhů. Příběh vychází na 2CD, ale i v di-

gitální podobě už v pátek.

HOP



Mňága. Bude jí patřit Konopiště



Druhý ročník festivalu Krásný ztráty Live, který se uskuteční v pátek a sobotu 14.–15. července ve středočeském parku Konopiště, ohlašuje headline prvního dne. Bude jím kulturní valašskomeziříčská skupina Mňága a Žďorp. Ta letos slaví třicáté výročí svého založení.

Na jaře vydala nové album Třináctý pes, v jehož hodnotě se kritika shodla, že se jedná o jedno z nejlepších alb kapely a jistý stylový posun směrem k rockovému přitvrzení a větší zvukové barevnosti. Ve svém setu na festivalu Krásný ztráty Live zmixuje z aktuálního alba se svými klasickými hity, které okouzly už dvě generace fanoušků kombinací silných melodií a lehce skeptického pohledu na svět v textech frontmana kapely Petra Fialy. **HOP**

Suzanne Vega. Přijede do Prahy v červnu

Americká písničkářka Suzanne Vega vystoupí 14. června v intimní atmosféře Divadla Archa. Zpěvačka, producentka a vypravěčka příběhů z newyorských ulic patří k nejvýraznějším postavám neofolkového hnutí počátku 80. let. Její úspěšný debut Suzanne Vega z roku 1985 a následující deska Solitude Standing ji katapultovaly na pozici folkrockové hvězdy.

Pro svou šarmantní neokázalost a výjimečný cit pro příběhy velkoměsta a poetiku ulice Suzanne Vega získala přízeň publika na obou stranách oceánu.

Suzanne Vega se do Čech pravidelně vrací, naposledy v Arše vystoupila v červenci 2014. Na svém nadcházejícím koncertu představí písně ze své nové desky Lover, Beloved: Songs from an Evening with Carson McCullers, která vznikla na základě hry o enigmatické americké spisovatelce Carson McCullers. **HOP**

NA PARTNERSTVÍ ZÁLEŽÍ



KB

INZERCE

Zprávy krátce

Petr Vančura zavraždí slabost

Spektakulární PopUp Show, v pořadí třetí performance herce Petra Vančury, bude k vidění v neděli 23. dubna od 20.30 za výlohou kadeřnictví Tomáše Veselky v ulici Františka Křížka 12 na pražské Letné. Během unikátního „živého videoklipu“ s podtitulem Kill the Weakness se ve výloze zjeví fiktivní Ultra PopStar, která bude vraždit slabost. První PopUp Show se odehrála na podzim 2016, druhá si pak ve vánočním čase s podtitulem Home Alone pohrávala s tématem sejmnutí předvánoční tíhy. Vstup na performance je dobrovolný, zájemci dostanou sluchátka s hudbou a slovem.

Jiřině Fikejzové je devadesát let

Nejúspěšnější textařka české populární hudby Jiřinu Fikejzovou čeká neuvěřitelné jubileum. Devadesátiny oslaví mimořádným večerem v divadle Viola, kde také pokřtí výběr písní se svými texty Řekni, kde ty kytky jsou... Narodila se 13. dubna 1927 v Lomu u Mostu jako Jiřina Henzlová. Na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy vystudovala psychologii a sociologii. V 50. letech byla sprinterkou československé národní reprezentace. Léta pracovala ve vydavatelství Supraphon jako dramaturgyně. Během života otexovala více než dvě stě písní pro přední české zpěvačky. **HOP**

Sudoku

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

Napište svou bublinu



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



Počasí

| | | | |
|--------------------------------------|--|---|---------------------------------------|
| DNES Min. 8 Max. 12 | ZÍTRA Min. 10 Max. 14 | ČTVRTEK Min. 9 Max. 13 | PÁTEK Min. 8 Max. 12 |
|--------------------------------------|--|---|---------------------------------------|

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1
Mírná zátěž. Stupeň zátěže umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.
Teplotní rekord: 13,3 °C
Rok výskytu: 2009

Kvíz

- První evropský Disneyland byl otevřen v Marne-la-Vallée u Paříže v dubnu roku:
a) 1972
b) 1992
c) 2012
- Jižní brána Českého středohoří nebo také perla na řece Ohří – to je město:
a) Louny
b) Zatec
c) Sokolov
- Astronom Ch.-J. Messier, autor prvního katalogu hvězdokup a mlhovin, se narodil v roce:
a) 1730
b) 1830
c) 1930
- Z dělníka v továrně na mydla se vypracoval na amerického průmyslníka William:
a) Vademecum
b) Colgate
c) Persil
- Český barokní grafik a rytec Václav Hollar prožil velkou část života v zahraničí v:
a) 16. století
b) 17. století
c) 18. století

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

ČT1

12:30 Sama doma
 14:00 Soudkyně Amy V
 14:45 Výhra
 15:00 Abeceda hvězd
 15:55 Kojak III
 16:45 Cestování
 17:15 AZ-kvíz
 17:40 Černé ovce
 18:00 Události v regionech
 18:25 Kde domov můj?
 18:55 Události za okamžik a počasí
 19:00 Události
 19:50 Branky, body, vteřiny

