

Zařad'te vyšší rychlost
s UPC Internetem!



241 005 005



www.upc.cz

Internet
až 400
Mb/s

Wi-Fi
modem
v ceně

metro 

Nejčtenější noviny v Praze

PRAHA

Úterý, 14. března 2017

Č. 52, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Růt/Matylida



upc

Až do Hradce. Letos vyrostou nové dálnice

16 nových kilometrů. Páska se bude slavnostně stříhat na čtyřech místech. **Opravy.** Letos se silničáři pustí do 600 kilometrů dálnic a silnic první třídy. **Nejvýznamnější.** Rekonstrukce D1 mezi Brnem a Vyškovem STRANA 8



„Harry není můj syn,“ potvrdil milenec princezny Diany

James Hewitt, bývalý hráč póla, v novém rozhovoru striktně odmítl, že by princ Harry mohl být jeho synem. Média o tom spekulují od devadesátých let i kvůli jejich podobnosti. Otcem mladšího z britských princů být ani nemůže. S Dianou se totiž poznali až v roce 1986, když byly Harrymu dva roky. Tomu je teď o třicet více a včera se účastnil setkání se školáky u Westminsterského opatství. Hewitt byl najat jako osobní jezdecký trenér pro malé prince. Podle něj bylo seznámení úmyslné. Hewitt, jemuž za vyzrazení detailů milostného vztahu s Dianou za peníze přezdívali Krysa, v interview popsal, jak probíhalo rande s princeznou. „Třeba jsem uvařil večeři a ona umyla nádobí. Prostě jsme měli jen večeři a relaxovali a smáli se,“ prohlásil. Poměr manželky prince Charlese s bývalým hráčem póla trval pět let, než ho odhalil bulvár. AP

Která stanice byla první?

Všechny stanice nejstarší trasy C pražského metra vznikaly najednou. Přesto je jedna z nich nejstarší. Stavba stanice Hlavní nádraží začala už před padesáti lety. STRANY 2 A 3

V pátek bude až 18 stupňů

Slunečno, ale i oblačnost s občasným deštěm. Počasí v tomto týdnu bude hodně rozmanité. Na konci jeho pracovní části však bude velmi teple. STRANA 9

Pletou svetry pro slepice

Obyvatelky domova důchodců v americkém Miltonu pomáhají slepicím a kohoutům vyrovnat se s letošní krutou zimou v Nové Anglii. STRANA 11

Úvod vyšel lépe hostům

První čtvrtfinálové zápasy play-off hokejové extraligy vyhrály 3:2 brněnská Kometa a Litvínov. STRANA 23



Planety

Někteří z hudebníků se před časem spojili v projektu Planety pianisty a skladatele Mateje Benka. Každé z písní, pojmenovaných po planetě či vesmírném tělese, propůjčil hlas jiný zpěvák. Mnozí z nich včetně Kláry Vytiskové (foto), vystoupí v pondělí na koncertě v Lucerna Music Baru. MAFRA

NEJSTARŠÍ STANICE

Víte, která stanice pražského metra byla první?

Odpověď není jednoduchá, všechny stanice nejstaršího cččka z Kačerova na Florenc (Sokolovskou) vznikaly najednou, přesto jedna z nich má historii o něco delší a zajímavější. Stavba stanice Hlavní nádraží začala před padesáti lety, 15. března 1967, ale prvních pět měsíců se zde nebudovalo metra, ale stanice pro podzemní tramvaj.

Přeplněná metropole, kde tramvaje už nestíhaly nápor cestujících, podzemní dráhu potřebovala. V šedesátých letech se ještě plánoval přesun tramvají pod zem, pak tehdejší vládní a stranické orgány rozhodly, že se v podzemí metropole objeví sovětské metra. Rozestavěná stanice se však už nepředělávala, a proto je na Hlavním nádraží netypické boční uspořádání nástupiště, jež připomíná tramvajovou



Fotografie najdete na WWW.METRO.CZ

Čtyřvozová souprava Ečs na snímku z roku 1975 2x ARCHIV DPP

Historie pražského metra

Se vznikem stanice u nádraží se počítalo od nejstarších plánů.

- Nápad na podzemní dráhu poprvé přednesl majitel pražského železářství Ladislav Rott v roce 1898. Dva roky poté, co začala jezdit v Budapešti.
- Vedení trasy podzemní dráhy kolem nejdůležitějšího praž-

ského železničního uzlu se objevovalo už v plánech z meziválečného období.

- Po válce byla dopravní situace v centru metropole neúnosná a další odkládání jejího řešení nebylo možné. V červnu 1965 vláda nakonec schválila realizaci projektu pražské podzemní dráhy.

vou zastávku. Důvod je jednoduchý: vozy podpovrchové tramvaje měly mít dveře na pravé straně podobně jako ty běžné, zatímco u vozů metra lze vystupovat na obě strany.

Stavba metra a nad ním vedoucí magistrály navždy změnila podobu i vlakového nádraží nad stanicí. Vznikla zde nová odbavovací hala.

Vedle netradičního řešení nástupiště, jež často komplikuje přestupy lidem, kteří si v metru spletou směr, se Hlavní nádraží vyznačuje ještě jednou zvláštností. Tunel mezi touto stanicí a Muzeem je vůbec nejkratším úsekem pražské podzemky – měří jen 425 metrů.

Stopy po původních plánech nese i druhá stanice, která počítala s podzemkou. Stanice Muzeum se začala stavět jen dva měsíce po Hlavním nádraží, v květnu 1967. Ta je neobvykle prostorná, projektanti totiž navrhli, že na Muzeu budou čtyři koleje pro dvě trasy, mezi kterými se mělo přestupovat přes vyvýšené patro.

INZERCE

Máte diabetes 2. typu?

Chtěli byste se zúčastnit klinické studie, která má zlepšit metody léčby pro pacienty jako Vy po celém světě?

Hledáme nyní dobrovolníky do této klinické studie

Další informace Vám sdělí:

Studijní koordinátorka:

Štěpánka Franková

Endokrinologický ústav

Národní 8, 116 94 Praha 1

tel.: **603 293 748, 721 151 700**

e-mail: diabetologicka.studie@seznam.cz

PIONEER
Peptide Innovation for Early diabetes Treatment


novo nordisk®



PIONEER 1 je klinická studie, která hodnotí nově vyvíjenou metodu léčby diabetu

Můžete být způsobilý(á), pokud:

- je Vám 18 nebo více let
- máte diagnózu diabetes 2. typu alespoň 30 dnů
- v současnosti se léčíte pouze dietou a pohybem
- můžete v průběhu 7 měsíců absolvovat 8 návštěv zdravotnického zařízení a 1 telefonický hovor

Jaké plynou výhody z účasti na studii PIONEER 1?

- Komplexní péče, k níž patří i pravidelné zdravotní prohlídky a testy
- Možnost zdarma užívat studijní léky a používat glukometr

Vynaložený čas a náklady na cestovné Vám mohou být proplaceny.

MÁ VÝROČÍ



Začátek stavby metra v Bolzanově ulici nedaleko Hlavního nádraží

Do provozu se stanice Hlavní nádraží dostala po sedmi letech od zahájení stavby, v květnu 1974. Mohla ale vzniknout už mnohem dřív. Počítal s ní už projekt M Konsorcía stavebních firem z roku 1941. „Tento návrh už nebyl pouhou studií, ale jednoznačně nejlépe připraveným projektem na řešení dopravy v Praze, s řádnou projekční přípravou,“ potvrzuje šéf archivu dopravního podniku Pavel Fojtík.

Stanice má i další primát. 21. prosince 1992 se stala první bezbariérově přístupnou stanicí metra. Ve směru k Muzeu byl dán do užívání první osobní výtah. V opačném směru přibyl výtah 18. června 1993.

Je možné, že se stavbaři ještě vrátí. Plány na trasu D počítají s tím, že by její pokračování mělo vést právě přes Hlavní nádraží a zde by mohl vzniknout nový přestupní terminál. **ROBERT OPPELT**

Zprávy krátce

Oprava skončí dřív

Tramvaje se na trať od zastávky Plynárna Michle na Spořilov vrátí už 25. března. Výluka měla trvat až do začátku dubna. „Původně mrazivé zimní počasí se umoudřilo, a tak lze ukončit tramvajovou výluku současně s většími změnami ve vypravení tramvají k 25. březnu,“ uvedl technický ředitel dopravního podniku Jan Šurovský.

Společně proti Uberu

Praha a Brno společně vyzvou ministerstva dopravy a průmyslu a obchodu, aby iniciovala kvůli službě Uber změnu silničního zákona. Podle představitelů obou měst společnost porušuje zákon. Zástupci Uberu již dříve uvedli, že služba splňuje požadavky evropského práva, a tvrdí, že nejde o taxislužbu, ale spolujízdu. **ČTK**

NKÚ: Sloučením ND a Státní opery se moc neušetřilo

Sloučení Národního divadla (ND) a Státní opery Praha nepřineslo očekávané úspory, celkové náklady obou institucí klesly v roce 2012 jen o necelé procento, pak už rostly. Vyplývá to z kontroly Nejvyššího kontrolního úřadu (NKÚ). V hospodaření Národního divadla pak kontrola našla dílčí nedostatky, které se týkaly například čerpání peněz z rezervního fondu nebo nákladů a výnosů zahraničních zájezdů či nesprávností v účetnictví. Podle ředitele ND Jana Buriana vzrostly náklady kvůli zvyšování platů.

Celkové náklady Národního divadla a Státní opery Praha činily v roce 2011, tedy jeden rok před sloučením, 956,5 milionu korun. Kontrola ukázala, že po spojení obou uměleckých scén celkové náklady v roce 2012 klesly přibližně o osm milionů korun, tedy jen

o 0,87 procenta. „Od roku 2013 již neustále rostly jak náklady z činnosti, tak celkové náklady. Ty se v roce 2015 vyšplhaly až na 1,05 miliardy korun,“ upozornil NKÚ. Náklady spojené s transformací navíc Národní divadlo nesledovalo, podle kontrolorů ale už příprava sloučení obou institucí stála minimálně 1,4 milionu korun.

Burian v reakci oponoval, že o sloučení Národního divadla se Státní operou rozhodlo ministerstvo kultury již za minulého vedení divadla. „Zvyšování mezd, které proběhlo i ve Státní operě, se logicky promítlo do celkových nákladů, tedy nemohlo dojít k úsporám,“ uvedl. V hospodaření Národního divadla zjistil NKÚ pouze několik dílčích nedostatků. Podle Buriana povede jejich odstranění k dalšímu zlepšení systému hospodaření. **ČTK**

Dr. Böhm®

PRO ZDRAVÍ ZÍTRKA

Dr. Böhm® – Kvalitní značka z vaší lékárny

Produkty značky Dr. Böhm® od společnosti Apomedica spojují zkušenosti a tradici s moderními vědeckými poznatky. Léčivé přípravky stejně jako doplňky stravy této rakouské značky jsou vyráběny podle nejpřísnějších farmaceutických kritérií.



doplňek stravy

Dr. Böhm®
Dýňové tablety pro ženu
Pro normální funkci močového měchýře



doplňek stravy

Dr. Böhm®
Isoflavon 90 mg forte
Hormonální rovnováha pro ženy po čtyřicítce



doplňek stravy

Dr. Böhm®
Kůže Vlasy Nehty
Pro přirozenou krásu zevnitř



doplňek stravy

Dr. Böhm®
Mučenka pletní 425 mg dražé
Uklidňuje, aniž by způsobovala únavu

Doplňky stravy nenahrazují zdravou a vyváženou stravu.

Dr. Böhm®
MED

K ČERTU S BOLESTÍ!



tradiční rostlinný léčivý přípravek

Harpagofyt ležatý Apomedica 600 mg potahované tablety
Podpurná léčba při zánětlivých a bolestivých potížích s pohybovým aparátem.

Čtěte pečlivě příbalovou informaci. Lék k vnitřnímu užití. Obsahuje léčivou látku suchý extrakt z harpagofytového kořene. Použití tohoto tradičního rostlinného léčivého přípravku je založeno výlučně na zkušenosti z dlouhodobého použití.

www.dr-boehm.cz

Přechod, kluziště nebo hřiště

Chcete změnit svou čtvrť? Hlasujte, za co utratit peníze z rozpočtu.

Jeden z projektů, který má vylepšit Prahu 10, je oživení bezejmenného vršovického parku, prostoru mezi ulicemi Bělocerkevská, 28. pluku a Konopištská. Projekt počítá s obnovením přírodního dětského hřiště, které by v zimě sloužilo jako venkovní kluziště. „Už naši dědové v zimě hřiště polévali vodou a děti na něm bruslily,“ říká Jan Žáček. Právě skupina sousedů přišla s návrhem na vylepšení: umístění pítka, laviček, knihovničky, šachového stolu, jedlých keřů a návrat oblíbeného dětského kluziště.

O tom, jestli uspěje právě tento projekt, rozhodnou lidé z desítky. „O přízeň veřej-



Díky penězům může být obnoveno třeba hřiště. MOJESTOPA

nosti a část z pěti milionů bojuje 21 návrhů z celé Prahy 10. Hlasuje se ve dvou kategoriích – malé projekty s předpokládanými náklady do půl milionu korun a návrhy velké, jejichž náklady jsou vyčísleny v rozmezí půl milionu až milion korun,“ říká radní Bohumil Zoufalík.

Hlasování začalo 1. března ve 12 hodin a ukončeno bude už pozítří – 16. března v 19 hodin. Hlasující na webu www.moje-stopa.cz mohou, uplatnit pozitivní i negativní hlasy. Pro některý z projektů už hlasovalo skoro tři tisíce lidí. Vítěz bude znám hned po uzavření hlasování. **ROW, PUR**

Kde všude rozhodují o penězích z rozpočtu lidé?

Projekt se šíří po celém Česku.

- V minulých letech si zkusili různé modely participativních rozpočtů například v Semilech, Rumburku, Litoměřicích, Žďáru nad Sázavou a v městské části Ostrava-jih.

