

**NYNÍ
DOPRAVA
ZDARMA**

metro 

ÚTERÝ 17. KVĚTNA 2016 Č. 95 • WWW.METRO.CZ

NEJ
spolehlivější
internetový
obchod



Nejrychlejší doručení

Zboží vám doručíme nejrychleji na trhu.



Telefonická podpora 24 hodin denně

Naši profesionálové jsou vám k dispozici.
Poradíme s výběrem i objednávkou.



Nejširší nabídka světových značek

Skladem a ihned k odběru máme více než 800 000 kusů zboží
v téměř 6 000 různých kategoriích.

více na www.alza.cz/nejobchod



alza.cz

Sestavte si svou vlastní Encyklopedii pražské MHD

Šanony a první svazky opět v prodeji!



Šanon Encyklopedie pražské MHD
2. díl - Katalog vozidel (obal na vklady)
130 Kč



Vklad do Encyklopedie pražské MHD
METRO – Historie a současnost
Celkem 266 stran. **450 Kč**

Šanon Encyklopedie pražské MHD
1. díl - Historie a současnost
(obal na vklady)

150 Kč

Vklad do Encyklopedie pražské MHD
METRO – Katalog vozidel
Celkem 88 stran. **170 Kč**



V prodeji v Infocentrech DPP **Můstek, Anděl, Hradčanská** a **Nádraží Veveřslavín**.

Více informací na: **www.dpp.cz**



Dopravní podnik hlavního města Prahy

NOVÉ ÚČTY, NOVÉ MOŽNOSTI
PROFITUJTE S TELETRADE!



Více informací uvnitř vydání

metro 

PRAHA

Úterý, 17. května 2016

Č. 95, www.metro.cz
Svátek slaví: Aneta



Min. 9°
Max. 13°

Nejčtenější noviny v Praze

Praha neumí utrácet. 11 miliard leží ladem

Přebytek. Městu zůstaly v rozpočtu miliardy a neví, co s nimi. **Opozice.** Peníze měly jít na stavbu okruhu, Praze hrozí i nedostatek míst v základních školách. **Magistrát se brání.** Svazují nás přísnější pravidla STRANA 2



Stalin opět na Letné. Pomník se vrací kvůli natáčení filmu

Filmaři se pustili do stavby pomníku J. V. Stalina na Letné, kam se skulptura přezdívaná fronta na maso vrací po čtyřicetileté nepřítomnosti. Maketa největšího skupinového sousoší Evropy své doby roste pro potřeby natáčení filmu *Monstrum* režiséra a scenáristy Viktora Polesného. Snímek bude vyprávět příběh sochaře Otakara Švece, který v padesátých letech minulého století zvítězil v soutěži o vybudování Stalinova pomníku. Více na straně 3

MAFRA - PETR TOPIČ

Výpisy na papíře banky zdražují

Banky už několik let zápolí s problémem klesajících výnosů z poplatků. Teď se pokoušejí tento trend trochu usměrnit a zdražují některé z nich. Třeba i papírové výpisy, což se ale dotkne hlavně seniorů. STRANA 6

Před vězením unikl 48 let

Je to až k nevíře. Jednasedmdesátiletý Bob Gordon si žil desítky let spokojeně v Connecticutu a živil se jako opravář lodí. Pak u jeho dveří zazvonila policie a už jako Roberta Stackowitze jej coby uprchlého vězně po 48 letech zatkl. Našli ho, protože si zažádal o sociální dávky. STRANA 8

Čeští tenisté mají trable

Tomáš Berdych se rozešel se svým trenérem, zatímco Petra Kvitová vypadla z elitní desítky. STRANA 17



Metropole neinvestuje

Na účtě města zbylo 11,4 miliardy. Neví, jak je utratit.

Praha neumí utrácet, vyplývá z materiálu, který dnes prodávají pražští radní. Výsledek loňského hospodaření města byl ovlivněn vyššími příjmy a nižšími výdaji, zejména v oblasti investic. Skutečné příjmy ke konci roku byly zhruba 70,8 miliardy, výdaje jen 58,3 miliardy korun. „Koalice není schopna využít 11 miliard na investice z rozpočtu, který si sama na počátku roku 2015 sestavila a schválila. Praze hrozí akutní nedostatek míst v základních školách, chybí dokončení městských okruhů,“ uvedl předseda pražské ODS Filip Humplík.

V porovnání s rokem 2014 se loni zvýšily především da-

ňové příjmy, a to u DPH. V případě daňových příjmů město ve schválené verzi rozpočtu počítalo s příjmy 41,7 miliard, konečný výsledek byl 47 miliard. Město navíc nestihlo utratit peníze na investice a vyčerpalo je jen z 65,88 procenta, a to do výše zhruba deseti miliard. Vliv na použití investičních peněz mělo rozpočtové provizorium ze začátku roku, prozkoumávání smluv z minulosti a také to, že se zvýšily legislativní nároky před zahájením stavby. „Byla upravena pravidla při výběrovém řízení, které se může protáhnout o několik měsíců déle, než bylo obvyklé,“ píše se v materiálu magistrátu.

Peníze přitom není často možné použít jinde. „Některé projekty se odkládají roky. Vzhledem k tomu, že peníze jsou na ně vázány, přesouvají se i peníze,“ vysvětluje náměstkyně primátorky Eva Kisslingerová. **ROBERT OPPELT**



Hruža ve Švandově divadle

Podzim věnoval zpěvák Michal Hruža s kapelou turné po divadelních sálech s názvem Hruža v divadle. Koncerty plné zajímavých hostů se setkaly s velkým zájmem a nadšením fanoušků, a proto se zpěvák s kapelou rozhodl přidat ještě jarní část. Mezi zastávkami nechybí ani Švandovo divadlo, kde vystoupí dnes.

MAFRA

Zprávy krátce

Magistrát jedná o slevě z nájmu

Mimosoudní jednání o nájmemném za Škodův palác, kde sídlí magistrátní úředníci, se chýlí ke konci. Vedení Prahy a majitel paláce, firma Copa Retail spolu jedná o výši nájmemného řadu měsíců. Město v minulosti podalo kvůli nájmemnému dvě žaloby, u soudu neuspělo. Z celkového dvacetiletého nájmu ve výši 4,4 miliardy by mohla Praha ušetřit asi 500 milionů korun.