20:00 **Panoptikum města pražského**
 Krimiseriál (ČR, 1987). Policejní rada Korejs spolu s pány detektivy z pražské „čtyřky“ řeší malé i velké zločiny. Oblíbený seriál kriminálních příběhů navazující na Hříšné lidi města pražského. Hrají: J. Adamíra, J. Vinklář, J. Bláha a další

21:05 Hercule Poirot X
 22:39 Výsledky losování šťastných 10 a Euromilliony
 22:40 Motiv III
 23:25 Kriminálka
 00:25 AZ-kvíz
 00:50 Legendy záchranářství: Autobusy a tramvaje
 01:25 Hobby naší doby
 01:50 Dobré ráno
 04:20 Ferdinandovy zahrady

ČT2

12:40 proStory: Přidaná paměť domu
 13:10 Soukromé století
 14:00 Bonbonky světa
 14:20 Vzestup a pád NSDAP (3)
 15:10 Letecká esa
 16:00 Heydrich – konečné řešení
 16:30 Bratři, synové Karla IV.
 17:20 Sněhová koule
 18:15 Na cestě po jižní Namibii
 18:45 Večerníček
 18:55 Vínečko III (6/8)
 19:20 Vesnicopis
 19:40 Postřehy odjinud
 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce

20:00 **Velká vlastenecká válka: Obrana Sevastopolu**
 Osud tohoto města v letech 1941-1942 je spojen s nejdramatičtějšími bojovými operacemi v Černomoří

21:00 **Relikvie – tajemství svatých**
 21:55 Vláda (29)
 22:55 Letecké katastrofy
 23:40 Sestřička Jackie V (5/10)
 00:05 Ti, kteří řekli ne
 01:05 České himálájské dobrodružství II: Poutníci
 01:55 Hrozn
 02:25 Trigošové podnikají
 02:50 V zajetí železné opony
 03:00 Babylon
 03:30 **Hranice dokořán – Rozmávký polsko-české**

NOVA

12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
 12:25 Dva a půl chlapa II (3)
 12:55 Ordinance v růžové zahradě (132)
 14:00 Odložené případy II (17)
 15:00 Odložené případy II (18)
 15:55 Kriminálka Miami V (1)
 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
 17:25 Co na to Češi
 18:25 Ulice (3227)
 Seriál (ČR, 2017)
 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí

20:20 **Ordinance v růžové zahradě 2 (727)**
 Seriál (ČR, 2017). Švarc nevěří svým očím, Heluš svádí pohledný milionář. Eduard chce zachránit nemocnou Bělu. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, M. Randová, M. Zouhar, R. Štabrňák, I. Jirešová

21:35 **Víkend**
 22:35 **Kriminálka: Oddělení kybernetiky II (12)**
 Krimiseriál (USA, 2016)
 23:30 **Vražedná čísla II (7)**
 00:25 **Odložené případy II (17)**
 01:15 **Odložené případy II (18)**
 01:55 **Dva a půl chlapa II (3)**
 02:15 **Robinsonův ostrov**
 03:20 **Co na to Češi**
 04:00 **Ordinance v růžové zahradě (132)**

PRIMA

12:10 Polední zprávy
 12:25 Jake a Tlustoch III (26)
 13:25 Návrat komisaře Rexe X (9, 10)
 Krimiseriál (Rak./It., 2009)
 15:25 Policie Hamburg II (10)
 Na život a na smrt.
 Krimiseriál (N, 2007)
 16:25 Odpolední zprávy
 16:45 Soudní síň
 17:35 Prostřeno!
 18:55 Zprávy FTV Prima
 19:25 Krimi zprávy
 19:40 Divácké zprávy
 19:55 TOP STAR

20:15 **Ohňvý kuře II (9)**
 Seriál (ČR, 2017). Johana se rozhodne zapracovat na příjmech Grandu. Dohodne se s dovozcem, že bude mít přednost ve výběru před Kuřetem. To ale samozřejmě dostane Mikea mezi dvě mlynářská kola. Hrají: J. Dolanský, J. Prachař, K. Leichtová, M. Suchánek, K. Frejová, J. Poláček, B. Seidlová

21:35 **TOP STAR magazin**
 22:35 **Castle na zabítí IV (15)**
 Krimiseriál (USA, 2012)
 23:25 **Soudní síň**
 00:15 **Sosamunde Pilcherová: Kolotoč života**
 Romantický film (N, 1994)
 02:15 **Návrat komisaře Rexe X (9, 10)**

PRIMA COOL

12:55 Simpsonovi V (10-13)
 14:55 Teorie velkého třesku III (19)
 Wheatonova repríza. Sitcom (USA, 2010)
 15:20 Teorie velkého třesku III (20)
 Špagetový katalyzátor. Sitcom (USA, 2010)
 15:50 Futurama (4)
 16:20 Hvězdná brána V (8)
 17:20 Kdo přežije: Caramoan (11)
 18:15 Simpsonovi V (14, 15)
 19:15 Simpsonovi V (16, 17)