- Letos se přidává Brno s projektem Dáme na vás, v jehož rámci rozdělí 20 milionů korun. Hlasovat se bude na podzim. Od zítřka do konce března se hlasuje o návrzích v Mnichovicích. V červnu budou hlasovat také v Sadské.

- Co se týče Prahy, úspěšně proběhl v minulých letech projekt v Praze 7, kde bylo dovybaveno a zpřístupněno veřejnosti školní hřiště ZŠ T.G.M.

- Loni vybrali občané pět vítězných projektů také v Praze 8. Nejvíce hlasů dostala venkovní učebna pro výuku předmětů přírodních věd.

- Městská část Praha-Zbraslav vyčlenila z rozpočtu jeden milion korun a už zná letošní vítěze. Uspělo celkem pět projektů, přičemž nejvíce hlasů získala venkovní posilovna. Milion korun je ve hře také v Horních Počernicích.

- Praha 3 uvolnila dva miliony korun a do zítřka mohou zájemci podávat nápady. Na každý návrh je ale vyčleněno maximálně 300 tisíc korun. Hlasovat se bude během června.

- Praze 6 se letos v lednu sešlo 66 nápadů v rámci projektu Mám nápad pro Šestku. Vyčleněno je pět milionů korun.

- Praha 10 má zkušenosti z loňska. Do výše pět milionů korun se vešlo sedm projektů. Úpravy už proběhly u metra Strašnická či v parku Solidarita.

Ušetřit lze i tam, kdy byste to nečekali

Zimní dovolené jsou v plném proudu a každý, kdo se chystá za sněhem na hory nebo naopak někým za teplem intenzivně hledá, kde by se dalo ušetřit. Pomoc lze přitom najít tam, kde by to většina z nás nečekala, a to u svého dodavatele plynu nebo elektřiny. Že vám nejde dohromady spojení zimní dovolené s dodavatelem energií? Opak je pravdou. Někteří z nich totiž nabízejí pro své zákazníky různé věrnostní programy, jejichž prostřednictvím lze získat zajímavé slevy u cestovních kanceláří nebo i přímo v rámci ubytovacích zařízení.

Zajímavý věrnostní program nabízí svým zákazníkům například jedna z největších tuzemských energetických společností Pražská plynárenská. Ta má pro své zákazníky zdarma zákaznickou kartu, jejímž prostřednictvím je možno získat slevy a výhody u více než devadesáti nejrůznějších partnerů. Mezi ně patří mimo jiné i již zmíněné cestovní kanceláře, dále hotely, penziony apod., takže dovolenou lze pořídit až o několik tisíc levněji. Aby

byla nabídka pro cestovatele úplná, zajistí jim společnost navíc i 60% slevu na cestovní pojištění. Ušetřit lze se zákaznickou kartou dále třeba i za sport, v restauracích, v kinech, divadlech nebo při nákupu nejrůznějšího zboží. Navíc její držitelé mohou několikrát ročně soutěžit i o zajímavé ceny, nyní například o zájezdy na Kanárské ostrovy nebo tuzemské víkendové pobyty.

Pokud chcete na dovolenou vyrazit po vlastní ose, ale chybí vám potřebný dopravní prostředek, pomohou pražští plynaři i s tímto problémem. V jejich autopůjčovně si totiž můžete vypůjčit vozidlo s pohonem na stlačený zemní plyn (CNG), se kterým budete jezdit nejen ekologicky šetrně, ale hlavně jen přibližně za korunu na kilometr. Dlužno říci, že všechna vozidla v nabídce jsou sériově vyráběna renomovanými výrobci a jsou dvoupalivová. Kdyby Vám tak na cestách náhodou plyn došel, k nejbližší plnicí CNG stanici můžete bez jakýchkoli problémů pokračovat na benzín. Navíc, zákazníci Pražské plynárenské mají na jejich plnicích stanicích CNG levnější, než ostatní.

Bariéra. Stavba omezí dopravu

Za osm metrů vysokou bariéru se schová základní škola v Bítovské ulici v Praze 4. Stěna ji má chránit před hlukem a exhalacemi ze Severojižní magistrály.

Technická správa komunikací (TSK) začala budovat nové protihlukové stěny podél ulice 5. května, a to v úseku mezi Vyskočilovou a Michelskou. „Jedná se o stěnu o celkové délce 690 metrů a výšce stěny osm metrů. Výstavba bude probíhat do 30. září,“ uvedla mluvčí TSK Barbora Lišková. Podle ní má protihluková stěna ochránit vícepodlažní obytnou zástavbu nacházející se podél ulice 5. května.

Spodní část bariéry do výšky tří metrů bude z prefabrikovaných prvků a horních pět metrů z průhledného materiálu, který odráží hluk. Stavba ovšem omezí dopravu, až do



Cítat

V úseku ulic Vyskočilova – Michelská ve směru z centra bude doprava vedena ve dvou jízdních pruzích.

BARBORA LIŠKOVÁ, MLUVČÍ TSK

30. září bude částečně omezen provoz na ulici 5. května ve směru z centra. Provoz bude sveden do dvou jízdních pruhů. **ROBERT OPPELT**

Tipy na dnešní den

KINO

Ve Studiu Alta bude od 20 hodin promítán snímek Zločinci podle zákona. Ten nabízí nebyvale otevřené výpovědi představitelů ruského podsvětí společně s archivními záběry z ruských věznic. Vstupné je zdarma.

TALK SHOW

Březnovým hostem talk show Scénické rozhovory ve Švandově divadle je od 19 hodin herec Stanislav Zindulka, člen Činoherního klubu, držitel Českého lva a Ceny Thálie za celoživotní činoherní mistrovství. **MET**

Sluneční brýle: móda i spolehlivá ochrana na zimu i léto

Ať už si užíváte zimních radovánek, nebo plánujete jarní obměnu šatníku, rozhodně byste neměli zapomenout na sluneční brýle. Kromě spolehlivé ochrany zraku před slunečními paprsky jsou sluneční brýle svěbytným módním doplňkem a nedílnou součástí každého stylového outfitu.

Módní trendy i kvalitní UV filtr

Oči máme jen jedny, a tak se rozhodně vyplatí věnovat jejich ochraně náležitou pozornost. Spolehlivý UV filtr je nutností nejen při ochraně proti letnímu či jarnímu slunci, nezbytností je i při zimních radovánkách. Silné UV záření totiž poškozují buňky na povrchu oční rohovky. A po několika hodinách bez slunečních brýlí s kvalitním UV filtrem se vám oči "odvděčí" řezavou, až bodavou bolestí, která je velmi intenzivní i víc než deset hodin. „Pokud by si člověk ani po této zkušenosti nedal říct, při dlouhodobém působení UV záření může hrozit i trvalé poškození zraku," varuje Tereza Slavíková, specialista ze společnosti FOKUS optik. Zbytečným komplikacím se proto dá snadno předejít, pokud si pořídíte brýle s kvalitním UV filtrem.

Rozhodně se vyplatí vypravit se k odborníkům. „V optikách máte jistotu, že vámi vybrané brýle budou mít opravdu účinnou ochranu. Specialisté vám navíc pomohou vybrat, jaký stupeň ochrany proti UV záření zvolit. Určitě bych nedoporučovala kupovat brýle za pár korun někde v tržnici nebo na čerpacích stanicích, u nás můžete zakoupit kvalitní sluneční brýle již za 499 korun a vaše oči budou adekvátně chráněny," popisuje Tereza Slavíková. V optikách vám navíc specialisté poradí i s nejnovějšími trendy – sluneční brýle jsou totiž důležitou součástí šatníku a není výjimkou, pokud jich člověk má hned několik a může vybírat podle outfitu a příležitosti.

Čím extravagantnější, tím lepší

„Do českých optik v současné době již dorazily kolekce pro rok 2017. Letošní rok se nese ve znamení barevnosti a snahy o odlišnost. Designéři se zaměřili zejména na kombinaci barev obruby a také skel. Oblíbená jsou zrcadlová skla, která se nabízejí v celé řadě odstínů. Ačkoliv nestárnoucí klasikou zůstávají tzv. pilotky, v designu kolekcí pro letošní rok dominuje netradičnost – čím více extravagance, tím lépe. Výjimkou nejsou čtvercové očnénice nebo zajímavé tvary straníc brýlí a také různé zdobné prvky," popisuje Tereza Slavíková. Platí přitom, že styly se vracejí v určitých cyklech. „Letos se budou více nosit brýle typu Clubmaster, které odkazují na módu 50. let," potvrzuje Tereza Slavíková z FOKUS optik. O nejnovější módní trendy nepřijdou ani ti, kdo nosí dioptrické brýle: sluneční brýle mohou jednoduše kombinovat s kontaktními čočkami – ve FOKUS optik mohou například vyzkoušet nejnovější jednodenní čočky SWITCH Joy.

Ve FOKUS optik si tak vybere snad opravdu každý. Brýle světových značek, jako jsou Ray-Ban, Polaroid, Tommy Hilfiger, Carrera, Dior, Fendi, Max Mara a mnoho dalších, navíc nyní dostanete se skvělou předsezónní slevou 20 %.

Více zjistíte na www.fokusoptik.cz.

FOKUS
OPTIK

1 + 1 ZDARMA

NA **BRÝLOVÁ SKLA**
VČETNĚ MULTIFOKÁLNÍCH

www.fokusoptik.cz

Platí při zakoupení kompletní brýlové zakázky (brýlová skla + brýlová obruba). Akce trvá od 13. 2. 2017 do odvolání. Zdarma je vždy dioptrické sklo v nižší nebo stejné hodnotě, jako dioptrické sklo zakoupené. Nevyčerpanou hodnotu dražšího dioptrického skla nelze směnit za peníze ani další zboží. Akce platí ve všech pobočkách FOKUS optik včetně outletu FAOC Štěrboholy, Praha. Lze uplatnit poukázku z FOK 100, nebo 200 Kč, ostatní slevy se nesčítají. Platí na veškeré brýlové čočky vč. multifokálních.

Šlechtovka chátrá dál

Město vybere novou firmu, která památku opraví.

Celé je to jako špatná pohádka, co nikdy nedokáže dospět k dobrému konci – Praha chce opravit Šlechtovu restauraci. Nekonečný příběh barokního letohrádku a později vyhlášené výletní restaurace ve Stromovce ale stále není u konce, protože metropole zrušila soutěž na firmu, která měla objekt opravit.

Magistrát podle vyjádření mluvčího Víta Hofmana, na které upozornil deník E15, obdržel na konci února námítky společnosti Hochtief, která v soutěži skončila na druhém místě, podané proti rozhodnutí o výběru nejvhodnější nabídky. Praha výběr přezkoumala a po ověření uvedených námitek stěžovatelé vyhověla. „Po drobné

Tolik milionů

169

Tolik milionů korun je připravena Praha investovat do opravy památky poničené vandaly, požárem, povodní, tunelem Blanka, chátráním a především desítkami let marného čekání na generální opravu. Dočkat by se mohla už příští rok.

kontrole dokumentace veřejné zakázky jsme zjistili, že firma Pracom nedisponuje všemi příslušnými živnostenskými oprávněními,“ potvrdil Hofman. Magistrát zrušil rozhodnutí o výběru nejvhodnější nabídky a provede nové posouzení a vyhodnocení nabídek. Pracom nabídl z uchazečů o zakázku nejnižší cenu – 101 milionů korun bez DPH, zatímco předpokládaná cena byla městem stanovena na 169 milionů. **ROBERT OPPELT**



Minikancelář v obchodáku

Pracovní budka, to je dokonale vybavená miniaturní kancelář, kterou včera otevřeli v Nákupním centru Fénix v Praze 9. Z malé kanceláře se může kdokoliv z návštěvníků připojit na spolehlivou wi-fi, rozeslat neodkladné e-maily a vytisknout si potřebnou dokumentaci. **MAFRA**

Epopej. Město plánuje stavět na Těšnově

Budova pro umístění Slovanské epopeje by skutečně měla stát na Těšnově. Magistrát podle včerejšího rozhodnutí radních na podobu této galerie vypíše architektonickou soutěž. Návrh zadání, podklady či harmonogram by měly být hotovy do letošního září.

Praha si nechá v první fázi zpracovat urbanistickou studii lokality a následně vypíše mezinárodní architektonickou soutěž. „Cílem je na vybraných pozemcích vystavět moderní výstavní prostor pro stálou expozici epopeje se začleněním do urbanistické struktury města. Předmětem soutěže bude vybrat a ocenit nejlepší návrh galerie na místě bývalého Denisova nádraží,“ píše se v dokumentu, který schválili radní. Zároveň Institut plánování a rozvoje má zajistit přípravu urbanistické studie na pozemek na Těšnově. Praha jedná o výstavbě budovy pro epopej řadu let. V minulosti se objevil například návrh výstavby budovy na Výstavišti. Podle dalšího návrhu měla být na Žižkově. Žádný plán nebyl realizován. **ČTK**

INZERCE

GASK — GALERIE STŘEDOČESKÉHO KRAJE
BARBORSKÁ 51—53 / KUTNÁ HORA

SLAVNOSTNÍ
ZAHÁJENÍ VÝSTAVNÍ
SEZÓNY 2017

SOBOTA 25/3 2017
OD 16 HODIN

VERNISÁŽE

16.00
Josef Hnizdil
Odložený případ

17.00
Bohu k slávě, městu ku prospěchu
350. výročí položení základního
kamene jezuitské koleje v Kutné Hoře

Světelný obraz reagující
na architekturu jezuitské koleje
od **PENOCZE**.

KONCERTY

16.30
Sylvie Krobová a Jiří Bilbo Reidinger

17.30
Pepa Nos

19.00
Robert Křesťan a Druhá tráva

WWW.GASK.CZ

Středočeský kraj

Stromovka otevřela atletkám cestu do světa

O víkendu se ve Stromovce konalo ME v atletice pro sportovce s mentálním postižením. O závodech této sportovní kategorie deník Metro hovořil s trenérem reprezentace Michalem Javůrkem.