Odebrali jí všechny případy

Státní zástupkyně Dagmar Máchové byly v souvislosti s aktuálním vyšetřováním případu vynášení informací odebrány všechny trestní případy. Žalobkyně už od loňského dubna prověřuje Generální inspekce bezpečnostních sborů kvůli kauze Opencard. **ČTK**

INZERCE

NOVÉ ÚČTY, NOVÉ MOŽNOSTI

V letošním roce jsme pro vás připravili nové produkty, nové typy účtů, nové možnosti, jak profitovat na jednom z nejvýnosnějších finančních trhů.
Vydělávejte na Forexu spolu s TeleTrade!

PROČ PŘIJÍT K NÁM:

- ✓ Jsme jeden z předních světových brokerů na trhu Forex
- ✓ Naše společnost má zastoupení ve 30 zemích světa
- ✓ Naším klientům zajišťujeme veškerý potřebný servis v českém jazyce
- ✓ Zdarma poskytujeme obchodní platformu MetaTrader 4 a 5
- ✓ Zdarma poskytujeme potřebné vzdělání a zaškolení

TeleTrade

Karlovo náměstí 2097/10, Praha
tel. +420 222 317 632, www.teletrade-dj.cz



Nad Prahou vyroste Stalin

Po 54 letech se na Letnou vrací žulové monstrum přezdívané Pražany fronta na maso.

Nebojte, ještě jsme se v redakci nezbláznili, ani se moci v Česku neujali skalní stalinisté. To Česká televize natáčí nový film *Monstrum* o Otakaru Švecovi, sochaři s tragickým osudem a autorovi nestvůrného pomníku. „To monstrum skutečně nad Prahou postavíme. A taky ho později odpálíme. Ale to není to nejpodstatnější. Chceme vyprávět příběh noblesního člověka a velkého umělce, který jednou zaváhá, podlehne pokušení a podá ruku ďáblu. Cesta k sebezníčení se tak před ním, aniž to tuší, pomalu otevírá,“ říká režisér a scenárista *Monstra* Viktor Polesný. Švec ke svému překvapení vyhrál soutěž na Stalinův pomník, kvůli politickým tlakům spáchal on

i jeho manželka ještě před dokončením díla sebevraždu.

Od neděle podle mluvčí televize Alžběty Plívové na Letné roste lešení, které je základem filmové kulisy. Hotovo bude ve čtvrtek, v pátek se bude natáčet a na sobotu je naplánován odstřel, tedy demontáž makety.

Maketa dobově největšího sousoší v Evropě vznikala několik měsíců v dílnách na Kavčích horách. „Vyrobili jsme skoro šest metrů vysokou hlavu Stalina, kterou podle ještě dalších šest metrů lešení. Část pomníku, který původně měřil kolem patnácti metrů, tak dotvoříme pomocí digitálních triků. I tak to bude ale po dobu natáčení pro Pražany asi nepřehlédnutelná stavba,“ říká výkonný producent Martin Lubomírský.

Od prosince se v televizních dílnách na Kavčích horách připravovalo několik různých velkých modelů, aby se ve filmu mohla ukázat výroba pomníku ve všech jeho stádiích. **ROBERT OPPELT**



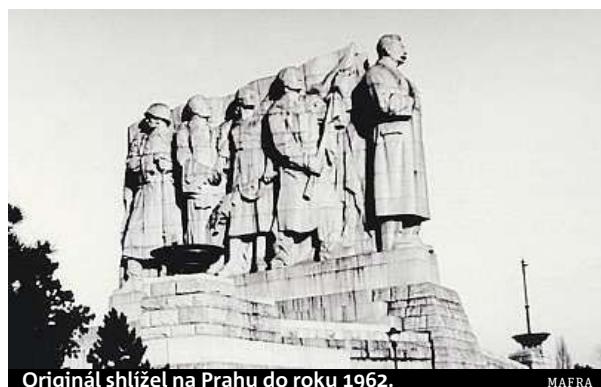
Hlava je vysoká 6 metrů. ČT

Více najdete na

WWW.METRO.CZ



V jedné z hlavních rolí se představí Martin Kraus. ČT



Originál shlížel na Prahu do roku 1962. MAFRA

INZERCE

**MITSUBISHI ASX
JAPONEK
MADE IN JAPAN**



Spotřeba od 5 l/100 km

Ohromný zavazadlový prostor 488 l*

7 airbagů a klimatizace v základní výbavě



AUTO

JEREMIÁŠOVA

Jeremiášova 2599/1a, Praha 5, tel.: 251 119 011

Kombinovaná spotřeba 5,0–5,8 l/100 km, emise CO₂ 131–152 g/km. Údaje dle směrnice a nařízení EU nebo předpisů EHK. Vyobrazení vozu zahrnuje příplatkovou výbavu. *Po montáži originálního příslušenství.

od **369 000 Kč**

**Plná záruka
5 let**

www.autojeremiasova.mitsubishi.cz

Konec čekaček na Strakonické

Frekventovanou dopravní tepnu má zrychlit nový buspruh.

Kolona aut se táhne až ke Zbraslavi, v ní jsou uvězněni řidiči aut i ti, kteří vyrazili do práce MHD. Tak vypadá typické ráno na Strakonické, kde se každý den cestující i řidiči aut pravidelně loučí s včasným příchodem do práce. To má nyní změnit nový buspruh, který tu chce nechat vybudovat Ropid. Podle jeho mluvčího Filipa Drápal je to jediná možnost, jak dopravní situaci řešit.

„Zpoždění po otevření Blanky stále narůstají. Rádi bychom, aby se začalo vyznačovat co nejdříve. Pak může začít pruh fungovat ještě letos před prázdninami,“ řekl deníku Metro Drápal. Celé dopravní řešení spočívá ve vybudování třetího pruhu, který bude vyhrazen také pro taxíky. Řešení bude sestávat ze tří etap. Ještě letos by se měla



Citát

Buspruh pod Barrandovským mostem problém ve zbytku Strakonické ale neřeší.

FILIP DRÁPAL, MLUVČÍ ROPID

stihnout část, která má dosti hově závodiště po celé jeho délce. Tady se pouze přimaluje třetí pruh. Následovat budou úseky u Lahovického mostu a poté před tím Barrandovským. Zároveň je již v plánu začít kopat. „Kdy se vydají příslušná rozhodnutí a bude se moct začít malovat, bude záležet na Technické správě komunikací, policii a také na odboru dopravy magistrátu,“ dodává Drápal.