20:15 **Top Gear speciál: Když se nedaří (8)**

21:20 **Teorie velkého třesku III (21)**
 Sitcom (USA, 2010)
 21:50 **Teorie velkého třesku III (22)**
 Sitcom (USA, 2010)
 22:20 **Diviní**
 23:10 **Cesty k úspěchu**
 23:20 **Hannibal II (6)**
 Hororový seriál (USA, 2014)
 00:15 **Helix II (10)**
 Sci-fi seriál (USA, 2015)
 01:10 **Ospalá díra II (2)**
 Mysteriózní seriál (USA, 2015)
 02:10 **Hannibal II (6)**
 Hororový seriál (USA, 2014)
 03:00 **Applikace**

ÓČKO

06:00 Ranní fresh
 Vstávání s muzikou
 09:00 Zpátečka
 Co se hrálo na Óčku tento den v roce 2005?
 10:00 Óčko hity
 Klipy nonstop
 12:00 Óčko news
 Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
 12:05 Óčko hity
 Klipy nonstop
 14:00 Óčko news
 Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče

14:05 **Óčko hity**
 Klipy nonstop

15:00 Óčko news
 Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
 15:05 Mixxer show
 Klipy na přání, soutěže, chat s hosty
 17:00 Óčko news
 Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
 17:05 Óčko hity
 Klipy nonstop
 19:00 Óčko news
 Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
 19:05 Moje desítka
 Top 10 klipů podle diváka Óčka
 20:00 Óčko hity
 21:00 CZ & SK
 22:00 Óčko flirt

Sloupek

JAKUB KOHÁK

HOLE IN 3



LETNÍ SPORTY

Je to tady, přátelé, definitivně přišlo jaro! Už není výjimkou, že na ulici potkáme chlapce v kratasech, dívku v tílku nebo bratra v triku. Slunce občas pěkně peče, a tak se nám na scénu vrací čisté letní sporty. Určitě se vyrojí tisíce cyklistů, kolečkových bruslařů, skateboardistů, windsurferů, lukostřelců... a golfistů. Začne se trénovat, závodit, strečovat a občerstvovat, přičemž sportoviště budou plná, což mě velmi těší.

Já se chystám na cyklistiku, ke které jsem přednedávnem čuchnul – oslovil mě tým Jarouška Kulhavého a Petera Sagana, takže jsme teď taková bicyklová „Svatá Trojice“, ale dnes budu psát o golfu. Ano, letos

Cítát

Při naší hře jsou k vidění neskutečné věci... například „létající ostrov“.

to krásná, zvlášť když jdete přírodou se zábavnými přáteli a různě si své výkony komentujete a žertovně si nepřejete. Při naší hře jsou k vidění neskutečné věci – například „létající ostrov“. Nazývám tak vyseknutý kus trávy, který hráč odehraje – neúmyslně – spolu s míčkem! A vůbec nejlepší je, když ta tráva letí dál než míček – to je pak radost!

Jednou jsem zase viděl, jak si při přípravě k úderu položil hráč deštník na trávu a ten byl nějakým spodním větrem uchopen a vyneseno do stometrové výšky – stále rukojetí dolů...

jako by ho zvedal neviditelný obr. Důležité také je neustále u sebe v kapse nosit týčko (dřívko, ze kterého se odpaluje), jinak vám hrozí veliká pokuta. A samozřejmě se nesmí zapomenout na poctivost při zápisu... takže ke klasickému „hraju 6, hlásím 5 a píšu 4“ letos ještě přidávám: „Vychází mi z toho 3!“

Dopisy a vzkazy

Kde se objeví?

Říká se, že svoboda jednoho končí tam, kde začíná svoboda druhého. Co se kuřáků týče, toto neplatí. Byť může jít o svobodu podnikání a svobodu hostů, jak někdo namítá. Chápu, že cigarety jsou velký byznys, ale nedávno psala čtenářka Metru: Něco není v pořádku (a jen tak nebude). Sama jsem vyrůstala v rodině, kde otec bezohledně kouřil v místnosti, kterou obývaly ještě tři děti a matka. Sám nesnesl ani větrání. Proto mám kuřáky zafixované jako závislé a bezohledné osoby. Prostor pro kuřáky se v poslední době sice řeší, ale je to pořád dokola. Odněkud je vyhodit, jinde se objeví. A tak se stává, že sama nekuřácká obsluha vinnáry (na kuřáčích vydělávající) se jich zbaví tím, že je pošle kouřit na chodník (se skleničkou v ruce). Nejlépe pod okna sousedů nekuřáků, kteří jsou nuceni je v létě před nimi zavírat. Nejen kvůli cigaretovému zápachu, ale třeba i kvůli nevyžádaným duchaplným hovorům telefonujících hostů odvedle.

STÁŇA SVOBODOVÁ

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

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

Výrok dne



„Loni jsem byla v zahraničí 186 dní.“

**DAGMAR DAMKOVÁ
FOTBALOVÁ FUNKCIONÁŘKA**

Před rokem skončila v roli předsedkyně komise rozhodčích FAČR kvůli vyloučení v UEFA. Letos jí přibyla obdobná práce i v komisi rozhodčích FIFA a v zahraničí tráví více než polovinu roku.