Jak se česká reprezentace umístila?

Ženská reprezentace Českého svazu mentálně postižených sportovců se umístila medailově na šestém místě s počtem šesti medailí. Děvčata si odvezla zlato, tři stříbra a dva bronz. Výkony na čtyři sta metrů a v dálce v podání Terezy Titěrové, Kateřiny Husákové a Veroniky Skuhrovské jsou současně i splněnými limity na Mistrovství světa v atletice IPC do Londýna. To se uskuteční v polovině července letošního roku.

Co postup znamená?

Nominace na MS v atletice bude uzavřena 8. června. Spl-



Michal Javůrek

ARCHIV

nění limitu je jedna z podmínek pro nominaci, zdravotní stav a také stabilní forma právě v období května a června bude rozhodující pro schválení nominace. Pro závodnice by účast na mistrovství znamenala velkou možnost utkat se se světovou špičkou a posunout se o kus dál. Kro-

Úspěch atletek

Skupina atletek trénuje v domovském oddíle Spartak Praha 4 na Děkaně.

- Trénují systematicky a pravidelně 4 až 6krát týdně včetně regeneračních tréninků.
- Tréninkový makro cyklus pro děvčata trvá sedm až devět měsíců s jedním či dvěma vrcholy sezony.

Více najdete na

WWW.METRO.CZ

mě Veroniky Skuhrovské by to pro ostatní měl být a věřím, že bude, největší sportovní zážitek v letošním roce.

Mají vaše svěřenky zkušenosti s velkými závody?

Všechny tři atletky jsou již celkem zkušené závodnice, ač jsou většinou mladé. Kateři-

na Husáková byla v loňském roce na paralympiádě, což byla v takové konkurenci velká škola. Veronika Skuhrovská již má za sebou paralympiádu v Londýně i MS v Praze a několik účastí na mistrovstvích Evropy. Tereza Titěrová je čerstvou mistryní Evropy na 400 metrů žen.

Jaký je rozdíl při trénování klasických atletů a reprezentantů s mentálním postižením?

Rozdíl je v počátcích, kdy opravdu potřebujete vybudovat systém komunikace závodník-trenér, tak aby podle koordinačních a psychických schopností závodníka mohl trenér začít stavět systematický tréninkový plán. Většina mentálně postižených sportovců má v určité míře koordinační potíže a na nich je třeba pracovat a postupně zapracovávat do klasického atletického tréninku. **JOSEF ŠKVR**

CVAKNI TO
A POŠLI NA
metro.cz



Metro hlídač

Stovky za vaše
fotky z Prahy

Ovlivněte tvář deníku Metro. Fotte aktuální dění v pražských ulicích, zajímavé scény nebo veselé selfie s novinami na známých i netradičních místech a vždy přidejte krátký popis. Snímky pošlete na mms@metro.cz a v případě otištění v novinách získáte **300, 500 nebo 800 korun**. Noviny tvoříme společně. My jsme Praha.

INZERCE



Oslava nové jarní kolekce

C&A Diamant Můstek

15.3.2017

-20% na vše*

DEN PLNÝ PŘEKVAPENÍ



* Sleva 20% na celý nákup platí pouze 15.3.2017 na prodejně C&A Diamant Můstek, Václavské náměstí 3. Neplatí na nákup dárkové karty. Není možné kombinovat s jinou slevovou akcí. Nevztahuje se na předešlé nákupy.



Režisér Marhoul točí svůj nejtěžší film

Filmaři obsadili Doksy na Českolipsku. Režisér a scenárista Václav Marhoul se svým štábem tam natáčí snímek *Nabarvené ptáče*. Vzniká podle románu Jerzyho Kosínského a popisuje příběh malého židovského chlapce za druhé světové války. Marhoul film označuje za nejtěžší, na jakém za 41 let svého působení u filmu dělal. „I při psaní jsem s tím bojoval,“ řekl. Malého chlapce Josku pošlou rodiče k příbuzným na venkov kdesi ve východní Evropě, aby ho uchránili před nacisty. „Není to ale film o holocaustu, není to ani válečný film,“ uvedl Marhoul. Režisér spolupracuje s významným kameramanem Vladimírem Smutným (na snímku vpravo), nositelem pěti Českých lvů za kameru, mezi nimi byly například filmy *Tmavomodrý svět*, *Mazaný Filip* či *Tobruk*.

2x ČTK

Zprávy krátce

Bývalý tenista Šrejber musí platit

O vypořádání majetkových vztahů mezi bývalými manželi Šrejberovými rozhodl včera soud v Praze. Exmanželka bývalého tenisty, podnikatele a v 90. letech sponzora ODS Milana Šrejbera chtěla vypořádání za movité věci, ale také za jeho obchodní podíly v některých společnostech. Soud jí přičkl tři miliony korun. Mezi věcmi, o nichž soud rozhodoval, jsou třeba starožitné svícny, luxusní sada souprava či lampy značky Versace. **IDNES.cz**

Jožka slaví 75 let

Jeden z nejznámějších zpěváků lidových písní

Jožka Černý má dnes 75. narozeniny. Za týden v pondělí je oslaví na společném koncertu v pražské Lucerně s kamarádem, hudebníkem Karlem Vágnerem, jemuž bude 75 let 22. března. Jožka ještě plánuje vydat swingovou desku. **ČTK**



Sezona uzavírek začíná. Otevřou se také nové dálnice

Silničáři budou letos opravovat přes 600 kilometrů dálnic a silnic.

Právě dnes startuje stavba úseku dálnice D3 mezi Ševětínem a Borkem. Zhruba desetikilometrový úsek je jedním z osmnácti staveb, které budou letos zahájeny a rozšíří českou dálniční síť. Konkrétně by mělo vzniknout zhruba 140 kilometrů dálnic. Řidiči se po nich projedou ale až za pár let.

Už letos si řidiči vyzkouší necelých 16 kilometrů nových dálnic. Pokud všechno půjde podle plánu, bude se letos páska slavnostně stříhat hned na čtyřech místech: na dálnici D11 u Hradce Králové, na D4 u Příbrami, na D3 u Veselí nad Lužnicí a také na obchvatu Českých Budějovic.

Hotovo

2020

V tomto roce by měla být ukončena modernizace dálnice D1. Opravy 160 kilometrů nejstarší a nejvytíženější dálnice, která spojuje Prahu a Brno, začaly v roce 2013.

Jako první čeká slavnostní otevření nový úsek na D11. Pro řidiče by mohl být k dispozici už v srpnu.

Těžká technika však letos nebudou jen budovat, ale i rekonstruovat. Omlazovací kúra čeká již tradičně hlavně D1. Letos přitom bude stavební sezona z pohledu řidičů horší než kdy dříve. „V roce 2015 jsme opravili 545 kilometrů silnic první třídy a dálnic. V roce 2016 to bylo 605 kilometrů a letos to bude více než 600 kilometrů,“ řekl ministr dopravy

Dan Ťok. Nejvýznamnějšími letošními opravami jsou rekonstrukce dálnice D1 mezi Brnem a Vyškovem a dálnice D2 mezi Brnem a Břeclaví. Ředitelství silnic a dálnic (ŘSD) také už dříve avizovalo omezení na dálnicích D5 a D8 v blízkosti Prahy. „Vozovky už jsou za životnosti, musíme je opravit,“ uvedl Jan Kroupa, generální ředitel ŘSD. Konkrétně by na D5 mělo jít až o pět kilometrů ve směru na Rozvadov plus křižovatku s Pražským okretem, na D8 potom o úsek od pátého kilometru až k Čakovcům. Rozsáhlé opravy čekají i silnice I. třídy. Například podkrušohorskou silnici I/13, a to hned v několika úsecích od Karlových Varů až po Děčín. Ministerstvo dopravy uvedlo, že loni vynaložilo na projekty nových dopravních staveb rekordních 2,1 miliardy korun. Letos by toto číslo mělo ještě vzrůst. **MAREK HÝŘ**

Cesta z Prahy do Brna po D1

Pokud se dnes vydáte z Prahy do Brna, čeká vás několik dopravních omezení.

- Pozor si dejte hlavně na dvou místech: mezi 112.7 a 119.7 kilometru a mezi 161.8 a 168.5 kilometru ve směru na Bohumín. Na silnici se pracuje a vozovka je zúžena pouze na dva jízdní pruhy.

- Od zítřka navíc přibude další omezení. Doprava ve směru do Brna bude na 48. kilometru svedena do dvou provizorních jízdních pruhů. Omezení bude dlouhé přes 8 kilometrů a potrvá až do konce června.

- Stejně omezení a provoz svedený do dvou pruhů je ještě na dalších třech úsecích D1.

Na kolony řidiče nově upozorní blikající „plovoucí“ auta

Kvůli uzavírkám silnic se loni často tvořily kolony. Ty pak byly často příčinou nehod.

- Letos mají nově na kolony upozorňovat takzvané plovoucí vozy. Ty silničáři „okoukali“ v Německu či Rakousku.
- Nejproblémovějším místem jsou dojezdy do kolon. Ty nelze nijak označit, protože ko-

nec kolony se neustále mění. Plovoucí auta tak popojíždí před koncem kolony a upozorňují ostatní řidiče, kteří netuší, že budou muset ze 130 najednou zabrzdit na nulu. Jde o dodávky, trochu vyšší než osobní auta, které mají na střeše svítící tabule. Na nich se řidiči dozvědí informace o kolonách, třeba za jak dlouho k nim dojedou.

INZERCE



PRAHA 9 - VINOŘ

Rodinné domy ihned k nastěhování

www.rd-vinor.cz

☎ 601 301 301



Škoda. Má úspěch

Automobilka Škoda Auto hlásí nejúspěšnější únor v historii. Firma prodala v únoru 81 200 vozů, meziročně o 3,1 procenta více. Zaznamenala tak nejúspěšnější únor ve své historii. Loni byl prodej o 2400 aut nižší. Ke zlepšení přispěl zájem o vozy Škoda ve střední a východní Evropě a také v In-

dii a Izraeli, prodej automobilce klesl na jejím největším trhu v Číně. Nejprodávanějším modelem zůstává Octavia, v únoru jich bylo dodáno 28 600, ovšem prodej klesl. Nejvíce stoupá zájem o superby, další v žebříčku jsou fabie a rapidy. Hodně se čeká od modelu Kodiaq. **ČTK**

Do trička. Bude až 18

V pátek se moc neoblíkejte.

Počasí v tomto týdnu bude rozmanité. Čeká nás jak slunečno, tak i velká oblačnost s občasným deštěm. V polohách nad 800 metrů se může objevit i déšť se sněhem a sněžením. Teploty budou také rozkolísané. „V první polovině pracovního týdne budou denní teploty od 7 do 13 stupňů, ve druhé polovině od 10 do

14 stupňů.“ řekl Jaroslav Rosa z Českého hydrometeorologického ústavu s tím, že nejtepleji bude tento týden v pátek, kdy bychom mohli naměřit až 18 stupňů.

Tento týden je také ten poslední z letošních jarních prázdnin. Mají ho děti z Prahy 1 až 5, Brna, Znojma nebo Blanska. Lyže by si měly užít. Sníh by totiž měl i přes vyšší teploty, než je v březnu obvyklé, vydržet. Lyžuje se především ve vyšších horách. **MAP a IDNES.cz**

Jak bude

Výhled počasí

• Dnes má být oblačno až zataženo, přechodně místy polojasno. Ojedinelé se může vyskytnout slabý déšť, na severu a severovýchodě území v polohách nad 800 m déšť se sněhem nebo sněžením. Přes den ukáže teploměr 9 až 13. Podobně bude i zítra a ve čtvrtek.

• V pátek bude skoro jasno až polojasno. K večeru od západu přibývá oblačnosti. Nejvyšší denní teploty budou mezi 14 až 18 stupni.

• Od soboty do pondělí má být oblačno až zataženo, občasný déšť, na horách i sněhové. V noci 6 až 1, přes den od 8 do 13 stupňů.

Větší areály slibují lyžování do konce března

Užijte si příjemné jarní lyžování bez front a za nižší ceny.

• Lyžování bez problémů hlásí z Lipna, Zadova a samozřejmě v Krkonoších a Jizerkách.

• Nejvíce sněhu v Česku mají na Klínovci, kde leží až 110 centimetrů. Následuje Praděd (100) a osmdesát čísel je

v Peci pod Sněžkou nebo Černé hoře a také středoečeském Moninci. O deset centimetrů méně mají ve Špindlu, Harrachově nebo na jizerském Severáku.

• Pozor, nejezděte do níže položených skiareálů. Tři vleky zavřeli v Orlických horách, dva v Krušných horách.



Papouščí zoologická je ještě barevnější

Do 20. dubna je v zoo v jihomoravských Bošovicích, kde žijí jen papoušci, k vidění výstava kraslic, velikonočních perniček a pomlázek. Návštěvníci se mohou také těšit na 200 papoušků z celého světa. Velkou část tvoří jihoameričtí papoušci, ale najdete tu i druhy také z Austrálie a Afriky. A právě africké druhy papoušků odchovávají svá mláďata přes zimní období, proto se v těchto dnech zoo může pochlubit novými přírůstky. **3x MAFRA**

Zprávy krátce

Došlápnu si na operátory

Antimonopolní úřad začne šetřit trh mobilních operátorů. Podívat se chce na to, zda mezi sebou tři síťoví operátoři nekoordinují

ceny, jestli se nejedná o cenový kartel. Všechny tři největší firmy si za stejný tarif totiž účtují 749 korun. A zároveň se jedná o výrazně vyšší ceny, než je obvyklé ve většině Evropy.

Postřelený kluk

V chatové oblasti v Osečku na Nymbursku byl v neděli postřelen nezletilý chlapec. Utrpěl středně těžké zranění. Policie případ vyšetřuje. **ČTK**

INZERCE

DOPŘEJTE SI ODPOČINEK

s našimi výhodnými tarify

Zažijte jedinečnou cestu do mnoha exotických destinací na palubě Emirates A380. Do 31. března navíc za skvělé ceny.