Jeden vyhrazený pruh na Strakonické funguje již od loňského roku. Moc užítka ale zatím nepřinesl. Ačkoliv podle Ropidu zajistil autobusům pětiminutovou časovou úsporu, podle čtenářů řidiči nový pruh spíš ignorují. Autobus, který vězí v koloně, se také často probouje k pruhu příliš pozdě. Nové řešení by ale zdá se ocenili nejen obyvatelé Radotína a Chuchle, ale i Mníšecka, Příbramska, Sedlčanska či Zbraslavi.

„V současné době kalkulují, o kolik desítek minut se mi cesta ze Zbraslavi na Smíchov prodlouží,“ popisuje nepříjemnou rutinu čtenářka Metra Eva Komárková. „Správnou dobu jízdy, jež podle jízdního řádu trvá nějakých patnáct minut, jsem od loňských prázdnin zaznamenala pouze jednou, a to když jsem jela nočním bussem ve tři hodiny ráno na letiště,“ kroutí hlavou Eva Komárková.



FILIP JAROŠEVSKÝ
dopisy@metro.cz

Pruhy pro autobusy by mohly přibýt třeba v Dejvicích



Buspruh pod Barrandovským mostem.

ROPID

Pruhy se mají objevit například na příjezdech na Vítězné náměstí nebo v Průmyslové ulici.

• Zda a kde pruhy vzniknou, není zatím jasné, kompletní seznam musí schválit mimo jiné pražští radní. V metropoli dosud existuje přes 35 kilometrů pruhů pro autobusy MHD.

• Rychleji možná budou moci autobusy ještě letos projet například ulicemi Svatovítskou

a Jugoslávských partyzánů u Vítězného náměstí. Tady by vznikl nejen klasický buspruh, ale spoje by tu mohly jezdit na vybraných místech také po tramvajových kolejích.

• Tato opatření by měla být také na trase linek 135, 136 a 213, a to od Slavie až na Spořilov. Podle Ropidu zde plánují nejen buspruhy, ale i úpravy křižovatek a změny řazení jízdních pruhů před nimi. **ROW**

INZERCE

EZOTERA 21.-22.5. PRAHA 2016
prodejní výstava

HALA TJ Pankrác, Lomnického 1 (150 m od metra C Pražského povstání)

SO 10.00 - 19.00, NE 10.00 - 18.00

- ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL
- ŽENA, KRÁSA, KOSMETIKA
- Přednášky, poradny
- Velká prodejní výstava

Info: 608 377 573
www.festivalmilujsvujivot.cz

SLEVOVÝ KUPÓN na CELODENNÍ VSTUPNÉ na PŘEDNÁŠKY v hodnotě 50,- Kč Platí při předložení 21.-22.5.

Polad'te Prahu. Řekněte, co vám v dopravě schází

Pražané mají možnost ovlivnit, jak přesně by se měla doprava v metropoli a okolí změnit. Hlavní město začalo se skupinou odborníků připravovat plán udržitelné mobility. Ten je klíčovým dokumentem, který nastaví pravidla rozvoje dopravy a veškerého pohybu po městě a jeho okolí na desítky let. Pro Prahu má ale plán ještě jeden zásadní význam – je základní podmínkou dalšího čerpání evropských peněz.

Prostřednictvím webové stránky www.poladprahu.cz

Citát

Chceme, aby se zapojila veřejnost. Lidé nejlépe vědí, co by se mělo v dopravě změnit.

PETR DOLÍNEK, NÁMĚSTEK

se mohou do projektu svými podněty zapojit všichni, kteří v Praze a okolí žijí. „Donedávna se všechny dopravní plány podřizovaly hlavně rostoucímu počtu aut v ulicích a silnice se rozšiřovaly. Kdyby to

takhle šlo dál, ve městě by nezbyl žádný prostor pro příjemný život lidí,“ říká náměstek primátorky pro dopravu Petr Dolínek. Plán udržitelné mobility podle něj nemá za cíl bezmyšlenkovitě omezovat automobilový provoz, ale najít rovnováhu mezi efektivní dopravou a místem pro život. Plán neřeší detaily, jako jsou jednotlivé spoje. Odborníci čekají podněty, jako je nedostatek parkovacích míst na sídlišti, místa nebezpečná pro chodce či cyklisty a chybějící most nebo lávka. **ROW**

Trpíte Alzheimerovou nemocí s příznaky deprese?

Trápí Vás zapomínání, smutek, cítíte se bez energie a stále unaveni? Máte potíže s orientací a pocit zbytečnosti nebo neschopnosti? Je Vám 55-85 let?

Nabízíme Vám účast v probíhající klinické studii. Máte-li zájem se zúčastnit klinického hodnocení nebo se chcete dozvědět více, kontaktujte, prosím, níže uvedená centra léčby paměti:

Praha 2
MUDr. Kateřina Kačmářová, tel.: 241 471 012

Praha 10
MUDr. Petra Votýpková, mob.: 608 052 214

Praha 15
MUDr. Ilona Divácká, MBA; mob.: 723 994 084

BRNO - střed
MUDr. Michaela Klabusayová, mob.: 603 505 023

Tipy na dnešní den

ÚKLID

V rámci kampaně Chceme tu mít čistot!, kterou pořádá MČ Praha 14, se můžete zapojit do akce na úklid Vybíralky. Pracovní náčiní a odvoz odpadu jsou zajištěny. Sraz je v 17 hodin u Plecháry.

PŘEDNÁŠKA

Cestovatel Lubomír Kováč viděl celou Evropu, ale pak se vydal ještě dál. Bě-

hem poslední cesty, která trvala rok, navštívil celkem 26 zemí. V premiérovém díle přednášek s promítáním autentických fotografií vás zavede do exotického Thajska a Vietnamu. Akce proběhne od 19 hodin v sále Kulturního centra Průhon v Praze 6. Vstupné je 50 korun.

DISKUSE

V rámci festivalu Americké jaro proběhne od 19 hodin v Knihovně Václava Havla diskuse Josefa Jařaba a Michaela Žantovského na několik témat o momentální situaci pod názvem Spojené státy: Stále ještě jednota v různosti? Vstup je volný. **MET**



FOKUS[®]
OPTIK

**Jedny brýle,
dvojnásobná sleva!**

**A na veškeré
další zboží
získáte slevu
25%!**



**Již 25 let
pečujeme
o vaše oči!**

www.dvojnasonasleva.cz

Akce platí ve všech pobočkách FOKUS optik včetně Outletu FAOC Štěrboholy, Praha. Ostatní slevy nelze kombinovat. Akce platí od 9. 5. 2016 do odvolání. Sleva neplatí na eshop, dárkové poukázky a služby! 25% sleva na dioptrickou obrubu + 25% sleva na skla platí při kompletní brýlové zakázce.