Slovo dne

STREČOVAT

(Ze sloupku Jakuba Koháka na této straně)

Od slova strečink; metoda protahování svalstva jakožto kompenzace jeho nerovnoměrného zatížení při sportovní specializaci

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP

na úterý 11. 4.

OSUD VAŠEHO VZTAHU

Mám pro vás důležité informace o vaší lásce! Mých 20 let kartářské praxe odhalí vše.

Zavolejte mi na **906 70 30 35**
nebo pište SMS na číslo **904 30 55**
s kódem **49HRN** a svým dotazem!

Kartářka Rachel



Beran 21/3–20/4

Láska vás rozzařuje a přináší vám krásu do výrazu. Pokud jste ještě nepožádali svou drahou polovičku o ruku, už neváhejte.



Váhy 23/9–23/10

Vaše přitažlivost pomalu, ale jistě stoupá. Abyste se lépe uvolnili, zajděte si na masáž, své kouzlo tím ještě znsobíte.



Býk 21/4–21/5

Nejen intimní vztah s vaším dlouhodobým partnerem se prohlubuje. Důležitější pro vás je, že se prohlubuje i vaše důvěra.



Štír 24/10–22/11

Změna je kořenem života. Pořádně si ale rozmyslete, jak velkou změnu chcete. Možná bude stačit jen nové erotické prádlo.



Bliženci 22/5–21/6

Nezadaní, sledujte všechny impulzy z okolí! Některé zajímavé bytosti k vám svůj zájem vysílají už dlouho. Láska je na dosah.



Střelec 23/11–21/12

Pokud jste nezadaní, můžete si dovolit opravdu cokoli! Váš sex-appeal je dechberoucí. Čekají vás opravdu mimořádné úspěchy!



Rak 22/6–22/7

Zářte láskou a nenecháváte nikoho na pochybách, že milujete a jste milováni. Nezadaní, nezávidte, také na vás brzy dojde!



Kozoroh 22/12–20/1

Kudy chodíte, tudy dobite. Úsměvy a drobné pozornosti z okolí se stávají běžnou součástí vašeho života a užíváte si to.



Lev 23/7–22/8

Dnes opravdu nemáte vhodný den na navazování vztahů. Buďte trpěliví a užívejte si zatím klid, který ještě máte. Brzy skončí.



Vodnář 21/1–20/2

Není nad romantickou procházku s milovanou osobou. Jen vy dva a ztemnělé město, nebo západ slunce nad loukou? Vyberte si.



Panna 23/8–22/9

Rádi podlehněte svádění vašeho romantikou nabitěho partnera. Příjemný večer ve dvou si raději ničím a nikým nenechte kazit!



Ryby 21/2–20/3

Hledáte někoho, kdo je vám podobný, abyste si rozuměli, ale také trochu rozdílný, abyste se milovali. Děláte to moc dobře!

Řešení sudoku

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

Anketa

Rozhodli jste se s jarem shodit přebytečná kila?



Michal Sušák

Už v roce 2010. Po letech jsem se ostříhal.



Jana Krejčí

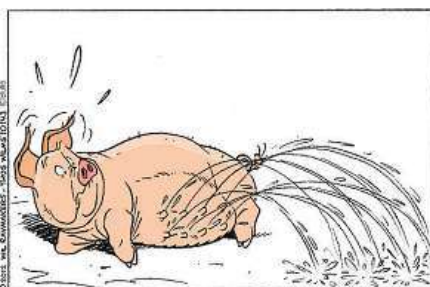
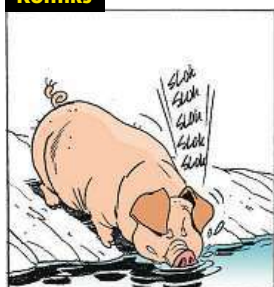
Žádná nemám, potřebuju tělo spíš zpevnit.



Dan Olejník

Ano. Zimní bundu jsem už uklidil pod postel.

Komiks



Co si o vás **MYSLÍ?**

šéf • kolega • partner...

Zjistěte **TEĎ!**

Stačí poslat SMS ve tvaru **98AEN** a vaše datum narození na číslo **904 30 46**

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

Na operační sál musí lidé také kvůli nevhodné obuvi

Dbejte na správnou obuv také u svých dětí, kterým noha rychle roste. Můžou mít později problémy.

Bolestivá a později znetvořená chodidla, která lze léčit pouze zásahem chirurga, ale také bolesti pohybového ústrojí či hlavy. To vše může způsobit nevhodná a nekvalitní obuv. Na zdravotní problémy v dospělosti si zaděláváme už v dětství.

Jak uvádí statistiky, až třetina dětí nastupujících do školy má nějakým způsobem deformované nohy. „Mnoho rodičů bohužel výběr dětského obutí podceňuje a nedbá na prevenci. Vedle bolestivosti to může mít za následek i trvalé změny nohou a páteře, které si mohou vyžádat, většinou až v dospělosti, i operační zákrok,“ upozorňuje Michela Tomanová, primářka Rehabilitačního ústavu Brandy nad Orlicí.