DESTINACE	ECONOMY*
Dubaj	13 290 Kč
Dillí	15 790 Kč
Bangkok	16 290 Kč
Ho Či Minovo Město	17 290 Kč
Johannesburg	19 390 Kč

Hello Tomorrow

*Tarify podléhají zvláštním podmínkám. Úplné znění naleznete na emirates.cz.

České firmy loví nové lidi přes „cool“ fotky

Při náboru nových zaměstnanců se stále více využívají sociální sítě.

Práce je dost, ale lidí ubývá. Firmy tak musí hledat stále další způsoby, jak oslovit případné nové pracovníky.

Novinkou je prezentace pracovních pozic přes Instagram, což je sociální síť, kde lidé sdílí své fotky. Svůj profil zde má například Škoda Auto. „Na Instagram vybíráme především obsah týkající se firemní kultury, akcí či zajímavých momentek z pracovního života zaměstnanců,“ říká Tomáš Kubík z tiskového oddělení Škodovky a dodává: „Hlavní roli zde sehrává fotografie. Je proto potřeba vybírat autentické a emocionální fotografie, které se budou fanouškům líbit.“



Citát

Údaje o zákaznících nikdy nepředáváme třetím stranám a pracujeme s nimi v anonymizované podobě.

LUCIE PECHÁČKOVÁ, MLUVČÍ O2

Na Instagramu je přes milion Čechů, neaktivnější je skupina 18 až 24 let. Právě na ně kampaně cílí. „Výhodou této sociální sítě je fakt, že ji zatím nevyužívá mnoho firem. Zaměstnavatelé, kteří na ní začnou aktivně komunikovat, tak mají poměrně

dobrou šanci na oslovení potenciálních kandidátů z dané cílové skupiny,“ říká Ondřej Wysoglad, ředitel personální agentury Adecco ČR.

Mezi firmami se také momentálně hojně využívají takzvané náborové esemesky. Společnosti přes mobilního operátora oslovují potenciální zaměstnance. „Jako příklad mohu uvést společnost Pet Center, která v rámci své náborové kampaně do prodejny na Černém Mostě omezila cílovou skupinu lokalitou. SMS rozeslala plnoletým vyskytujícím se ve zmíněné lokalitě a jejím přílehlém okolí. Výsledkem bylo 90 uchazečů o práci,“ uvedla mluvčí O2 Lucie Pecháčková. Operátoři umějí zacílit SMS na jednotlivé lokality, věk, pohlaví či podle zájmů oslovených lidí. O2 čerpá tyto údaje ze smluv klientů, kteří dali souhlas s využitím údajů pro marketingové účely. **MAREK HÝŘ**

Instagram

Jak se firmy prezentují:

- Například mladoboleslavská Škoda Auto má na profilu fotku své pracovníce a u ní je popisek: „Škodováci se představují: Dagmar Hamerská – Práce na dekoru není vůbec náročná fyzicky. Chce to hlavně pečlivost a přesnost.“ U fotky je i odkaz na firemní náborový web.

Nečtu! Mažu

Náborové esemesky jsou v Česku novinkou.

- Problém těchto kampaní je v tom, že lidé často reklamní a náborové SMS ignorují. Čtenářka Alena Budějská nám do naší ankety na facebook.com/denikmetro napsala: „Nečtu, rovnou mažu.“ Podobně odpověděla většina respondentů.



Kato

Český rapper Adam Svatoš, známý jako Kato z Prago Union, představí dnes v pořadu Mixxxer na TV Očko svůj nový animovaný klip k písni Stínohra z nejnovějšího alba Smrt žije. Klip vznikl jako součást kampaně na podporu třídění a recyklace odpadů. **SAMOŠBOU.CZ**

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.



„Chci porazit Miloše Zemana“

Bývalý šéf kabinetu premiéra Jiřího Rusnoka Karel Štögl se zařadil do fronty zájemců o funkci prezidenta. Úmysl zúčastnit se voleb oznámil serveru Neovlivní.cz. „Chci porazit Miloše Zemana,“ řekl. Ačkoli se hodlá postavit Zemanovi, jeho politická kariéra byla doposud často spojena s lidmi, kteří měli k současnému prezidentovi blízko. Pracoval pro tehdejšího ministra obrany Jaroslava Tvrdíka, poté byl vojenským diplomatem OBSE ve Vídni. Když byl středočeským hejtmánem David Rath, Štögl působil i v regionální dotačním úřadu ve Středočeském kraji. **ARCHIV MAFRA**

Spor. Bazary vs. Cebia

Asociace prodejců použitých automobilů sdružující menší autobazary obvinila firmu Cebia, která prověřuje původ ojetin, ze lži. Jádrem sporu je informace Cebie z minulého týdne o tom, že třetina dovezených ojetých aut na českém trhu pochází z jiné země, než se uvádí v inzerátech. Asociace to označila za lež. Cebia zkoumala tisíce inzerátů – porovnávala uve-

denou zemi původu vozidla s údajem, který vycházel z výrobního čísla auta VIN. Zjistila, že ve skutečnosti bylo z Německa dovezeno méně aut. Ty ve skutečnosti pocházely ze země jižní Evropy, z jihovýchodní Evropy a států bývalého Sovětského svazu. Podle jejich údajů také vzrostly počty dovážených aut z Rumunska, Běloruska nebo Bulharska. **ČTK**

Ženy napletly svetry pro slepice

Lidé jim říkají, že by měly dělat něco pro lidi. Dámy se ale věnují ptákům.



Svetr dostal i kohout Prince Peep.

AP

V domově důchodců v Milto- nu v americkém státě Massa- chusetts se pletou svetry pro drůbež. Tamní obyvatelky se rozhodly pomoci slepicím a kohoutům vyrovnat se s letošním krutou zimou. Některé druhy na zimu shazují peří a obrůstají novým, což ale není případ ptáků dovážených z tropických oblastí. Na zimní podmínky na severu USA nejsou vybaveni.

„Ani v té nejbujnější fanta- zii jsem si nepředstavovala, že by někdo mohl vyrábět sve- try pro slepice,“ říká šestase- dmdesátiletá Barbara Wid- mayerová, která plete od svých patnácti let. „Na světě je teď tolik zmatku, práce na

tomhle mě ale uklidňuje,“ do- dává. Jeden z jejich výrobků s radostí nosí kohout Prince Peep, který pochází z Malaj- sie.

Stejně staré Libby Kaplanové kohoutí svetry pomohly zbavit se strachu z ptáků. „Ně- kdo říká, že jsou důležitější věci a že bychom měly dělat něco pro lidi, kteří to potřebu-

jí. Ale já si myslím, že zvířata je také třeba držet v teple, jsem ráda, že to děláme,“ po- znamenala.

Slepicím a kohoutům z ne- daleké farmy se podle všeho svetry zamlouvají. Od doby, co je do nich začali oblékat, jsou totiž vyšší výnosy vajec, uvedla mluvčí tohoto praco- viště Erica Maxová. **ČTK, MET**



Svátek se pojí s alkoholem

Ultraortodoxní židovský obyvatel Jeruzaléma ze čtvrti Mea Shearim skončil na zemi, protože se při svátku Pu- rim opil. V tento den je možné vypít více, než je během roku obvyklé.

AP

Zprávy krátce

Staronový prezident

Maďarským prezidentem byl včera podle očekávání zvolen na další pětileté období dosavadní sedmapadesátiletý šéf státu János Áder, kterého podpořili poslanci vládních stran. Vítězství se ale dočkal až ve druhém kole.

Nové referendum o nezávislosti

Skotská premiérka Nicola Sturgeonová chce příští týden požádat parlament o svolení, aby se mohlo konat nové referendum o nezávislosti Skotska. Plebiscit chtějí uspořádat na konci roku 2018. **ČTK**

INZERCE

MedelaDerma studio lékařské kosmetiky nabízí

studio lékařské kosmetiky

JARNÍ MEGA AKCE!

LUXUSNÍ OŠETŘENÍ PLETI S 80% SLEVOU ~~1700 Kč~~ nyní 399 Kč

INTENZIVNÍ REGENERAČNÍ, PROTIVRÁSKOVÉ A OMLAZUJÍCÍ OŠETŘENÍ PLETI.
OKAMŽITÝ VIDITELNÝ VÝSLEDEK, DLOUHOTRVAJÍCÍ EFEKT!

JEDNO OŠETŘENÍ OBSAHUJE:

1. Odličení, úprava obočí
2. Diamantová mikrodermabrazé
3. Zklidňující kaolinová maska Syncare
4. Dočištění pleti ultrazvukem
5. Laserová gelová maska (hydratuje, působí proti vráskám, stahuje póry)
6. Zažehlení séra do pleti pomocí ultrazvuku (ceramidy, retinol, kyselina hyaluronová)
7. Ozonizér (dezinfekce pleti, léčba zánětů)
8. Závěrečná masáž

**PO OŠETŘENÍ JE PLEŤ NAPROSTO KLIDNÁ
BEZ ZNÁMEK PODRÁŽDĚNÍ**

Běžná cena ~~1700 Kč~~

Akce trvá do **31. 5. 2017**

Na Vaši návštěvu se těší:

studio **MEDELA DERMA**, Bratří Dohalských 131,

PRAHA 9 - VYSOČANY, Tel.: 283 923 186, Mob.: 605 035 519, WWW.MEDELADERMA.CZ

nyní jen
399 Kč



Komedie. Divadlo bude patřit MDP

Prostor Divadla Komedie bude od divadelní sezony 2018/2019 patřit pod Městská divadla pražská (MDP). Vznikne tam scéna pro nezávislá divadla, kterým ji město bude pronajímat. Sděлил to včera po jednání rady pražský radní pro kulturu Jan Wolf (KDU-ČSL/Trojkoalice).

Aktuálně v něm působí Divadlo Na zábradlí, jehož prostory se rekonstruuji. Praha má divadlo pronajaté od Generálního finančního ředitelství do roku 2030 za asi 900 tisíc korun ročně.

„Finanční správa nám nedala povolení ke generální rekonstrukci. Nedovolíme si ho předat novému souboru v tomto stavu,“ řekl radní Wolf. Objekt by podle města potřebo-

val důkladnější rekonstrukci za asi 50 milionů korun. Sdílení prostoru několika soubory navrhla pracovní skupina, kterou město vytvořilo loni v listopadu. Kromě zastupitelů v ní působili například herec Ondřej Vetchý, režisér Jan Hřebejk, bývalý umělecký šéf kladenského divadla Daniel Příbyl nebo prezident herecké asociace Jiří Hromada.

Město chtělo původně divadlo získat, což ministerstvo financí zamítlo. Poslední podnájemník, společnost Divadlo Company.cz, odešel loni v dubnu kvůli finančním potížím. Soubory, které by v divadle měly působit do budoucna, by měly podle komise připravovat představení především pro mládež. **ČTK**

Každé z dětí má svou podivnost



V srpnu oslaví Tim Burton 59. narozeniny.

PROFIMEDIA.CZ

Více najdete na

WWW.METRO.CZ

INZERCE

Máte vlhké zdi?

Pomůže vám

ATG

- ✓ 25 letou zkušeností s vysoušením zdiva
- ✓ Suché zdivo jednou provždy!
- ✓ Pracujeme na celém území Čech
- ✓ Rychlé a operativní řešení!

Odlupuje se vám omítka?

Dochází ke vzniku plísní a hub?

Ničí vlhko vaše tapety?

Degradují vám nátěry na vlhkém zdivu?

Máte v místnostech vysokou vlhkost vzduchu?

Nemůžete ve vlhkém sklepě nic skladovat?

ATG Czech Republic s.r.o. - IČ: 24808890
162 00 Praha 6 - Střešovice - Na Ořešovce 201/20

Slevový kupón

nyní krátkodobě
akční ceny
sleva až **20%**

☎ 800 556 556 **ATG** Vysoušení zdiva
atg-sro.cz

Vizionářský režisér Tim Burton loni uvedl dobrodružný fantasy příběh Siroťáček slečny Peregrinové pro podivné děti. Šestnáctiletý Jake se v něm ocitne v tajném světě dětí. Film nyní vychází na DVD. Na něm můžete v rámci bonusů vidět i příběh vznik filmu. O něm se rozpovídal také režisér Tim Burton.

Objevily se názory, že film je postaven na stejné základě jako superhrdinství X-Men. Co na to říkáte?

Superhrdinové jako filmový žánr očividně prosperují, ale já jsem Slečnu Peregrinovou v tomto světle nikdy neviděl. Vždy jsem ji považoval za lidštější variantu superhrdinského filmu – jedná se v ní spíše o jakousi formu postižení než o zvláštní schopnosti. Každé z dětí má svou vlastní podivnost a to mě právě zajímalo. Nešlo jim o ochranu světa, ale o touhu ukázat, jaké vlastně jsou a co v sobě mají. Možná se díky tomu dostaly z nějaké šlamastyky nebo pomohly vyřešit problém. Jejich schopnosti mě zajímaly na daleko přízemnější a lidštější úrovni.

Můžete tedy hranici mezi schopností a postižením?

Dá se to tak říct, je to opravdu jejich součástí. Jako když dítě moc krká nebo prdí nebo třeba špatně chodí – jejich vlastnosti jsou jen o něco extrémnější.

Měl jste na začátku nějakou oblíbenou podivnost? Něco, na co jste se těšil?

Na každé podivnosti něco bylo. Zajímavé ale je, že jsme nepoužívali speciální efekty v tradičním smyslu: zachráníme svět. Byly vytvořeny trochu více na tělo, a proto si myslím, že dodaly postavám pocit opravdovosti. Ať už své schopnosti používaly děti ve filmu pro dobrou, nebo pro špatnou věc, nebo prostě jen tak, bylo to na vskutku základní lidské úrovni.

Jakým směrem se ubírají superhrdinské filmy?