FOKUS[®]
OPTIK

www.fokusoptik.cz

**50% sleva
na druhé balení
kontaktních čoček**

SWITCH



Akce platí od 2. 5. do 30. 6. 2016. Sleva platí na druhé stejné, nebo levnější balení kontaktních čoček SWITCH. Kombinace dioptrií a balení možná. Slevy nelze sčítat ani kombinovat, sleva neplatí v outletu FAOC Štěrboholy, Praha.

Zprávy krátce

Více práce pro brigádníky

Brigádníci nebudou mít letos o práci nouzi. Firmám chybí zaměstnanci, a proto o ně budou mít velký zájem. Brigádníci dostanou více peněz, vyplývá z ankety mezi pracovními portály a personálními agenturami. **ČTK**

Topolánek varuje Zemana

Dej si bacha, varuje ve své nové knize expremiér Mirek Topolánek prezidenta Miloše Zemana před ministrem Andrejem Babišem. Ve své knize Hlavně

se neposrat bez servítků popisuje ty, s nimiž se potkal, když byl ještě ve vysoké politice. „Andreje jsem si vážil pro jeho pracovitost, cílevědomost a tah na branku. Nevím, kdo koho využívá, ale Andrej je v tom fakt dobrý. Použít, zahodit. Milošku, dej si bacha!“ píše Topolánek. Do Babiše se opírá slovy: „Nikdy nezastupoval podnikatele a už vůbec ne ty malé a střední. Na jeho donkichotský boj s karuselovými obchody v konečném důsledku doplatí ti, kterých se netýkájí, na jeho apetit ve výrobě a distribuci potravin doplatí farmáři,“ píše Topolánek. **IDNES.cz**



Studenti opravují nábytek šlechticů

Na zámku ve Slavkově u Brna mají studenti Vyšší odborné školy restaurátorské plné ruce práce. S velkou chutí se pod dohledem svých profesorů pustili do renovace vybraných předmětů sbírkového fondu. Na snímku je Vít Regner, který restauruje trojnohý květinový stolek z majetku rodu Kouniců (posledním majitelem zámku byl velký český vlastenec Václav Kounic). Zajímavostí je, že návštěvníci zámku je mohou přímo při práci sledovat. Pracují moderními metodami včetně průzkumů pomocí ultrafialového záření. **2x ČTK**

Velké banky mění poplatky. Tratí na tom především senioři

Papírové výpisy, které banky posílají, zdražují.

V současnosti platí klienti Komerční banky (KB) za papírový měsíční výpis 30 korun. Ještě před rokem a půl tato služba stála 25 korun. A je tu další špatná zpráva – v červnu papírové vyúčtování opět zdraží. Znovu o pět korun. Třetí největší tuzemská banka však není jediná, která chce nově za dopisy víc.

Pravidelné papírové výpisy zdražila už od dubna i ČSOB. Od července si za ně připlatí také klienti České spořitelny. Banky zkrátka chtějí, aby

lidé používali více internetových služeb. „Motivujeme klienty, aby více využívali elektronické transakce a služby,“ hájí zdražení Pavla Hávová mluvčí ČSOB.

Patrik Nacher ze serveru Bankovnípoplatky.cz, který některé výdaje dlouhodobě kritizuje, nepokládá zdražení dopisů za problém. „Pokud existuje i jiná varianta, v tomto případě elektronický výpis, tak ať banky papírové služby klidně zdraží,“ říká Nacher. Hned však dodává, že by měla existovat nějaká výjimka pro starší generaci. „Řada lidí v důchodu zkrátka s internetem neumí,“ připomíná expert Nacher.

Před pár lety se na českém trhu objevily nové malé ban-

Papír stále jede

500

Tolik tisíc papírových vyúčtování každý měsíc pošle největší tuzemská banka (Česká spořitelna) svým klientům. Ročně pak všechny papírové výpisy z účtů tvoří zhruba polovinu z 45 milionů vyúčtování, která Česká spořitelna svým klientům rozešle.

ky a ty, aby nalákaly nové klienty, nabídly řadu svých služeb zadarmo. Na konkurenční boj tak musely zareagovat i ty velké, a tak snížily některé poplatky. „Už několik let jim klesají výnosy z poplatků,“ potvrdil Nacher.

V současnosti však finanční domy obrací a některé své služby opět zdražují. A to zejména ty papírové. Například ČSOB kromě výpisu účtu zdražila i zaslání PIN kódu poštou. To dnes stojí 200 korun. Zobrazení PIN přes internetové bankovníctví zůstává ale zdarma.

Komerční banka pro změnu zase zdražila dotaz na zůstatek na účtu u bankomatu cizí banky. Zdarma je však naopak dotaz na zůstatek u svého bankomatu.

„Aby mohly být některé služby zdarma, kompenzujeme je zvýšením ceny tam, kde existuje levnější alternativa,“ říká Michal Teubner, mluvčí KB. Klienti cenové rošady svých bank bedlivě sle-

dují, a pokud nejsou s poplatky spokojeni, tak prchají ke konkurenci. „V posledních letech extrémně roste počet lidí, kteří banku mění,“ všimá si Nacher.

To se ale týká především mladších klientů. Právě jim se banky snaží šít účty na míru. Například Komerční banka ruší u studentského konta G2.2 všechny poplatky za odchozí elektronické transakce. Naopak lidé starší generace jsou konzervativní, a pokud banka některé služby zdraží, většinou to nijak razantně neřeší, platí dál a ani o změně banky neuvažují.



MAREK HYR
marek.hyr@metro.cz

INZERCE

PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA

HLAVNÍ MĚSTO PRAHA USNESENÍM RADY hl. m. Prahy č. 1095 ZE DNE 10. 5. 2016
VYHLAŠUJE GRANTY hl. m. Prahy V OBLASTI KULTURY A UMĚNÍ NA ROK 2017

O grant je možné požádat v oblasti divadla, hudby, tance a nonverbálního umění, výtvarného umění, fotografie a nových médií, literatury (mimo periodického tisku v tištěné nebo elektronické podobě), audiovizuálního umění (film a video) a ostatní (mezioborové či víceoborové projekty, projekty, které mají těžiště ve více z výše uvedených oborů, nejednoznačně zařaditelné kulturní projekty).