Problémem je, že mnoho rodičů nesleduje růst chodidla dítěte, které se může změnit během roku až o tři velikosti. I takové podcenění tvaru obuvi pak přispívá k nesprávnému vývoji chodidla.



Vhodně zvolenou obuví můžete své děti ochránit před zdravotními potížemi.

PROFIMEDIA.CZ

„Vbočené palce a vbočené malíky jsou důsledkem nošení obuvi, ve které nezbyvá příliš místa pro prsty, tedy s úzkou špičkou. Malá obuv může vést ke vzniku kladívkových prstů. Šířka obuvi musí odpovídat obvodu

nohy v místě prstních kloubů. Má mít dostatečně prostornou kulatou špičku a vnitřní hrana obuvi by měla být rovná,“ prohlašuje Jana Šustková, vedoucí výrobového oddělení výrobce obuvi Fare.

Podle České obuvnické a kožedělné asociace je stále častějším jevem valgózní (vbočené) postavení patní kosti. Projevuje se vnitřním vybočením kotníků, které je patrné zejména při pohledu na nohy zezadu.

„Na vině vbočeného postavení patní kosti je především nevhodná dětská obuv pochybné kvality bez pevného opatku. Ten má za úkol udržet patní část nohy ve správném postavení a tím napomáhat k udržení správného tvaru klenby,“ dodává Jana Šustková.

Svoji daň platí i ženy, které s oblibou nosí boty na vysokém podpatku. Pro dospělé ženy by se měla optimální výška podpatku u obuvi určene na celodenní nošení pohybovat do čtyř centimetrů.

S podpatkem vyšším než devět centimetrů už přenášíte 80 procent své váhy na přední část chodidla. „Příčinou řady deformací, které lze řešit v mnoha případech už pouze chirurgickou cestou, jsou velice často boty na vysokých podpatcích, s úzkou špičkou. Právě u nich se celá váha těla přenáší na velmi malou plochu chodidla a dochází k nežádoucímu přetížení,“ uvádí doktor Libor Filip z Ortopedického oddělení Nemocnice České Budějovice.

Typickou a zřejmě nejčastější deformací je vbočený palec. „Dochází při ní ke změně postavení palce, jenž se odklání směrem k zevní straně nohy. U závažnějších případů, dochází dokonce k jeho podsunutí pod druhý prst,“ dodává Filip. **MF**

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 uhybné, 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 uhybné, ale jen oslabené natolik, že se tvoří pleš. Tady bych viděl šanci v přípravcích na podporu růstu vlasů, neboť ty obsahují účinné látky, aktivující vlasové cibulky a obnovující růst vlasů na místech, kde jsme se s pleší smířili.“ – radí společnost SENS. Více info na: www.thermal-sens.cz

STOP PADÁNÍ VLASŮ

THERMAL
minerální kosmetika

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

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

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

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

Co když nám chybí nezbytné minerály

Jste nervózní více než jindy, špatně se soustředíte a trpíte svalovými křečemi? Je možné, že máte málo hořčiku.



Hořčík můžete doplnit třeba ze špenátu.

PROFIMEDIA.CZ

Tělo potřebuje ke svému fungování řadu látek, mezi něž patří i minerály. Organismus si je nedokáže sám vyrobit, musíme je tedy dodávat „zvenčí“. Patří sem vápník důležitý pro tvorbu kostí nebo železo, zinek či měď, ale i hořčík. V české populaci trpí řada lidí jeho nedostatkem, aniž by o tom věděli.

„Stav nedostatku hořčiku se nazývá hypomagnezémie. Jde o poměrně častou poruchu vnitřního prostředí, která je způsobena řadou příčin. Mezi nejčastější patří průjemy a léčba diuretiky, což jsou léky určené k terapii vysokého krevního tlaku a srdečních onemocnění. Mezi další příčiny patří alkoholismus, některá ledvinová a endokrinní onemocnění,“ říká praktická lékařka Polikliniky Agel Olomouc Ludmila Konvičná.

Nedostatek hořčiku se projevuje podobně jako nedostatek vápníku. „Tyto poruchy vnitřního prostředí jsou často v kombinaci. Mezi typické projevy patří svalové křeče a svalová slabost, dále zvýšená dráždivost, poruchy srdečního rytmu, špatné soustředění, bolesti hlavy, brnění rukou a pocit vnitřního napětí,“ vyjmenovává Konvičná.

Doporučená denní dávka hořčiku je pro muže 400 mg a pro ženu 300 mg. Ve větší míře obsahují magnezium ořechy, datle, luštěniny, špenát, mák, banány či káva. Hořčík se dá doplnit i tabletami, které si lze koupit v lékárně.

ně. Velmi často ho najdete v kombinaci s vitamínem B6 – hořčík se totiž za přítomnosti tohoto vitamínu lépe vstřebává. Stejný efekt má například i vitamin D3. Zvolíte-li doplňování hořčiku pomocí prášků, pozor na vyšší dávky – mohou způsobovat průjemy. Existují i jiné způsoby podání magnézia: injekční, ať už do svalu, či určené k žilnímu podání ve formě infuzí.