Pro mě je to velmi zvláštní, protože když jsem natočil Batmana, byl to sice kasovní trháč, ale u kritiky se takového úspěchu rozhodně nedočkal. Je zvláštní, jak lidé i po takové době mluví o těch vtipných kostýmech a jiných věcech z filmu. Zajímavé je, že to nadšení neopadlo, dokonce neustále sílí, to mě fascinuje.

Dům pro podivné děti, který vidíme ve filmu, jste našel poblíž Antverp. Hledal jste místo dlouho?

V Anglii jsem točil filmy po mnoho let a za tu dobu jsem viděl hodně různých domů po celé zemi. Rozhodli jsme se rozhodit sítě i trochu dále. Na tomto domu se mi líbilo, že jsem z něj měl pocit klasického domu, žádného sanatoria nebo nemocnice. To pro mě bylo důležité a já jsem z něj ten pocit měl. Je to stejné, jako když potkáte herce, který vás na první pohled zaujme. Prodrál jsem se tehdy keři a uviděl dům, který vypadal přesně jako dům pro

podivné děti. Nemuseli jsme ho stavět, už tam stál a byl takový, jaký jsme ho chtěli mít. Zvláště když pracujeme s dětmi, snažíme se minimalizovat zvláštní efekty nebo zelenou obrazovku, aby byly skutečně ve spojení s daným místem, aby to pro ně byl dům pro podivné děti. Myslím, že se nám podařilo najít dobré místo.

V příběhu se dětem stále opakuje jeden den v časové smyčce. Máte nějaký filmářský zážitek, který byl tak příjemný, že byste si ho rád několikrát takto za sebou zopakoval?

Každý den u filmu je jako časová smyčka – však víte. Ta časová smyčka je podivný koncept a nechtěl jsem se příliš zamotat do jeho technických aspektů. Když vyrůstáte v Burbanku nebo kdekoliv jinde, máte často pocit, že žijete v podivné bublině, v níž jako by se zastavil čas. Nepřišlo mi to vůbec zvláštní.

Přitahoval vás k tomuto projektu jeho přesah do fantasy světa?

On byl přímo součástí té knihy. Bylo tam mnoho podivných věcí. Vidím tam přesah do lidového příběhu, bajky, míchá se tam přítomnost, minulost a také podivnost. Mám rád tyto kontrasty, protože jsou neočekávané, netradiční. Byl jsem z nich nadšený.

PETR HOLEČEK
petr.holecsek@metro.cz

William Shakespeare

Macbeth

V titulní roli **Milan Kačmarčík**

Režie **Pavel Khek**

Premiéra: 18. března 2017

Dopravní spojení zastávka
TRAM Vodičkova 3, 5, 6, 9, 14, 24



Foto: Alena Hrbková

Městská **Divadlo ABC** divadla pražská 

www.MestskaDivadlaPrazska.cz

Víte si rady se svými právy u lékaře?



Připlatíte si, nebo se spokojíte s umrtvením, které hradí vaše zdravotní pojišťovna?

KONTAKTY

www.ombudsmanprozdravi.cz

Kancelář Ombudsmana pro zdraví

Národní 9, 110 00 Praha 1

Bezplatné právní poradenství

Osobní návštěvy: středa 9:00–11:30, 13:00–17:00

Volejte: 222 075 103

E-mail: ochrance@ombudsmanprozdravi.cz

Sudoku

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

Napište svou bublinu



FOTO: 2x AP

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



Napadá vás vtipný popisek?

Kvíz

- Hlavní nádraží je stanice metra, která je pod největším pražským nádražím. Otevřena byla v roce:
 - 1964
 - 1974
 - 1984
- Parlamentní volby, v nichž jako první na světě mohly ženy volit i být voleny, byly ve:
 - Finsku
 - Francii
 - Belgii
- Romanovci byla panovnícká dynastie vládnoucí v Rusku, která vymřela po meči i přeslici v roce:
 - 1712
 - 1762
 - 1812
- Herec Viktor Preiss pochází z divadelnické rodiny. Svě dětství prožil v pražské čtvrti:
 - Vršovice
 - Karlín
 - Braník
- Anglický dělostřelecký důstojník a vynálezce Henry Shrapnel se narodil v roce:
 - 1631
 - 1731
 - 1831

Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
Min. 9 Max. 13	Min. 10 Max. 14	Min. 10 Max. 14	Min. 14 Max. 18

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 2
Střední zátěž. Rizikové skupiny by se měly vyvarovat zvýšené fyzické a psychické zátěže a věnovat pozornost svému zdravotnímu stavu.
Teplotní rekord: -18,5/17,9 °C
Rok výskytu: 1785/1957

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

ČT1

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Soudkyňe Amy IV
- 14:40 Kráčež
- 14:55 Jsou hvězdy, které nehasnou
- 15:50 Kojak II
- 16:45 Cestománie
- 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 Dobrodružství kriminalistiky
 Krimiseriál (ČR, 1992). Případ politického skandálu s uvedením emise falešných bankovek na trh se odehrál v Portugalsku dvacátých let minulého století. Hrají: P. Kostka, G. Opočenský a další

- 20:50 Dobrodružství kriminalistiky
- 21:40 Hercule Poirot
- 23:14 Výsledky losování Štátních 10 a EuroMilliony
- 23:15 Motiv IV
- 00:00 AZ-kvíz
- 00:30 13. komnata Arnošta Petráčka
- 00:55 Banánové rybičky
- 01:25 Zajímavosti z regionů
- 01:50 Hobby naší doby

ČT2

- 13:10 Soukromé století
- 14:05 Veterány mezi ploty
- 14:20 Italský fašismus v barvě
- 15:10 Poslední tajemství třetí říše II: Sebevražedné mise
- 16:05 Heydrich – konečné řešení
- 16:30 Modrý krev: Colloredové
- 17:25 Zvířata v životě člověka
- 18:15 Na cestě po karibském pobřeží Mexika
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Vínečko III (3/8)
- 19:20 Vesnicopis
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



20:00 Velká vlastenecká válka: Válka na moři
 Baltské a Černé moře, Severní ledový a na konci války i Tichý oceán... Tam všude bojovali a umírali sovětsí námořníci

- 21:05 Druhý život Jitky K.
- 22:00 Vláda (25)
- 23:00 Letecké katastrofy: Smrt prezidenta
- 23:50 Sestríčka Jackie V (1/10)
- 00:15 Speed Sisters
- 01:35 České himálájské dobrodružství II: Osudová chyba
- 02:30 Babylon
- 02:55 Divočina bez hranic
- 03:20 Hranice dokořán – Románví polsko-české Sbohem, nadebrá čtenářů?
- 03:45 Mrtvé studny
- 04:10

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:25 Dva a půl chlapa (7)
- 12:50 Ordinance v růžové zahradě (112)
- 14:05 Mentalista VII (12)
- 15:00 Mentalista VII (13)
- 15:55 Kriminálka Miami IV
- 17:00 Kořist. Seriál (USA, 2005)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Co na to Češi
- 18:25 Ulice (3207)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



20:20 Ordinance v růžové zahradě 2 (719)
 Seriál (ČR, 2017). Mážlovci mají starost o Emu, po vyhazovu ze školy bude pracovat jako hosteska. Romana vytřestá Boba a Heluš, nychystala jim zvláštní překvapení. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, J. Čenský, P. Štěpánek, M. Šoposká, A. Růžičková, J. Stryková, M. Stránský

- 21:35 Víkend
- 22:35 Kriminálka: Oddělení kybernetiky (13)
- 23:30 Vražedná čísla (8)
- 00:25 Mentalista VII (12)
- 01:15 Mentalista VII (13)
- 01:55 Dva a půl chlapa (7)
- 02:15 Robinsonův ostrov
- 03:20 Co na to Češi

PRIMA

- 12:10 Polední zprávy
- 12:20 Jake a Tlustoch III (6)
- 13:20 Komisař Rex VII (7)
- 14:20 Komisař Rex VII (8)
- Krimiseriál (N/Rak., 2002)
- 15:25 Policie Hamburg (12)
- Boje v podezření. Krimiseriál (N, 2007)
- 16:25 Odpolední zprávy
- 16:40 Soudní síň
- 17:35 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 TOP STAR



20:15 V. I. P. vraždy (9)
 Detektivní seriál (ČR, 2016). Další případ detektiva Berana a spisovatelky Klaudie Wolfové odstartuje nálezy těla finalistky soutěže Miss Veroniky Hejdukové, které vrah vyjmul vnitřní orgány. Hrají: S. Norisová, P. Děrgel, M. Vladyka, M. Mýšička, J. Sedláčková

- 21:35 TOP STAR magazin
- 22:35 Castle na zabítí III (23)
- Krimiseriál (USA, 2011)
- 23:25 Soudní síň
- Rosamunde Pilcherová: Ve víně je láska
- Romance (N/Rak., 2011)
- 02:20 Komisař Rex VII (7)
- Krimiseriál (N/Rak., 2002)
- 03:05 Komisař Rex VII (8)

PRIMA COOL

- 12:55 Simpsonovi XXVII (1-4)
- 14:55 Teorie velkého třesku II (10)
- Záhada s paní Vartabedianovou. Sitcom (USA, 2008)
- 15:20 Teorie velkého třesku II (11)
- Hypotéza dárkových předmětů do koupele. Sitcom (USA, 2008)
- 15:50 Futurama IV (12)
- 16:20 Hvězdná brána IV (10)
- 17:20 Kdo přežije: Filipíny (6)
- 18:15 Simpsonovi XXVII (5-8)



20:15 Top Gear speciál: Když se nedaří (4)

- 21:20 Teorie velkého třesku II (12)
- Sitcom (USA, 2009)
- 21:50 Teorie velkého třesku II (13)
- Sitcom (USA, 2009)
- 22:20 davníci
- 23:15 Hannibal (11)
- Hororový seriál (USA, 2013)
- 00:15 Partička
- 01:05 Živí mrtví VI (11)
- Hororový seriál (USA, 2016)
- 02:05 Hannibal (11)
- Hororový seriál (USA, 2013)
- 02:55 Aplikace
- 03:20 Živí mrtví VI (11)
- 04:05 Aplikace

ÓČKO

- 06:00 Ranní fresh
- Vstávání s muzikou
- 09:00 Zpátečka
- Co se hrálo na Óčku tento den v roce 2011?
- 10:00 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 12:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
- Óčko hity
- 12:05 Klipy nonstop
- Óčko news
- 14:00 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 Mixxxer show
- Klipy na přání, soutěže, chat s hosty
- 17:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
- Óčko hity
- 17:05 Klipy nonstop
- 19:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
- 19:05 Moje desítka
- 20:00 Óčko hity
- 21:00 CZ & SK
- 22:00 Óčko flirt
- Proud klipů se vzácky diváků Óčka

Sloupek

JAKUB KOHÁK

NEBÁJEČNÝ MUŽ BEZ KLIKÝ



FILMAŘI

Na svých cestách po vlastech českých se nejčastěji pohybují pomocí vozu, ve kterém je samozřejmě rádio. A všiml jsem si, že čím dál častěji dávám přednost mluvenému slovu před muzikou. Dozvíím se tak mnoho zajímavého o nejrůznějších lidech, někdy si vychutnávám perličky z rozhlasového archivu a jindy zas napjatě poslouchám detektivní inscenaci – až se celý strachy třesu!

Před zhruba dvěma měsíci jsem opět přepínal a náhoda tomu chtěla, abych skočil přímo do začátku pořadu, kde byl hostem předseda klubu amatérských filmařů. A bylo to tak krásné, srdečné povídání, až jsem se při řízení usmíval a cesta mi náramně utíkala. Sám maličko do filmařiny fušuju, ale slyšet o filmařích, pro které je natáčení celoživotní koníček, kteří mu věnují veškerý volný čas a nemálo finančních prostředků – to byl úplný balzám pro uši i duši.

Pamatuji si z toho celého jen jedno jméno – pan Fořt, a tak jsem si ho vyhledal. Václav Fořt je člen klubu ČKK (Český klub kinoamatérů), autor mnoha filmů – např. Barborka píše z táboara, Frič byl pryč, Když na kole, tak z kopce a další, zvládá režii, kameru, střih, zvuk, produkci... Chovám k takovým lidem velké sympatie, respekt a obdiv. Ve svých filmech často coby dokumentaristé zachycují akce, o kterých nemáme ani potuchy, a při tom vlastně zaznamenávají, možná aniž by to tušili, pomíjivost života, okamžiky, co se již nebudou opakovat... Nečeká na ně Oscar, Český lev ani karlovarský Křišťálový glóbus (ostatně tato ocenění nezíská ani naprostá většina profesionálů), jejich snímky nebudou nikdy trhat rekordy v návštěvnosti a ani peníze do nich vložené se jim nikdy nevrátí...oni ale svou největší životní lásku – FILM – nikdy neopustí. V úctě Jakub Kohák

Dopisy a vzkazy

O lhostejnosti

Zaznamenala jsem reportáž o týrané fence štěněte Amy, která byla odebrána majiteli s takovými zmrzačujícími zlomeninami, že není schopná se postavit na nohy. Bohužel v lidské společnosti existují individua, která kvůli své vlastní neschopnosti a zbabělosti týrají děti nebo zvířata. Spíše mě zarazí, že ostatní takzvaní „slušní“ spoluobčané se dokážou hrdě postavit před kameru a dosvědčit, že již delší dobu slyšají od sousedů náрек týraných dětí nebo zvířete. Přitom to nejsou oni, kdo proti tomu cokoliv podnikl. Pravděpodobně si nechtějí přidělovat starosti a nechce se jim hádit, co je nepálí. Moc takovým lidem přeji, aby v případě, kdy budou volat o pomoc, jejich soused nebyl jako oni a nepustil si raději nahlas rádio. Víme všichni, že případů týrání těch, kteří se nemohou bránit, v horším případě dětí nebo i němých tváří, stále přibývá. Svou lhostejností jim vlastně pomáháme zůstat v anonymitě a podporujeme jejich zvrácené chování.