TERMÍN UZÁVĚRKY je 15. ČERVEN 2016 do 17.00 hod. = TERMÍN DORUČENÍ MHMP.

VŠE O ZPŮSOBU A MÍSTU PODÁNÍ, O GRANTOVÉM ŘÍZENÍ A GRANTECH hl. m. Prahy V OBLASTI KULTURY A UMĚNÍ, VČETNĚ FORMULÁŘŮ V ELEKTRONICKÉ PODOBĚ (Software602 Form Filler), je k dispozici na internetové stránce www.praha.eu (Dotace a granty - Kultura, Úřední deska).

ITALIE – MISANO ADRIATICO
cca 15 km pod Rimini
Prázdninový dům Stella Maris
leží přímo u moře
**SLEVA na termín:
25. 5. - 2. 6. 2016
5 500,- Kč/osobu**
V ceně: doprava autobusem z Prahy, 6x ubytování, plná penze, komplexní pojištění, pláž - lehátka a slunečníky
Family Tour - Michal Holzhauser
Sofijské náměstí 3404/3
143 00 Praha 4 - Modřany
Tel.: 241 773 287, mob.: 603 201 959
www.familytour.cz

Dopisy od bank zdraží

Tři největší banky v Česku mění ceny. Všechny zvedají ceny za papírovou komunikaci. Naopak nulovou sazbu si účtují v případě elektronické komunikace.

• V České spořitelně v současnosti stojí měsíční papírové vyúčtování 25 korun. Od července tato služba zdraží. Vyjde na 30 korun.

• Papírový výpis stál v ČSOB ještě v květnu 20 korun. Dnes tato služba stojí 30 korun.

• Také Komerční banka chce od června za papírové výpisy od svých klientů víc. Tato služba bude za dva týdny stát 35 korun. Dnes stojí 30.

Bizární poplatky

Anketu o nejbizarnějších bankovních poplatcích pořádá server Bankovnípoplatky.com.

• Za vůbec nejbizarnější poplatek roku 2015 byl vyhlášen poplatek za zadání příkazu či změny trvalého příkazu přes internetové bankovníctví.

• Druhým nejbizarnějším poplatkem byl vyhlášen poplatek za vedení účtu zemřelého klienta (po dobu dědičného řízení).

• Na třetím místě se umístil poplatek za vklad na účet na přepážce třetí osobou. Čtvrtý byl poplatek za autorizační SMS a pátý byl poplatek za dotaz úřední osoby.

Rádi slibují velké platy

Zaměstnavatelé si rádi hrají s čísly.

Pracujete někde delší dobu? Tím pomaleji vám roste výše platu. Tvrdě se o tom přesvědčil řidič tramvaje a čtenář deníku Metro Jan Novák. Ač jezdí se svou „šalinou“ ulicemi Brna přes deset let za sedmáct tisíc korun, jeho novým kolegům slibují náborové plakáty 25 tisíc měsíčně.

„Taková mzda je snem každého řidiče a dosáhnout na ni může řidič po dvaceti letech praxe nebo musí jezdit i ve volnu,“ stěžuje si Novák. Brněnský dopravní podnik se proti tomuto tvrzení brání. Plat uvedený v náborových kampaních je podle firmy orientační. „Pokud je řidič v kurzu, je zařazen jako dělník v dopravě. Následně, když už jde řídit, je zařazen do páté platové třídy a samozřejmě se mu započítávají přesčasy, práce o víkendech a délka praxe,“ hájí podnik jeho mluvčí Barbora Lukšová.

Podobné situace jsou zejména u státních podniků celkem běžnou záležitostí. Městský strážník, zdravotní sestry nebo třeba hasiči jsou placeni pomocí takzvaných mzdových tabulek. Podle Tomáše Ervína Dombrovského, který pracuje jako analytik Jobs.cz a Prace.cz, platové zařazení zaměstnance ovlivňuje hod-

ně faktorů, na což zaměstnavatelé při uvedení konkrétní výše platu často spoléhají. „Každý zaměstnavatel se uvedení byt jen orientační mzdy většinou raději vyhne, aby nepřišel o dobrou vyjednávací pozici,“ popisuje praktiky zaměstnavatelů Dombrovský.

Pokud chce zaměstnavatel nalákat na vyšší mzdy, mnohdy mu jen stačí sečíst všechny benefity, aby konečná cifra vypadala lákavěji. Tím ale může naštvat nejen ty, kteří na podobnou cifru po nástupu nedosáhnou, ale i stávající zaměstnanci. „Na této situaci je dobře vidět trend poslední doby. Zaměstnavatelé tvrdě bojují o nové kvalitní lidi a zapomínají na to, že mohou přijít o ty, které již ve svém týmu mají,“ dodává Dombrovský. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

Kolik kdo bere

K nejlépe placeným profesím patří řidiči letového provozu, měsíčně si přijdou na více než 164 tisíc hrubého.

- Vysoké platy pobírají také šéfové velkých společností a institucí, na jejichž výplatní pásce bývá v průměru 114 tisíc korun hrubého.

- K nejhůře placeným patří v Česku profese uklízeč, vrátný a číšník, jejichž měsíční příjmy se pohybují od 10 do 11 tisíc korun hrubého.

Zprávy krátce

Čeští vědci chtějí Británii v EU

Desítky českých vědců, diplomatů a jiných významných osobností podpořily setrvání Velké Británie v Evropské unii. V otevřeném dopise, který je adresován britskému dramatikovi s českými kořeny Tomu Stoppardovi, připomínají historické a kulturní vazby Spojeného království a Evropy. Iniciativu už

zaznamenala například britská stanice BBC.

Janoušek: dostane roční odklad trestu?

Lobbista Roman Janoušek není schopen pokračovat v trestu. Uvádí to zpráva komise Vězeňské služby. Ta včera navrhla roční přerušení jeho

trestu, a to ze zdravotních důvodů. Návrh posoudí soud. Podnikatel dostal trest 4,5 roku vězení za to, že opilý srazil autem ženu a vážně ji při tom zranil. Letos v únoru se podle informací z médií podrobil operaci hlavy. Před týdnem mu vypršela dvouměsíční propustka, o jejíž prodloužení Janoušek (na snímku ze září 2014) požádal. **ČTK**



Jsou zdravá

Dvě mláďata bílých tygrů z liberecké zoo prodělala povinné očkování, vážení a čipování. Veterinář při jejich vyšetření nezjistil žádné zdravotní problémy. V sobotu je ještě čekají křtiny, při nichž zoo odtajní jejich jména. **Dostala zhruba 2100 tipů od veřejnosti.** **ČTK**

www.msene.cz



Nechte se hýčkat

Přijďte do Lázní Mšené a relaxujte od hlavy až k patě.