Kromě hořčiku může tělo trpět i nedostatkem jiných minerálů. Například pokud máte málo železa, můžete si způsobit anémii (chudokrevnost, při které dochází k poklesu červených krvinek), jež se projevuje nápadnou bledostí kůže a sliznic, únavou, zvýšenou spavostí.

Málo zinku zapříčiňuje únavu, změny nálady a psychiky, vyvolává sklon k průjmům a při těžkém nedostatku může způsobovat různé komplikace v těhotenství. Měď je obsažena v řadě enzymů. Její nedostatek může za anémii, poruchy imunity, růstu vlasů a nehtů.

Minerály v potravinách

Hořčík je v luštěninách, špenátu, máku či kvasnicích, vysoký obsah hořčiku má káva.

- Zinek se vyskytuje v potravinách bohatých na bílkoviny, zejména v hovězím, vepřovém a drůbežím masu, vejčích a mořských plodech.
- Měď je v luštěninách, játrech, rozinkách či ořeších.
- Železo v sobě mají vnitřnosti, hovězí a jehněčí maso, mořské plody, listová zelenina, sušené ovoce, luštěniny, sušené houby a ořechy.

Důležitý je jód, jehož úbytek má za vinu zvětšení štítné žlázy, ale může způsobit i její sníženou funkci. „Nebezpečné je to zejména v těhotenství, kdy může dojít k onemocnění plodu,“ varuje Konvičná. Fluor je nezbytný ke správné mineralizaci kostí, selenu k obraně proti volným kyslíkovým radikálům, k regulaci hormonů štítné žlázy a plodnosti. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Vitamin K2. Dobrý pomocník

Vitamin K2 je důležitý pro zdravé srdce i jako prevence rakoviny a dalších civilizačních onemocnění. Zároveň je nezbytné jej doplňovat při užívání vápníku a vitamínu D3.

V 90. letech bylo zjištěno, že je vitamin K potřeba k aktivaci proteinu osteokalcinu, který se nachází v kostech. Studie také popisují jeho schopnost „odstranit“ z tepen přebytečný vápník a snižovat tím kardiovaskulární rizika

a udávají pozitivní vliv na zlepšení zdraví kostí. „Nejnovější studie dokázaly, že nejde o jeden vitamin, ale skupinu sloučenin s podobnou strukturou, kdy rozlišujeme dva základní – vitamin K1 a vitamin K2. A forma K2 je v této indikaci účinnější než K1,“ říká praktická lékařka Janka Tóthová.

Vitamin K1 se nachází v zelené zelenině a pomáhá udržovat zdravou krevní srážlivost. Jeho vstřebatelnost z po-

traviny je ale pouze deset procent. Zatímco vitamin K2 je produkován bakteriemi, je tedy přítomen ve fermentovaných potravinách (kysané zelí), ve fermentovaném sójovém výrobku natto (sýr ze sójových bobů) nebo v některých dlouho zrajících sýrech.

Celkové množství vitamínu K2 v sýru je sice nižší než vitamínu K1 v listové zelenině, ale je do těla vstřebáván všechen. **MET**

NOVINKA

Doplňěk stravy
Centrum[®]
SPECIAL

**MAXI
HOŘČÍK**
magnézium 350 mg



**Snížení
míry únavy
a vyčerpání**

**Pro normální
funkci svalů**

**Vysoká dávka
hořčiku
v malé, snadno
polykatelné tabletě.**

Stačí 1 denně!



Hořčík přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání a k normální funkci svalů. Doplňěk stravy s hořčíkem pro dospělé. Různorodá a vyvážená strava a zdravý životní styl jsou důležité.

Oční přecitlivělost trápí hodně alergiků. Může poškodit zrak

Přibývá Čechů, kteří svou alergii neléčí. Může to přinést velké problémy.

Až třetina Čechů trpí nějakou formou alergie. Nejčastěji na pyl, zvířata, určité potraviny, roztoče a prach. Navíc polovinu nemocných trápí oční alergie. Ta může zrak poškodit i trvale.

V Česku žije kolem 3,5 milionu nositelů genů alergie. Zhruba 1,5 milionu lidí trpí alergickou rýmou. Mezi nejčastější formu alergií patří ta oční. Každou druhou alergii totiž provázejí oční problémy. „Nejčastějším projevem oční alergie je zánět spojivek. Ta je často spojena s jinou alergií, nejčastěji se sennou rýmou. Ačkoliv se záněty spojivek objevují nejčastěji během jarního období, mohou

vznikat po celý rok. Nejzávažnější formy vznikající na jaře bývají způsobovány rostlinnými pyly,“ vysvětlil Pavel Stodůlka, přednosta sítě očních klinik Gemini.