OLGA HÖFLEROVÁ, PRAHA 9

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

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

Výrok dne



„Forma šla od lednové Evropy nahoru.“

KAROLÍNA ERBANOVÁ
ČESKÁ RYCHLOBRUSLAŘKA

Má za sebou třetí sezonu pod vedením nizozemských trenérů a je s ní spokojená. Od lednového mistrovství Evropy ve sprintu sbírala jeden úspěch za druhým.

Slovo dne

SYMPATIE

(Ze sloupku Jakuba Koháka na této straně)

Kladný, příznivý poměr; cit náklonnosti k někomu nebo něčemu; zalíbení; soucítění

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK
CIZÍCH SLOV

Citát

Chovám k takovým lidem velké sympatie, respekt a obdiv.

Pamatuji si z toho celého jen jedno jméno – pan Fořt, a tak jsem si ho vyhledal. Václav Fořt je člen klubu ČKK (Český klub kinoamatérů), autor mnoha filmů – např. Barborka píše z táboara, Frič byl pryč, Když na kole, tak z kopce a další, zvládá režii, kameru, střih, zvuk, produkci... Chovám k takovým lidem velké sympatie, respekt a obdiv. Ve svých filmech často coby dokumentaristé zachycují akce, o kterých nemáme ani potuchy, a při tom vlastně zaznamenávají, možná aniž by to tušili, pomíjivost života, okamžiky, co se již nebudou opakovat... Nečeká na ně Oscar, Český lev ani karlovarský Křišťálový glóbus (ostatně tato ocenění nezíská ani naprostá většina profesionálů), jejich snímky nebudou nikdy trhat rekordy v návštěvnosti a ani peníze do nich vložené se jim nikdy nevrátí...oni ale svou největší životní lásku – FILM – nikdy neopustí. V úctě Jakub Kohák

Řešení sudoku

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

Anketa Čtete reklamní SMS, nebo je rovnou mažete?



Pavel Vydra

Vždycky to dojde k tomu, že potřebuju nový telefon.



Anna Limonová

Chodí mi akorát na půjčky. Půjčovat si nehodlám, mažu.



Lucka Rodriguez

Mažu. Život je krátký a reklama zbytečná.

Komiks



INZERCE

HOROSKOP

na úterý 14. 3.



Kartářka Sabrina

NECHTE SI VYLOŽIT KARTY

Vaše blízká i vzdálená budoucnost je v nich napsaná. Ptejte se na cokoli!

Zavolejte mi na **906 70 30 35**
nebo napište SMS na číslo **904 30 55**
s kódem **21EXR** a svým dotazem!



Beran

21/3–20/4

Byli jste v poslední době s někým z rodinného kruhu ve sporu? Máte teď opravdu mimořádnou příležitost všechno napravit!



Váhy

23/9–23/10

Nesnažte se svým blízkým vysvětlovat, jak jste co myslí, když jste se jich nějakým slovem dotknuli. Dnes si nerozumíte.



Býk

21/4–21/5

Vzpomenete si na jednoho, možná vzdáleného příbuzného. Cítí se velmi osaměle a váš zájem by mu pomohl. Neváhejte ani chvíli!



Štír

24/10–22/11

Máte opravdu velký smysl pro jemnou kreativitu. Vytvory, kterými dnes zvelebite domov, nadchnou celou rodinu i návštěvy.



Blíženci

22/5–21/6

Určitě víte, že vaším živlem je vzduch. Vrací vám rovnováhu a jarní voňavý je báječný. Tak šup ven nebo alespoň otevřít okna!



Střelec

23/11–21/12

Doma vás nejvíce baví vymýšlení vychytávek do rodinného provozu. Všechny svými neotřelými nápady opravdu mile překvapujete.



Rak

22/6–22/7

Milujete domov a nejrady byste byli doma pořád, často se vám nikam nechce. Dnes tomu tak ale není, vyjděte si třeba do kina.



Kozoroh

22/12–20/1

Pokud máte děti, mohou být právě ony zdrojem nových konfliktů ve vaší rodině. Také na ně asi jde jaro a nechtějí se učít.



Lev

23/7–22/8

Už jste začali s úpravou domácnosti? S vaším talentem byste se měli co nejdříve pustit do nakupování doplňků i zařízení.



Vodňář

21/1–20/2

V domácnosti se nepouštěte do žádných velkých akcí. Pokud chcete přece jen přiložit ruku k dílu, tak vyvětrejte peřiny.



Panna

23/8–22/9

Jste tak rozjetí, že i mezi blízkými musíte pořád vymýšlet nějaké pracovní aktivity? Trochu se krotíte, ať je nestrhnete.



Ryby

21/2–20/3

Vaším emocím je dnes nejlépe v bezpečí rodinného kruhu, a tak se z něj moc nevzdalujte. Užijte si to svoje velké štěstí!

NEZÁVAZNÝ FLIRT
NEBO
Osudová láska?
Kartářka odpoví!

Pište SMS ve tvaru **81BEX** a svoje 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

WHAT'S YOUR HOBBY?

Activity 1

Before you read, complete each sentence with one of these words.

- a. concentrate
 - b. nightclub
 - c. professional
 - d. skills
 - e. track
-
1. One song or piece of music is called a
 2. A is a place you can go at night to listen to loud

- music and dance.
3. If you then you think very hard about something and not about other things.
 4. If you get paid money for something that other people do for fun, then you are a
 5. If you practise doing something a lot and are good at it then you have

This series discusses popular pastime activities.

Lesson No. 7



Djing
Dance music is popular all over the world. Everywhere, people enjoy going out with their friends and dancing to loud music. But what about the people who play the music – the DJs? We talked with three of them to understand why they do it.

Boris
'I have been Djing for about five years,' says Boris, a 27-year-old DJ from south London. 'I love seeing people dancing to the music I play.'

During the week, Boris works in a shoe shop, but at the weekends he puts his laptop computer in his bag and goes to a nightclub to DJ. He eventually wants to be a professional DJ.

'I don't have time for a girlfriend,' Boris says, 'because I have to spend a lot of time downloading new tracks. After I finish downloading them, I have to practise mixing them together. I need to know which ones sound good together.'

Beth
DJ Sapphire (real name Beth Warner) is a professional DJ. 'Djing is a good job,' she says, 'but I play in clubs nearly every day and it gets a little boring.'

I am happy that I don't have an office job, but I have to work very late at night and so I can't see my family very much.

Sometimes I get home from the club at the same time my children go to school.'

Mahmoud
'If you want to be a good DJ you have to concentrate,' says Mahmoud, aged 19. He only started Djing three months ago and he is still learning the skills.

'A good DJ needs to make sure that the music never stops so he has to play two tracks at the same time.'

Mahmoud doesn't play in any nightclubs. He DJs in his bedroom and sometimes at his friends' parties.

'I don't care about getting paid,' he says, 'I just love doing it.'

IAN BETTERIDGE

Activity 2

Read the sentences (1–5) and decide who says them (a, b or c).

1. I have been Djing for a short time.
 2. I work in a shop.
 3. I get paid for Djing.
 4. Djing is sometimes not very interesting.
 5. I don't have time for romance.
- a. Boris
 - b. Sapphire
 - c. Mahmoud

Activity 3.1

Adverbs can be used to tell more about the verb in a sentence.

Read these sentences from the story and use them to help you choose which adverb (a–d) goes with each meaning (1–4).

- I **just** love doing it.
- He is **still** learning the skills.
- He **only** started Djing three months ago.
- He **eventually** wants to be a professional DJ.
- 1. The main verb is the only reason for something.
- 2. The main verb has started and is not finished.
- 3. The main verb will happen after a long time or after many other things happen.
- 4. The main verb is a short time away in the past or the future.
- a. eventually, b. just, c. only, d. still

Activity 4

- Can you think of any other jobs that sound exciting but might be different for a professional? How do you think people feel about their hobbies when they have to do them every day as a job?

Activity 3.2

Now use the adverbs (a–d) to fill the gaps (1–4).

- 'I have been Djing for about three years now, but I have (1) been playing in clubs for six months, so I am (2) very excited about it. It's great fun – I (3) really enjoy Djing. (4), I want to be a famous DJ and work in nightclubs all over the world.'

Answers

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

Activity 2
1. c; 2. a; 3. b; 4. b; 5. a

Activity 3.1
1. b; 2. d; 3. a; 4. c

Activity 3.2
1. c; 2. d; 3. b; 4. a



Nesnášenlivost lepku může způsobit také neplodnost

Nasadit bezlepkovou dietu, tedy omezit nebo zcela vyloučit z jídla potraviny z obilovin, je v současné době moderní.

Nesnášenlivost lepku neboli celiakie není zas tak vzácná nemoc – její výskyt v Česku se odhaduje na 0,5 procenta. Jde o chronické autoimunitní onemocnění tenkého střeva vyvolané nesnášenlivostí lepku, který je součástí bílkoviny obilnin.

„Onemocnění bylo dříve považované za vzácné, ale ukázalo se, že jeho výskyt je naopak poměrně častý. Může se objevit v jakémkoliv věku, v dospělosti nejčastěji po různých duševní nebo tělesné zátě-

ži, operaci, u žen například po porodu. Odhaduje se, že jen v České republice je 90 procent nemocných, kteří o svém problému vůbec nevědí. U řady nemocných je celiakie zjištěna již v dětství, kdy mají většinou klasické příznaky střečních komplikací,“ uvádí lékař Petr Podroužek, který je zároveň odborným ředitelem EUC Laboratoří.

Mezi příznaky patří průjem nebo zvracení, které doprovázejí únava, deprese, poruchy menstruace, neplodnost či potraty. Mohou se objevit kožní problémy, zvýšená náchylnost k infekcím či větší kazivost zubů. Na celiakii mohou upozornit také zvýšené jaterní testy či záněty štítné žlázy. U dětí se projevuje například malým vzrůstem vzhledem k věku, průjem, podvýživou. Jen málokdo v takových případech ale napadne hledat problém prá-



Lepke je například v chlebu z pšeničné mouky. PROFIMEDIA.CZ

vě v nesnášenlivosti lepku, a proto většina případů nebyvá spolehlivě rozpoznána. To, zda touto nemocí trpíte, dokážou odhalit krevní testy.

„Pokud se nesnášenlivost lepku potvrdí, musí pacient dodržovat přísnou dietu a dů-

sledně se vyhýbat potravinám vyrobeným z pšenice, žita, ječmene. Oves je možné konzumovat, pokud má výrobek atest čistoty. Onemocnění je bohužel doživotní, na druhou stranu se díky dietě v krátké době stav nemocné-

Bezlepková dieta

Nesmí se konzumovat obiloviny, jež obsahují lepek, tedy pšenice včetně špaldy, kamut – khorasan, žito, žitovec (triticale), ječmen a veškeré potraviny, které jmenované obilniny obsahují.

- Pacienti s těžkou akutní formou celiakie by měli zpočátku vynechat mléko, tučná jídla, těžké a dráždivé potraviny. Tyto potraviny sice nemusí obsahovat lepek, ale pokud je sliznice tenkého střeva poškozena, nedokáže je organismus zpracovat.

ho výrazně zlepší a ten se pak navrací do normálního života. Naopak nedodržování bezlepkové diety u nemocných může vést k velkým zdravotním komplikacím,“ vysvětluje Petr Podroužek. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Bolesti zad. Trápí každého druhého Čecha

Bolest zad a kloubů je nejčastějším zdravotním problémem české populace. Trápí téměř všechny, objevuje se v každém věku. Jak nepříjemné bolesti nedat šanci a naučit se jí předcházet?

Bolest zad může být nejrůznějšího původu, nejčastěji se však jedná o bolest způsobenou jednostranným pohy-

bem či špatným držení těla. Nejlepší prevencí je tedy pravidelné cvičení, posilování svalů a dbání na správné držení těla. To ale vždy není snadné. Zvlášť v případě sedavého zaměstnání.

Vhodnou formou prevence i léčby může být magnetoterapie. „Zlepšuje prokrvení postiženého místa a uvolňuje

svaly. Tím vede ke snížení bolestivosti a zlepšení pohyblivosti. Magnetické pole nastartuje a urychlí regenerační aktivitu našich buněk. Člověk se pak cítí komfortněji,“ vysvětluje doktor Václav Cikánek.

Bolest kloubů je nejčastěji způsobena artrózou či osteoporózou. V případě artrózy

pouhé doplňky stravy nestačí. Chrupavka je poškozená a je třeba stimulovat buňky k podpoře látkové výměny. Magnetoterapie dokáže tyto procesy v buňkách obnovit, a tím nastartovat produkci kolagenu a elastinu, které jsou zásadní pro růst a obnovu chrupavky. „Podobně funguje v případě osteoporózy

neboli řídnutí kostí. Magnetoterapie dokáže harmonizovat děje uvnitř kostí a stimulovat k výstavbě nové kostní tkáně,“ doplňuje Cikánek.

„Využíváme aplikátory pro co nejnázší a nepohodlnější využití, a navracíme tak lidem zdraví i pocit štěstí,“ dodává Radek Donocik, výrobní ředitel Renaissance. **MET**

INZERCE

www.ptc.cz

„Zvítězil jsem nad rakovinou prostaty a žiju naplno!“

Zvolte si **protonovou léčbu**, trvá jen 5 dní a má 97% úspěšnost! Nejdůležitější je přijít včas!

222 999 000

Jaro: pozor na pyly stromů i ostré slunce

I když v noci ještě mrzne a přes den se teploty drží do 10 stupňů Celsia, pylová sezona už začala.

Mezi hlavní alergeny jarní sezony patří bříza a příbuzné druhy z čeledi břízovitých, lískovitých a bukovitých. Koncem března a začátkem dubna se k nim přidávají další stromy – jasan nebo kvetoucí jehličnany. Projevy alergie mohou být různé, nejčastěji se objevuje klasická vodnatá rýma, svědění v ústech a krku, ekzémy, bolesti hlavy nebo zánět spojivek, tedy zarudnutí, svědění a pálení očí.