Chmelový víkend splněných přání

Délka pobytu: 3 dny – 2 noci
Ubytování: jednolůžkové nebo dvoulůžkové pokoje s TV
Strava: polopenze, včetně salátového bufetu, moučníků a příchů

Lázeňská péče

- chmelová koupel
- chmelová masáž zad
- chmelový zábal dolních končetin
- relaxační pivní lázeň
- bazén, volné plavání 30 minut

Bonus:

- poukaz na Zlatopramen 11* v lázeňském Café & Restaurant Letzel

Cena pobytu již od 2.780,- Kč*

*Uvedená cena je včetně zákonné sazby DPH.

Lázeňský resort nedaleko Prahy.

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

INZERCE



Budeme sousedé.

Otevíráme 20. května v 15:00.
Sleva 10% na vše.*

MacBook Air 13" od 22 222 Kč.
iPhone 5s od 8 888 Kč.

Váš místní Apple Expert se mění na iStores.

Najdete nás ve Floře na 3. patře a v Harfě na přízemí (bývalý Qstore).

www.istores.cz

*Akce platí od 20.5. 15:00 do 22.5. nebo do vyprodání zásob a pouze na prodejních. Slevy není možné kombinovat. Nevztahuje se na iPhone SE. Změna cen vyhrazena.

iStores

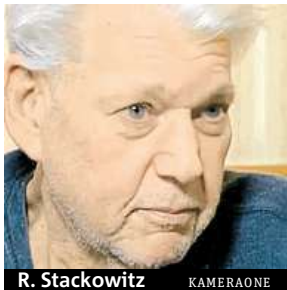


Premium Reseller

Půlstoletí na útěku

Uprchlého vězně chytili po 48 letech. Zažádal si o sociální dávky.

„Někdo mě svezl na letišti v Atlantě, já jsem nasedl na letadlo a letěl. Tehdy nebyla žádná protiteroristická opatření,“ vzpomínal Američan Robert Stackowitz v televizi CBS na svůj útěk z vězení před téměř 50 lety. Za ozbrojenou loupež si tenkrát odpýkával 17 let. Celou dobu po svém útěku se skrýval pod falešnou identitou. Policii na sebe nedávno upozornil sám, když zažádal o sociální dávky. Policie odložený případ znovu otevřela a Stackowitze, kterému je nyní 71 let, nakonec našla v městečku Sherman v Connecticutu, kde žil pod jménem Bob Gordon a živil se jako opravář lodí.



R. Stackowitz KAMERAONE

„Zpočátku mě hledali. Věděl jsem o tom, protože sledovali mou matku. Proto jsem se držel dál. Když se to po čase uklidnilo, našel jsem si práci,“ vzpomíná Stackowitz na svůj život na útěku.

Když minulý pondělí zaklepali na dveře jeho domu policisté, nemohl uvěřit svým očím. „Myslím, že to bylo tak dávno, že se už dostal do bodu, kdy se domníval, že ho nikdy nenajdou,“ řekl policista Michael Saraceno, který Stackowitze zatýkal. **IDNES.cz**

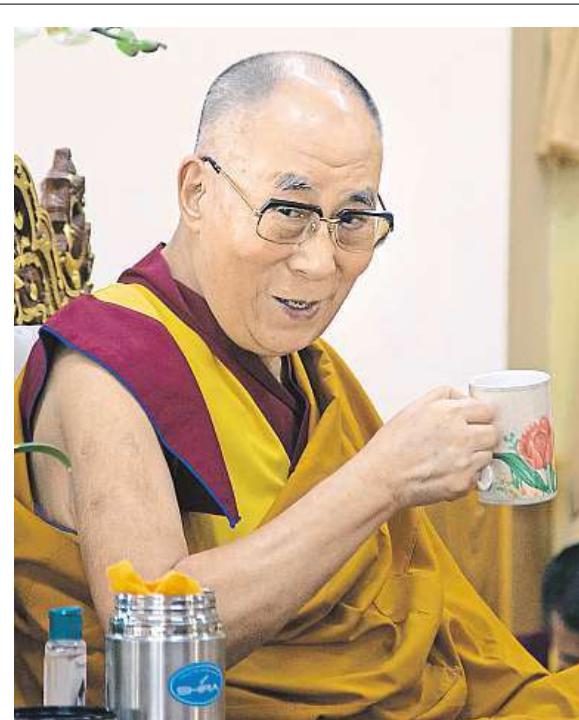
Zprávy krátce

Odsouzen za genocidu

Stockholmský soud shledal Clavera Berinkindiho, který má dnes švédské občanství, vinným z genocidy a hrubého porušení mezinárodního práva. Podle soudu se zúčastnil řady masakrů během rwandské genocidy. Obžalován byl v roce 2015. Během rwandské genocidy většinou Hutuové zavraždili v roce 1994 během zhruba tří měsíců kolem 800 tisíc menšinových Tutsiů.

Hon na modelky

Íránské úřady oznámily výsledky svého tažení proti modelkám, které vystavují své fotografie s nezahalenými vlasy na Instagramu. Zadrženo bylo osm lidí z módní branže, které Teherán viní z porušování islámských zákonů. Nošení šátku, který zahuje vlasy, je v Íránu na veřejnosti povinné od islámské revoluce z roku 1979. **ČTK**



Na čaji s Jeho Svatostí

Tibetský duchovní vůdce dalajláma si dopravá šálek čaje během přestávky mezi modlitbami v indické Dharmsale. Modlitby jsou spjaty s desátým dnem významného buddhistického svátku Vesak. Je oslavou narození Buddha Gautamy, jeho dosáhnutí nirvány i vstupu do parinirvány. **AP**

INZERCE

LÁZNĚ PODEBRADY
AKČIOVÁ SPOLEČNOST

Nejen na jsou

PODĚBRADY!

Velká slevová akce na červen

Všechny pobyty v Hotelu Libuše *** za akční ceny.
Přijďte relaxovat v termínu **od 12. do 20. 6.**
za mimosezonní ceny. Pravý lázeňský zážitek
zaručen. Při objednávce uveďte: AKCE06
Těšíme se na Vás.