Výrazné svědění, zvýšené slzení, oteklé oči, pocit cizího tělíska v oku, pálení, řezání a zarudnutí očí – to všechno jsou příznaky oční alergie. „Důležité je zamezit kontaktu očí s alergenem. Například při alergii na pyl mohou pomoci sluneční brýle, ty udrží alespoň část alergenu mimo oči. Také je dobré podrážděné oči vypláchnout studenou vodou. Akutní příznaky pomohou zmírnit oční kapky s obsahem antihistaminik a látek, které zmírňují zarudnutí a otok. Na oteklá víčka příznivě působí studený obklad. Při pocitu svědění mají alergici tendenci si oči mnout. To ale může potíže ještě zhoršit, protože mnutí očí může uvolňovat ještě víc



Dejte pozor na svoje oči!

PROFIMEDIA.CZ

dráždivých látek. Proto je dobré se mnutí očí vyhnout,“ doporučil Pavel Stodůlka.

Zejména v jarním období mají alergologická pracoviště napilno. Například v roce 2013 se na alergologii léčilo celkem 890 915 pacientů. V Česku ale přibývá lidí, kteří svou alergii neléčí. „Neléčené

alergie mohou vést k vážným zdravotním potížím. Například alergická rýma trápí kolem dvaceti procent Čechů, neléčená může po delší době způsobit astma. Dlouhodobě neléčená oční alergie může vést k vážným komplikacím, kdy alergický zánět postihne i rohovku. To dokonce může

vést k závažnému poškození oka i s trvalými následky na kvalitu zraku,“ varoval Pavel Stodůlka.

Alergie se může objevit v jakémkoli věku, spousta lidí si tak na začátku vůbec neuvědomí, že alergií trpí. Kdy navštívit lékaře? „Příznaky oční alergie jsou různé a mnohdy velmi nenápadné. U lidí, kteří očního lékaře navštěvují pravidelně, je onemocnění často odhaleno ještě dříve, než se subjektivní příznaky vůbec podstatně projeví. Při přetrvávající výrazné oční alergii by lidé měli bez zbytečného odkladu navštívit lékaře. Pokud jsou obtíže mírné, ale přetrvávají, návštěva lékaře by měla proběhnout do tří dnů. Při akutní fázi by lidé neměli nosit kontaktní čočky. Návštěva lékaře je nutná kvůli nebezpečí vzniku následných komplikací. Nejlepší je najít příčinu a ve spolupráci s lékařem léčit alergii komplexně. **ME**

INZERCE

Vydezinfikujte po zimě nohy od plísní

Mykózami nohou trpí velká část naší populace. Nohy se potí, jsou cítit, svědí, pálí. Nehty zarůstají, jsou ztlustělé, zbarvené, bez lesku a pěnovitá hmota je zvedá od lůžka. Paty jsou tvrdé a rozpraskané. S těmito příznaky se setkáváme docela často a kolikrát si ani postižený neuvědomuje, že roznáší infekci a může nakazit nejen své nejbližší!

Dezinfekční mikroorganismus *Pythium oligandrum* z říše *Stramenopila* – *Alveolata* – *Rhizaria* představuje předěl mezi houbami a řasami. *Pythium oligandrum* proniká svými vlákny do buněk parazita (plísně nebo kvasinky) a čerpá z něho pro svoji výživu potřebné látky. Na podkladě výživové a prostorové kompetice tak vytlačuje z prostorů patogenní kožní houby. Podstatou působení mikroorganismu *Pythium oligandrum* je produkce enzymů a parazitování na plísnových mikroorganismech. Po splnění tohoto

úkolu (vyčerpání parazita) mizí z této lokality (lidské tělo pro něho není přirozené prostředí a není schopen se v tomto prostředí adaptovat) a uvolňuje prostor pro znovuosídlení tzv. normální mikroflórou.

Pythium oligandrum je první živý mikroorganismus schválený jako biocidní látka dle nařízení EU 2015/1610. Použitá biotechnologie eliminuje plísně přímým parazitismem a je odborníky považována za nejbezpečnější technologii dostupnou na současném trhu. Pro nohy a nehty náchylné k výskytu plísní jsou přípravky z řady **Biodeur: Bio-deur 3x1g** nebo specialista na nehty **Chytrá houba Pythie Biodeur Nail**, pro prevenci je určený přípravek **Chytrá houba Pythie Biodeur Prevent** a proti zápachu a potivosti **Chytrá houba Pythie Biodeur Prevent Foot powder**. Přípravek **Biodeur** se vyrábí i v Bio kvalitě.

Chytrou houbu s dezinfekčním mikroorganismem *Pythium oligandrum*, dostanete ve své lékárně. Na Vaše otázky rádi odpovíme na telefonu: **728 814 202**, akutní dotazy na infolince: **608 157 744**, e-mail: **pythium@pythium.cz**, informace na: **www.chytrahouba.cz**. Výrobce: **Bio Agens Research and Development – BARD, s.r.o.**



Ligu má zatraktivnit nadstavba

Od sezony 2018/19
se 1. fotbalová liga
bude hrát podle
nového formátu.