Pyly ale není to jediné, co může člověka na jaře potrápiti. Citliví lidé by si měli dát pozor i na sluníčko. Už první jarní sluneční záření může být natolik silné, že se jedincům s citlivou pokožkou udělá vyrážka. Nejvíce postižená místa bývají na obličejích a na hrudníku. „Nebezpečí jarního slunečního záření spočívá v tom, že jej lidé často velmi podceňují. Pocitově se může zdát, že slunce nemá takovou sílu jako v létě, ale opak je pravdou. Snadno může dojít ke vzniku spálenin, zbytečnému stárnutí kůže, nebo dokonce ke zvýšenému riziku vzniku rakoviny kůže,“ upozorňuje dermatoložka Helena Reisingerová.

INZERCE



Ke vzniku alergií mohou mít lidé genetické dispozice. Záleží ovšem i na aktuálním psychickém rozpoložení.

PROFIMEDIA.CZ

Při pobytu na jarním slunci byste tedy měli používat jak pokrývky hlavy nebo sluneční brýle, tak krémy s ochranným faktorem. Pokud už k reakci pokožky po vystavení se slunci došlo, ošetřete ji například panthenolem nebo přípravky, které mají hydratační a zklidňující efekt.

Jak a proč alergie vlastně vzniká? „Alergie je omyl imunitního systému – špatné vyhodnocení situace, kdy dochází ke tvorbě protilátek například proti pylům, které se v přírodě běžně vyskytují. K alergické reakci přispívá genetická predispozice. Pokud je jeden rodič alergik, tak u dítěte je predispozice 30 až 40 procent, pokud jsou oba

Alergii nepodceňujte

Jakmile se objeví vodnatá rýma spolu s pálením a slzním oči, je vhodné vyhledat odborného lékaře – alergologa. Ten pak pomocí testů zjistí, zda se opravdu jedná o alergii a jaký alergen vám vadí.

- Lékaři varují, že neléčená alergie může vést až k propuknutí astmatu a zvyšuje také nebezpečí aktivace více druhů alergií.

rodiče alergici, tak dokonce 60 až 70 procent. Díky tomu zaznamenáváme každým rokem více pacientů, hlavně z řad dětí,“ vysvětluje alergoložka a homeopatkyně Eva

- Je prokázáno, že trpíte-li jedním typem alergie, je vysoce pravděpodobné, že se u vás projeví i další forma. „Jednoho pacienta tak často trápí alespoň dva typy alergií – například spojení alergického astmatu a alergické rýmy či atopického ekzému,“ potvrzuje lékařka Irena Krčmová z Fakultní nemocnice Hradec Králové.

Kettmannová. Na alergii má značný vliv i prostředí jako znečištění, nezdravá strava a také nadměrná konzumace klasických léků. A svou roli hraje i psychika.

„Neexistují jednoznačné vzorce ani interpretace, ale u každého alergického pacienta sehrává psychika velice důležitou roli. Například když má dítě úporný ekzém, lékař nebo terapeut by měl pátrat po tom, co se děje v rodině. Jáká potřeba dítěte není naplněna, zde nepotřebuje víc lásky, zárlí na sourozence nebo svým onemocněním udržuje nefunkční vztah rodičů pohromadě. U ekzému v případě mladého dospělého může sehrávat roli pocit, že je nedocenen, přehlížen okolím. Projevy dušnosti u astmatu zase může vyvolat nebo zhoršovat strach, stresová situace,“ říká Eva Kettmannová. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

euroPainClinics®
relief is our mission



Starochodovská 1750/91
149 00 Praha 4 – Chodov
(vchod z ulice K Dubu)

www.europainclinics.com
www.magneticka.cz

Trápí Vás dlouhodobá bolest zad?

Specializované zdravotnické zařízení EuroPainClinics® poskytuje **precizní diagnostiku páteře** a **moderní léčebné výkony**.

- Bolest zad v oblasti bederní páteře
- Poškozené meziobratlové ploténky (výhřezy)
- Přetrvávající či nově vzniklá bolest zad po operaci páteře
- Určité typy bolesti v oblasti hrudní a krční páteře

OBJEDNÁNÍ
na vstupní vyšetření:
+420 702 297 397

Chcete zjistit, zda jste kandidátem na léčbu v EuroPainClinics®? Využijte E-konzultace! www.europainclinics.com/e-konzultace

PARAZITI

Půst, Wurm-Ex, pravda, pověry?

Asi každý z nás se již setkal s pojmem odčervení a detoxikace člověka. Je pravda, že od 80. let se vyšetření na parazity u lidí běžně nedělá. Ať už je to nevolí institucí nákladná vyšetření proplácat či prohlášením, že toto se západní kultury netýká. Pravda je obvykle uprostřed a je na každém z nás, zda příznaky máme, nebo přehlízíme. V každém případě nám to ovlivní kvalitu a délku našeho života.

ČR 2016: 4 tasemnice, 20 škrkavek, 100 lamblíí střevních, 700 škrkavek od pejska

V ČR se diagnostikované případy vcelku sledují. Jde o vůli/nevůli lékařů o případech informovat. Jedná

se o diagnostikované případy, na které se většinou přijde vyšetřením některého z orgánů kvůli jiným problémům. Náhodně. Migrující larvy škrkavek provrtávají chodbičky skrz všechny orgány, které jim stojí v cestě. To se nemusí projevat žádnou pichlavou bolestí. Krátkodobým pobolíváním však ano. Pak existuje skupina parazitů, kterými trpí miliony lidí. *Helicobacter pylori*, zahnutý parazit s bičíky, je velmi rozšířený patogen. Neřešený způsobuje gastritidu. Máte těžké akné nebo odlupující se pleť? *Demodex* hledejte lupou, měří 0,2 milimetru a přenáší se například půjčením ručníku. Více na webu wurm-ex.cz.

Především únava a přechodné zhoršení všeho. To je ten pravý ukazatel

S parazity je složité bojovat právě proto, že jsou to paraziti. Umí se schovávat, maskovat a vysávat svého hostitele. Stovky milionů let. Někteří umí ovlivňovat chování, nutí přijímat víc potravy a kynout. Když prospívají, hostitel chradne. Bolesti, únava, zhoršení alergií, ekzémy, migrény, žádná nálada. Obvykle 2-3x ročně. Je s podivem, že pravidelné preventivní odčervení se do moderní doby dochovalo pouze u mazlíčků, koní a chovných zvířat. Přitom všichni jsme savci a paraziti jsou přenosní. Babičky dělaly různé tinktury či nakládané bylinky. My můžeme najít přírodní doplňky, které obsahují extrakty testované a užívané stovky let v lidových léčitelstvích po celém světě.

Půst, detoxikace, očista, Wurm-Ex?

Je pravda, že lidé vyhledávají vlastní očistu čím dál častěji a preventivně. Většinou dohromady se svými mazlíčky. Vitalita, nová energie, hravost

a lepší nálada je pak patrná i na nich. Pro lidi můžeme najít léky na předpis, koření a Wurm-Ex. Jedná se o volně prodejny doplňků stravy k sehnání v každé lékárně. Pracuje na bázi součinnosti léty prověřených přírodních extraktů. Kurkumin, juglans, piperin. Ve spojení se selenem a jódem podporuje imunitní odpověď organismu a celkovou obranyschopnost. Odčervení a očista těla měla vždy zásadní smysl. Můžeme zkusit i aktuální 40denní půst. Bez změny novou energii a vyšší imunitu však nečekejme. Více informací zjistíte na webu wurm-ex.cz.

Bez vyzkoušení změnu nečekejte



Wurm-Ex doplněk stravy je testován a užíván v rámci podpory obranyschopnosti po celém světě. V ČR a SR je v lékárnách k dostání za 690Kč/26,80 eur. Na stránkách výrobce ho však lze do konce týdne sehnat o 100 korun výhodněji (při zadání slova AKCE). Užívá se pouze 10 dnů a kromě možného nekontrolovatelného úbytku váhy nemá nežádoucí účinky. Je pravda, že celková očista přináší novou energii, vitalitu a podstatně zvýšenou obranyschopnost. Přidejte se k našim sportovcům a neztraťte příležitost výborného načasování této zvýhodněné akce a očisty vlastního těla! Wurm-Ex dostanete v každé lékárně nebo na www.wurm-ex.cz.

NEZAPOMEŇTE VZÍT JARNÍ DETOXIKACI Z GRUNTU!



Žádejte ve Vaší lékárně
www.wurm-ex.cz

Jediný volně prodejny a vysoce účinný doplněk stravy Wurm-Ex přispívá k přirozené obraně těla před vnějšími vlivy, ke správné funkci střevního traktu a k udržení normálního stavu sliznic.

Wurm-Ex je vhodný pro všechny, kdo chtějí detoxikovat organismus, posílit obranyschopnost a vyzrát na jarní únavu. Jako vhodnou prevencí jej ocení také chovatelé domácích mazlíčků, chovných zvířat a cestovatelé.

- ✓ ořešák královský
- ✓ kurkumin
- ✓ piperin
- ✓ selen
- ✓ jód

Zprávy krátce

Potrénujte si paměť

Lidé si mohou tento týden na 141 místech v Česku vyzkoušet tréno-

vání paměti. Uskuteční se také série přednášek, které pořádá Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging. **čtk**

INZERCE

UDRŽUJTE IMUNITU V POHOTOVOSTI

Chraňte zdravé buňky proti oxidačnímu stresu!

Vitamin C je potřebný k antioxidační ochraně organismu proti oxidačnímu stresu, k zajištění fungování imunitního a nervového systému, ke snížení míry únavy a vyčerpání, k tvorbě kolagenu, který je důležitý pro pevnost tkání (cévy, chrupavky, kosti, kůže, vlasy ad.). Studie ukázaly, že výskyt onemocnění je spojen se sníženou hladinou vitamínu C, jež se často nijak neprojevuje, avšak vede k rozvoji oxidačního stresu, jehož nežádoucí nadbytek poškozuje imunitní, nervové, jaterní, střevní a další buňky^{1,4}.

Co je to lipozomální vitamin C

Jak konstatuje ve své knize „Jak déle žít a lépe se cítit“ profesor Linus Pauling, držitel dvou Nobelových cen, k udržení antioxidační kapacity a správné imunity musí být optimální dávky vitamínu C vysoké, jelikož emocionální stres, velké pracovní vypětí a také choroby spotřebovávají ve vysoké míře vitamin C. Výzkumy ukazují, že vitamin C se omezeně vstřebává ze střeva do krve a při jednorázovém požití 1000 mg běžného vitamínu C se až 80 % tohoto množství vyloučí, aniž by byl organismus schopen ho využít. Několiknásobně vyšší vstřebávání vitamínu C umožňuje moderní lipozomální

technologie, použita při výrobě originálního Lipo-C-Askor, v němž je vitamin C obalen vrstvou přírodních fosfolipidů. Oproti běžným perorálním formám s pozvolným uvolňováním lipozomální vitamin C udržuje v organismu vyšší hladinu vitamínu C pro antioxidační kapacitu, imunitní a nervový systém ad.

Kdy a jak užívat?

Doporučená denní dávka je u dospělých 1 až 4 tablety, u dětí starších 6 let 1 až 2 tablety. Tablety se doporučuje užívat ráno (1–2) a večer (1–2) a zapít dostatečným množstvím tekutiny.

K dostání v lékárnách a v internetové lékárně www.samoleceni.cz.

Informační servis: inPHARM, tel.: 241 432 133

Doplňek stravy notifikovaný v ČR

¹⁻⁴Literatura k dispozici ve společnosti Edukafarm



KLINICKY OVĚŘENÉ
Přípravek nové generace

Nemůžete spát? Knihu z ložnice

Podle Světové zdravotnické organizace trpí poruchami spánku někdy během života asi 50 procent dospělých.



Nečtěte před spaním. PROFIMEDIA.CZ

Potřeba spánku je u každého jiná. Za normální délku spánku se považuje šest až devět hodin denně. Závisí i na věku, potřebě, a tedy i délka spánku s věkem klesá. Je dobré se naučit dodržovat spánkovou hygienu. V čem spočívá? Do postele si jdete lehnout při pocitu únavy, při neúspěšném usnutí do třiceti minut vstaňte a jděte si číst nebo poslouchat hudbu. V posteli nečtěte, nejzte, nepřemýšlejte o problémech a nesledujte televizi.

Další rady přidává Ivana Lánová, vedoucí lékárnice Benu Léčárny v Mladé Boleslavi: „Spěte v dobře vyvětrané a chladnější místnosti, ve tmě a tichu. Snažte se chodit spát každý den ve stejnou dobu a odstraňte z ložnice všechny rušící předměty a rostliny.“

Co dalšího byste neměli před spaním dělat? Především nepít alkohol, kávu, zelený čaj, kolové nápoje, nekouřit, nejíst těžká jídla a nevykonávat náročnou fyzickou aktivitu.

Pokud je třeba i přes dodržení uvedených zásad sáhnout po přípravku na spaní, měli bychom začít od přírodních, méně návykových čajů a přípravků obsahujících například meduňku, kozlík, mátu, chmel, třezalku, mučenku. Hormon melatonin přispívá ke zkrácení doby nutné pro

usnutí. Lze sáhnout i po homeopatických přípravcích.

Únava se často spojuje s přídatným jménem „jarní“. Mnohdy se opravdu projevuje v jarních měsících. Příčinou může být nedostatek slunečního svitu, nižší příjem vitamínů, respektive ovoce a zeleniny. I změna zimního času na letní, která nastane za necelé dva týdny, může být u citlivých jedinců příčinou nespavosti a následně únavy z nedostatku spánku. **MET**

Čím můžete únavu překonat?

Snažit se více odpočívat, déle spát, zvýšit příjem vitamínů a minerálních látek, které přispívají ke snížení míry únavy a vyčerpání.

- Jsou to třeba kyselina listová, hořčík, kyselina pantothenová, niacin, riboflavin, kobalamin, pyridoxin, železo.