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

www.ptc.cz
www.ptcog55.org

PROTON
THERAPY
CENTER

RAKOVINA

PROTONOVÁ LÉČBA

PTCOG 55
PRAGUE
2016

Už tři roky poskytuje Protonové centrum v Praze onkologickým pacientům nejmodernější léčbu – protonovou terapii. Diagnózy s nejvyšším prokazatelným efektem protonové léčby jsou nádory dětského věku, nádory mozku a CNS, hlavy a krku, lymfomů, nádory prostaty, nádory plic nebo slinivky i nádory prsu.

V květnu hostí Protonové centrum 55. ročník světového kongresu onkologů, radioterapeutů a fyziků PTCOG, kterého se zúčastní na 2 000 odborníků z nejvýznamnějších světových univerzit a klinik. Prezentovány budou i výsledky léčby karcinomu prostaty, které potvrzují 97% úspěšnost! V PTC léčba prostaty navíc trvá pouhých 5 dnů.

RAKOVINA
PROSTATA · PRSU · MOZKU · LYMFOMY
HLAVY A KRKU · PULC · UDETÍ · SLINIVKY

VOLEJTE: 222 999 000
PIŠTE: pacient@ptc.cz

Mirai: Zpívat česky je výzva

Severomoravská parta Mirai se do povědomí dostala přibližně před rokem singlem Dítě robotů. Trojice ve složení Mirai Navrátil, Šimon Bílý a Michal Stulík nyní představuje výpravny klip k písni Divadlo, který natáčeli v okolí Mariánských Lázní, třeba i na zámku Kynžvart a v bývalé léčebně Miramonte.

V rozhovoru pro deník Metro mluvili i o tom, jaká bude jejich chystaná první deska a turné.

Klip k Divadlu je už třetí v řadě točený v exteriérech, baví vás to víc?

Mirai: Když to má nápad, tak může být klip točený kdekoliv. Klip Divadlo jsme ale točili v prostorách bývalého nevěstince, a když pak začaly proskleným stropem prosvítat paprsky slunce, bylo to krásné, to by se těžko nahrazovalo v počítači. Mělo to něco do sebe.

Šimon: Do toho sálu se už možná nikdy nedostane. Teď ho začali rekonstruovat a bude z něj tuším nějaký luxusní hotel.



Přicházíte sami s náměty klipů?

Michal: Určitě je důležité, abychom nápady měli hlavně my. Když už děláme písničku, tak máme nějaký námět.

Mirai: Režisér to pak usměrňuje, aby to bylo reálné.

Jaké bylo natáčení?

Mirai: Bavilo nás to. I když byla šílená kosa, já jsem byl převážně venku a tam sněžilo. Herecká partnerka jezdila v kočáře a já tam za ní běhal...

Šimon: Je to o kolotočích hecrtví člověka sama v sobě.

Je pro vás čeština inspirační jazyk k tvorbě?

Mirai: Dlouho jsem chtěl psát a hrát anglicky, pak jsem to ale přehodnotil. Lidé často říkají, že angličtina je víc zpěvná a čeština tvrdá, ale ve finále češtinu poslouchají Češi a jim připadá v pohodě. Je ale pravda, že lidé mají tendenci mnohem víc hodnotit to sdělení.

Šimon: Čeština má i při skládání svá pravidla, každé slovo už má svůj rytmus a melodii a je to mnohem těžší.

Michal: Je to určitě větší výzva. Přemýšlí se nad celým textem, jaký má dávat smysl a jak má vyznít. Na druhou stranu – největším dárkem pak je, když si to fanoušci zpívají s námi.

Mirai: Myslím si taky, že i když nějaká česká kapela dělá svou práci na anglické písničce dobře, že je strašně málo lidí, kteří to docení. Kdežto když si dá člověk práci s českým textem, ta odezva přijde.

Vydali jste už takzvaný multisingl. Plánujete už i klasické album?

Šimon: Chtěli bychom, aby vyšlo na podzim. Na materiálu jsme pracovali poslední rok s bratry Balcárky, kteří jsou nejen naši sousedi, ale také talentovaní muzikanti a jejich rukopis nás baví.

Mirai: Každá dokončená deska je pro nás uzavření jedné etapy. Rok skládáte, škrťáte, vybíráte a pak jdete s kůží na trh. Na albu bude asi deset písní, tak snad vybereme správně a tu naši první kapitolu uzavřeme se ctí. (smích)

Většinou se k novému albu jede i turné, dodržíte toto nepsané pravidlo?

Mirai: Chystáme společné turné s kapelou Nebe a během něj chceme desku pokřít. Zároveň to bude zajímavé v tom, že každá zastávka bude jeden celistvý koncert obou kapel a budeme se navzájem prolínat.



IVETA BENÁKOVÁ
iveta.benakova@metro.cz

INZERCE

MedelaDerma studio lékařské kosmetiky nabízí

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 30. 6. 2016

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



Sudoku

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

Napište svou bublinu



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



Počasí

<p>DNES</p> <p>Min. 9 Max. 13</p>	<p>ZÍTRA</p> <p>Min. 13 Max. 17</p>	<p>ČTVRTEK</p> <p>Min. 16 Max. 20</p>	<p>PÁTEK</p> <p>Min. 16 Max. 20</p>
--	--	--	--

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1
Mírná zátěž. Stupeň zátěže umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.
Teplotní rekord: 31,4 °C
Rok výskytu: 1798

Kvíz

- Český král Karel IV. se narodil před 700 lety, což se hojně slaví. Zemřel pak roku:
a) 1368
b) 1378
c) 1388
- Součástí severojižní magistrály je v Praze Hlávkův most, vede přes ostrov:
a) Trojský
b) Štřelecký
c) Štvančí
- Britský lékař Edward Jenner se proslavil tím, že úspěšně aplikoval vakcínu proti:
a) dýmějovému moru
b) choleře a tyfu
c) pravým neštovicím
- Nejstarší částí Westminsterského paláce v Londýně je Westminster Hall z roku:
a) 1097
b) 1197
c) 1297
- Vodňany, město známé díky rybníkářské tradici, má na své vlajce barvy žlutou a:
a) černou
b) modrou
c) zelenou

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

ČT1

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Doktorka Quinová II
- 14:45 Trafika
- Povídka z cyklu Bakaláři
- 15:05 Kojak III
- 15:55 Tlustoch
- 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
- 19:45 Branky, body, vteřiny