Citát

Shodli jsme se na tom,
že profesionální
soutěže potřebují
nový impuls.

DUŠAN SVOBODA
PŘEDSEDA LFA

K současnému modelu s 30 koly přibude nadstavbová část se třemi skupinami, ve kterých klubům zůstanou získané body. Změnu schválilo gremium Ligové fotbalové asociace (LFA) poměrem hlasů 30:2, proti byly jen druholigové celky Opava a Znojmo.

Skupiny o titulu se zúčastní prvních šest týmů, které se utkají každý s každým jednokolově. Tři nejlepší celky budou hrát třikrát doma a dvakrát venku. Týmům zůstanou body, které získaly během 30 kol.

Celky na sedmém až desátém místě si pohárovým způsobem na dva zápasy zahrají o to, kdo se čtvrtým, nebo pátým

tým mužstvem bude bojovat o místo v Evropské lize. Zbylých šest týmů bude hrát jednokolově o udržení, přičemž poslední celek sestoupí přímo do druhé ligy a mužstva na 14. a 15. pozici absolvují baráž s druhým a třetím z druhé nejvyšší soutěže.

Pokud se národní tým probojuje na MS v Rusku, odstartuje ligový ročník až 21. července. Vzhledem k nárůstu utkání garantuje LFA klubům navýšení finančních prostředků. Každý tým první ligy dostane o dva miliony korun více, druhá liga pak celkově o deset milionů více. **ČTK**

Zprávy krátce

NBA. Nový rekord

Basketbalista Russell Westbrook překonal rekord legendárního Oscara Robertsona v počtu triple doubleů za sezonu. Při rekordním 42. v 79. utkání zaznamenal 50 bodů, 16 doskoků a 10 asistencí.

Broš místo Kalouse

Novým sportovním manažerem hokejové Sparty je bývalý dlouholetý útočník Pražanů Michal Broš. Mistr světa z roku 2000 nahradí ve funkci Jiřího Kalouse. Ten na Spartě pokračuje pouze jako trenér. **ČTK**

Číslo dne

2.

Lucie Šafářová se po nedělním zisku titulu na turnaji v Charlestonu vrátila na druhé místo světového žebříčku ve čtyřhře. Díky úspěchu s Bethanií Mattekovou-Sandsovou je opět druhá za svou americkou spoluhráčkou.



„Jsem v pátém měsíci, letos nezávodím“

Skifařka Miroslava Topinková Knapková je těhotná a vynechá letošní veslařskou sezonu. Kariéru však šestatřicetiletá olympijská vítězka z Londýna a mistryně světa z roku 2011 nekončí. „Letošní sezonu nebudu závodit, jsem totiž v pátém měsíci. V září očekáváme s manželem narození potomka,“ řekla. Kdy se do lodí vrátí, zatím netuší. **ČTK**

NHL. O trofej také 14 Čechů

Boje o Stanley Cup začnou pěti zápasy už zítra. Čtvrtfinále Východní konference odstartuje duely Montrealu s New York Rangers, Ottawy s Bostonem

a obhájce triumfu Pittsburghu s Columbusem. Na Západě začnou série Minnesoty se St. Louis a Edmonton–San Jose. Nejlepší tým základní části

Washington vstoupí do hry až ve čtvrtek. Na slavnou trofej může útočit i 14 českých hokejistů, kteří momentálně jsou v prvních týmech. **ČTK**

INZERCE

Nový seriál LN od 21. dubna Právo a peníze v rodině

JSOU PŮJČKY V RODINĚ BEZPEČNÉ?

+ BONUS

Právní mapa lidského života
od narození až do smrti a dědictví

PŘEDPLATNÉ NA 4 TÝDNY ZA 320 Kč
Předplatné objednávejte na 225 555 533
nebo na www.lidovenoviny.cz/rodina

LIDOVÉ NOVINY



Konečně se dočkal titulu

Španělský golfista Sergio García vyhrál Masters a ukončil čekání na zisk titulu z majoru. Triumfu se dočkal až při svém 74. startu. V dramatické koncovce finále v Augustě porazil v rozstřelu na první jamce Angličana Justina Rose. Masters vyhrál podruhé za sebou Evropan. **AP**

Velká trojka rodinných vozů.

Hyundai i10, i20 a ix20.

od **199 990 Kč**



Vyberte si kterýkoliv z tria rodinných vozů Hyundai!

Velký prostor, velká bezpečnost, velká výbava. To všechno vám nabízí velká trojka prostorných, bezpečných i skvěle vybavených rodinných vozů Hyundai i10, i20 a ix20.

Za ceny již od 199 990 Kč.

Další zvýhodnění navíc pro modely i20 nebo ix20 při financování u autorizovaného partnera Hyundai.



Hyundai i10–kombinovaná spotřeba: 4,7–6,5 l/100 km, CO₂: 106–142 g/km; Hyundai i20–kombinovaná spotřeba: 3,5–6,2 l/100 km, CO₂: 92–144 g/km; Hyundai ix20–kombinovaná spotřeba: 4,2–6,5 l/100 km, CO₂: 110–150 g/km