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 buňkách důležitou regenerační úlohu. Svými hydratačními a regeneračními vlastnostmi dosahují rozsáhlých účinků a mají široké uplatnění.

Přípravky musí mít také optimální PH

Celá kúra proti padání a na podporu růstu vlasů se skládá ze dvou kusů

TH krému a jednoho kusu TH šampónu. Thermal krém je speciálně vyroben jako stimulant vlasového růstu. Jeho účinné látky pronikají hluboko ke kořínkům vlasů, regenerují vlasové cibulky a vyživují vlas po celé jeho délce. Thermal šampón doporučují lékaři na základě klinických zkoušek při nadměrném vypadávání a lámání vlasů,

při tvorbě koutů a pleše, při opakované tvorbě lupů i na silně poškozené vlasy. Podporuje růst vlasů a má optimální PH. Informuje spolumajitel kyjovské společnosti SENS, která u nás distribuuje kosmetiku značky TH. Krém se pečlivě vetře do pokožky hlavy a do vlhkých vlasů a nechá se 20–30 minut působit. Poté co se účinné

látky krému vstřebají, se vlasy umyjí Thermal šamponem, který obsahuje stejné bioaktivní látky.

Transplantace vlastních vlasů je možná

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

Odpočívajte! Máte problém? Pomůže vám krásná mučenka

Síla spočívá v klidu. Máme pro vás pár rad, které vám mohou pomoci.

Nepřímá úměrnost platí v řadě případů nejen v matematice, ale i v životě. Například čím víc povinností a starostí máte, tím méně se vám daří odpočívat. Mnohdy nejde ani tak o čas jako o schopnost opravdu „vypnout“, nemyslet na nic nepříjemného a relaxovat.

Přítom jsou to často právě chvílky klidu, v nichž nás napadají ta nejlepší řešení, ať už jde o pracovní úkoly nebo o problémy, s nimiž se musíme vypořádat doma a v rodině. Přinášíme proto pár praktických rad, které mohou přispět ke zvolnění a klidu.

Dejte úkolům řád

Povinnosti na daný den, nebo třeba celý týden si sepište a určete jim pořadí podle důležitosti a také termínu, do kdy je musíte splnit. Postupujte od těch neodkladných a důležitých. Možná si říkáte, že vám sepisování povinností jen zabere čas, ale ve skutečnosti je mnohem časově náročnější i více vyčerpávající stále přemýšlet, co že to vlastně ještě musíte udělat a na co



Doplňěk stravy nenahrazuje zdravou a vyváženou stravu.

DRBOEHM.CZ

nesmíte zapomenout. Splněné úkoly si odškrtněte a večer pak můžete jít spát s čistou hlavou, protože budete přesně vědět, na čem jste.

Čas odpočívat

Před spaním se vraťte do doby, kdy jsme díky mobilním telefonům nebyli neustále v kontaktu s prací a povin-

nostmi. Nečtěte si pozdě večer mailů s představou, že alespoň budete vědět, co vás zítra čeká a na co se máte připravit. Nejlépe se připravíte tím, že budete odpočinutí a klidní. Pak všechny úkoly zvládnete mnohem lépe než unavení celonočním přemýšlením. Zapomeňte také na povinnosti a případné rozpory

v kruhu rodinném. Užitečným návykem je i odpočinek během dne. Nemusíte si jít zrovna lehnout. Stačí třeba krátká procházka v pauze na oběd nebo křížovka, kterou si po obědě zkrátka vylustíte, ať se děje, co se děje.

Vypnout?

Způsobů, jak si nejen večer

před spaním navodit příjemnou atmosféru je řada. K častým příkladům patří klid u knížky a relax ve vaně. Naopak sledování televize nepatří zrovna k doporučovaným aktivitám. Záleží ale jen na vás. Pokud je to váš oblíbený film nebo seriál, který vám pomůže přestat myslet na to, jak budete řešit horšící se známky dětí a jak stihnete zítřejší přesčas i velký nákup, neváhejte a uveleďte se u obrazovky.

Vyzkoušejte mučenku

Mučenku pletní, tedy populárnou přírodní krásku s velkými květy, využívá lidová medicína Jižní a Střední Ameriky ke zklidnění od nepaměti. U nás zatím tak známá není. Její velkou výhodou je ale fakt, že podporuje zklidnění těla i myslí, aniž by přitom způsobovala únavu. Bez obav ji tak můžete užívat i během dne. Navíc není návyková, a proto ji lze užívat i dlouhodobě. A kdy sáhnout po mučence? Při nadměrné pracovní zátěži, ve stresových situacích, jako je zkouškové období nebo zatěžující rodinné problémy, ale také v případě emocionální nerovnováhy, například během menopauzy. V optimálním dávkování ji nabízí doplňěk stravy Dr. Böhm® Mučenka pletní, který je k dostání výhradně v lékárnách. Více informací najdete na www.drboehm.cz.

EXKLUZIVNÍ SOUTĚŽ DENÍKU METRO A JAMESON WHISKEY

Vyhrát můžete vouchery – DámeJídlo.cz, Pražské řeznictví, kadeřnický salon Joshua a také Adams Barbershop. Na mnoho z vás čeká také lahev Jameson whiskey.

N				K			D		U				
	Ř			D			E		O		L		
S			T	É			P		R		A	,	
	A			N	A		R		A	?			

Cílem je složit správně otázku a spolu s odpovědí zaslat na vyhraj@metro.cz. Nejpozději do 14. 3. 2017 do 24:00 hodin. Více informací a úplná pravidla na www.metro.cz/jameson

metro®

Zprávy krátce

Do přípravy se
třemi nováčky

Šestnáct hráčů včetně tří nováčků Patrika Bartošáka, Libora Šuláka a Pavla Musila pozval kouč hokejové reprezentace Josef Jandač do přípravy před mistrovstvím světa a úvodními zápasy proti Norsku, které budou součástí seriálu Euro Hockey Challenge.

Už je po operaci

Potlučená atletka Denisa Rosolová má za sebou plánovanou operaci. Při ní jí lékaři vyčistili oblast kolem úponu Achillovy šlachy. Fit by měla být za deset dnů.

Jen jedna sestra

Česká tenistka Karolína Plíšková postoupila na turnaji v Indian Wells přes Rumunku Beguovou do osmifinále. Její sestra Kristýna i Barbora Strýcová vypadly. **IDNES.cz**

Vysvobození. Až v půl třetí

Týmy Storhamar a Sarpsborg odehrály v norské nejvyšší soutěži historicky nejdelší hokejový zápas. Nedělní páté čtvrtfinále play-off se hrálo od 18.00 a skončilo po 217 minutách a 14 vteřinách hry až v půl třetí v noci. Hrdinou a zároveň vysvoboditelem pro všechny zúčastněné se stal útočník Joakim Jensen. Dlouholetá opora Storhamaru vystřelila domácím výhru 2:1 a vedení v sérii 3:2.

Hráči nastoupili po základní z původní návštěvy 5526 diváků vydrželo ovšem až do rozhodující trefy jen okolo tisícovky skalních fanoušků. Některé z nich už postrádali jejich blízcí.

„Lidé nám hlásí, že pohřešují své milované. To vše se však děje kvůli utkání Stor-

Překonaný rekord

Dosud nejdelší soutěžní duel trval 176 minut a 30 vteřin. V březnu 1936 v semifinálové sérii play-off NHL vyhrál 1:0 Detroit v Montrealu.

- Maximem české extraligy je rozhodující pátá bitva předkola play-off před čtyřmi lety, kterou ukončila přesná trefa Petra Hůževky v čase 113:51. Vitkovice tehdy vyhrály ve třetím prodloužení na ledě Českých Budějovic 3:2.

hamaru se Spartou, které trvá o něco déle než obvykle,“ uvedla s nadsázkou tamní policie na twitterovém účtu.

Zatímco domácí celek si na zahrání hladu objednal do kabiny pizzu a těstoviny, hosté podle médií zcela vykoupi-li kiosky v hledišti. **ČTK**



Fotbalová Sparta reaguje na krizi. Dnes přijde Rada

Trenéři Tomáš Požár (vlevo) s Davidem Holoubkem končí u fotbalistů Sparty. Vedení je odvolalo poté, co letenský celek vypadl z Evropské ligy a v úvodních čtyřech jarních kolech dvakrát prohrál. Kdo tým povede? Ani Pavel Vrba, ani Václav Kotal. Hotovou věcí v zákulisí je, že tým převzme bývalý kouč národního týmu Petr Rada. Okamžitě. Nastoupit by totiž měl už dnes ráno. Serveru iDNES.cz to potvrdily dva nezávislé zdroje. Osmapadesátiletý Rada naposledy vedl Příbram, kde však v zimě skončil. **MAFRA**

Na úvod čtvrtfinálových sérií si lépe vedli hosté

Hokejistům Brna se povedl obrat na ledě Sparty.

Úvodní čtvrtfinálové zápasy play-off hokejové extraligy vyhrály shodným výsledkem 3:2 hostující týmy.

V Praze otevřel skóre Hlinka, hrající jubilejní 150. utkání za Spartu v play-off, a o 22 vteřin později vedli domácí po Vránově teči již 2:0. Na začátku druhé třetiny ale snížil Vojtěch Němec a v 56. minutě srovnal Nečas, který zůžitkoval Krejčíkovu sraženou střelou od modré. O minutu později spartané zaváhali a přecišlení dvou na jednoho zakončil třetím gólem Kometry Mallet. Vyrovnat se už Spartě nepodařilo. Utkání nedopískal hlavní rozhodčí Pešina, jehož zasáhl domácí útočník Forman nechtěně hokejkou. Zbylou trojici sudích musel doplnit náhradník Hodek.

Také v Hradci se do vedení dostali domácí hokejisté, když Kukumberg bekhemdem prostřelil Januse. Válek ale v 19. minutě vyrovnal a v druhé třetině zajistil Litvínovo náskok Lukeš, jenž se po

soupeřově špatném střídání zmocnil ve vlastním oslabení puku a přecišlení dvou na jedno vyřel střelou nad Rybárovu lapačku. V 51. minutě Litvínovští zvýšili. Rybář vyrazil Pilařův pokus z poloviny hřiště před sebe a Martynek z dorážky upravil na 3:1. Snaha Hradce Králové přinesla změnu stavu až 20 vteřin před koncem. Džerinšova trefa už prohru neodvrátila. **ČTK**

2	3
Hradec Králové	Verva Litvínov

Branky: 8. Kukumberg, 60. Džerinš – 19. Válek, 32. Lukeš, 51. Martynek



Pěstní bitka brněnského Vincoura a spartána Nedomlela **ČTK**

2	3
Sparta Praha	Kometa Brno

Branky: 5. J. Hlinka, 5. P. Vrána – 23. V. Němec, 56. Nečas, 57. Mallet

Play-off první ligy

Hokejisté Českých Budějovic a Jihlavy rozehráli lépe semifinálové série. Vítězové postoupí do baráže o extraligu.

- Jihočeši porazili doma pražskou Slavii 3:1. Dukla na svém ledě zdolala nejhůžebnějším možným vítězstvím 1:0 Kladno.

INZERCE



Rokybus

skibusem na hory

> Praha Černý Most
> Rokytnice n/J a zpět

- ceny jízdenky vč. jednodenního skipasu dospělí 750 Kč, děti do 6 let ZDARMA, děti od 6 do 13,99 let 500 Kč
- středa až neděle
- doprava přímo pod sjezdovku
- odjezd v 6:15 h / příjezd cca 18:00 h
- zastávka v Chlumecké ul.

Rezervace a podrobné info (včetně mimořádných linek) na webu nebo na telefonu...

Studenti
jen
500 Kč

skiroky.cz

+420 733 733 053

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1

Práce - nabídka

1000 Kč MĚSÍČNĚ!?

OD 1. 1. 2017 DARUJ KREVNI PLAZMU, ZACHRAŇ LIDSKÝ ŽIVOT A ZÍSKEJ ÚHRADU dle § 32 odst. 2 zákona č. 373/2011 Sb.

www.unicaplasma.cz
tel.: 220 515 464
metro HRADČANSKÁ

Intimní

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



• **Fotokontakty na nevěrné Pražany!** Stačí poslat SMS ve tvaru 77LLN a text na 909 15 50

• Eva 49. Vim, co se chlapům v sexu líbí! Předvedu ti to! Vytoč 909 801 801 nebo mi napiš SMS na 909 15 40 s kódem 60TEU a tvůj text!

• Manažerka Kateřina 45. Chci SEX, ne jen pracovat! **Zajíme spolu uragán vášně!** Zavolej mi na 909 80 50 40 kód EKE82



• Dlouho jsem bez chlapa a sexu, ale určitě jsem nic nezapomněla. Pojdme oprávit mé zkušenosti! Vdova Martina 58. Ozvi se mi na 909 90 99 25 nebo mi napiš SMS na 909 15 45 s kódem 11BGB a tvůj text!

Získejte 500 Kč k nákupu notebooku

Nabídka platí od 6. 3. do 2. 4. 2017 pro prvních 1 800 ks zakoupených notebooků v ceně od 10 000 Kč vč. DPH.
Více na www.alza.cz/notebooky



PRÁVĚ
TEĎ

Dostupný a spolehlivý

Dárek
k nákupu



Lenovo™

ideapad 310

Lenovo IdeaPad 310-15ISK Silver

15,6" Full HD displej
Procesor Intel® Core™ i3, RAM 4 GB
Grafika NVIDIA GeForce 920MX 2GB
HDD 1 TB, WiFi ac
Windows 10 Home

12 999,-

obj. kód: NT356n8z2m7



Dárek k nákupu:

Zoner Photo Studio 18 PRO
v hodnotě 1 399 Kč

Specialista na notebooky

 **alza.cz**

Kup na www.alza.cz nebo volejte 225 340 111

Uvedená ceny jsou v CZK s DPH. Změna ceny vyhrazena, více na www.alza.cz/reklama. Aktuální ceny najdete vždy na www.alza.cz.