20:00 Nejlepší Bakaláři
 Legendární cyklus se znovu vrací. Příběhy, které jste zažili vy, naši diváci. Nejslavnější televizními povídkami provází Viktor Preiss

- 20:55 Hercule Poirot X
- 22:34 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromilióny
- 22:35 Na stopě
- 23:00 Kriminálka Paříž
- 23:50 Rozsudek
- 00:15 AZ-kvíz
- 00:45 Hobby naší doby
- 01:10 Sváteční slovo husitského biskupa Juraje Dovaly
- 01:20 Zajímavosti z regionů
- 01:45 13. komnata Zdeňka Veliška
- 02:10 Dobré ráno
- 04:45 Malá farma

ČT2

- 13:20 Tajemství 2. světové války
- 14:15 Hon na císařské křížníky
- 15:05 Kosmický věk
- 16:00 Na plovárně se Štefanem Kocánem
- 16:25 Karel IV., z Boží milosti král
- 17:20 Nová Kaledonie, červená a modrá
- 18:15 KAMU ve Vietnamu
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Divnopis
- 19:00 Most mezi kýčem a mystikou
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



20:00 Dějiny světa: Přezítí (1/8)
 Příběh sedmdesátí tisíc let lidské historie

- 21:00 **Letecké katastrofy: Když není kde přistát**
- 21:45 **Dům z kareť II (5/13)**
- 22:40 **Ene bene**
 Komedie (ČR, 2000)
- 00:25 **Sestřička Jackie IV (8)**
 Seriál (USA, 2012)
- 00:50 **Za mrže v Miami (2/2)**
- 01:50 **Křesťanský magazín**
- 02:15 **Nezapomenutelné autorky**
- 02:45 **Folklorika**
- 03:10 **Lidské osudy**
- 03:35 **To mě baví**
- 04:00 **Nad přehradou svítá?**
- 04:30 **Ochránce**
- 05:00 **Okouzlení VII**

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:30 Tescoma s chutí
- 12:40 Sue Thomas: Agentka FBI II (4)
- 13:40 Dr. House III (21, 22)
- 15:35 Ordinace v růžové zahradě 2 (523)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:30 Co na to Češi
- 18:25 Ulice (3037)
- Seriál (ČR, 2016)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



20:20 Ordinace v růžové zahradě 2 (657)
 Seriál (ČR, 2016). Zdeněk se bojí Andreina probuzení. Musí ji zabít dřív, než začne mluvit. Hrají: Z. Adamovský, P. Rychlý, M. Stránský, R. Fiala, A. Kerestešová, B. Štěpánová a další

- 21:30 **Víkend**
- 22:30 **Kriminálka Las Vegas XIII (6)**
 Krimiseriál (USA, 2012)
- 23:30 **Zákon a pořádek: Útvar pro zvláštní oběti XIV (1)**
 Krimiseriál (USA, 2012)
- 00:20 **Dr. House III (21, 22)**
 Seriál (USA, 2006)
- 01:55 **Áčko**
- 02:35 **Kolotoč**
- 03:15 **Co na to Češi**

PRIMA

- 12:25 Policie Hamburg VI (15)
- 13:25 Návrat komisaře Rexe X (3)
- 14:35 Castle na zabítí (6)
 Někupujte padělky.
 Krimiseriál (USA, 2009)
- 15:35 Rosamunde Pilcherová: Šťastná náhoda
 Romantický film (N, 2001)
- 17:30 Odpolední zprávy
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 TOP STAR



20:15 Vraždy v Midsomeru XVIII (3)
 Detektivní seriál (VB, 2015). Šampion cyklistických závodů je nalezen zavražděn. Jeho smrt je nadějí na vítězství pro většinu soupeřů. Hrají: N. Dudgeon, G. Lee, F. Dolmanová a další

- 22:10 **Očima Josefa Klímy**
- 22:55 **Prostřeno!**
 Nová zábavná porce vašeho oblíbeného pořadu Prostřeno!
- 23:55 **Misto činu: Stuttgart (3)**
 Krimiseriál (N, 2009)
- 01:40 **Policie Hamburg VI (15)**
 Krimiseriál (N, 2011)
- 02:25 **Návrat komisaře Rexe X (3)**
 Krimiseriál (Rak./It., 2009)

PRIMA COOL

- 12:20 Top Gear II (4)
- 13:25 Simpsonovi IX (9-12)
- 15:25 Teorie velkého třesku VIII (2)
 Naschvály odborného asistenta. Sitcom (USA, 2014)
- 15:55 Griffonovi VIII (15)
 Trikrát Stephen King. Anim. seriál (USA, 2007)
- 16:25 Hvězdná brána IV (9)
 Spálená země. Seriál (USA, 2000)
- 17:20 Alias (11)
- 18:20 Simpsonovi IX (13-16)



20:15 Top Gear XXII (4)

- 21:25 **Teorie velkého třesku VIII (3)**
 Sitcom (USA, 2014)
- 21:55 **Partička**
- 22:40 **Nebezpečná sopka**
 Katastrof. film (VB/Bulh./Kan., 2005)
- 00:35 **Partička**
 Improvizáční show, kde je zábava tak hustá, že by se dala krájet
- 01:15 **Da Vinciho démoni (5)**
 Dobr. seriál (USA, 2013)
- 02:05 **American Horror Story: Coven (1)**
 Horor. seriál (USA, 2013)
- 02:55 **Da Vinciho démoni (5)**
 Dobr. seriál (USA, 2013)
- 03:45 **American Horror Story: Coven (1)**
 Horor. seriál (USA, 2013)

ÓČKO

- 06:00 Ranní fresh
- 07:00 Dotykáč
- 07:05 Ranní fresh
- 09:00 Zpátečka
- 10:00 Óčko hity
- 11:00 Showroom
- 11:15 Óčko hity
- 12:00 Óčko news
- 12:05 Óčko hity
- 13:30 Dotykáč
- 13:35 Óčko hity
- 14:00 Óčko news
- 14:05 Óčko hity
- 15:00 Dotykáč
- 15:05 Óčko hity



15:30 Óčko news
 Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutče

- 15:35 **Mixxer show**
 Klipy na přání, soutěže, chat s hosty
- 17:00 **Óčko news**
 Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutče
- 17:05 **Óčko hity**
 Klipy nonstop
- 19:00 **Óčko news**
 Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutče
- 19:05 **Moje desítka**
 Top 10 klipů podle diváka Óčka
- 20:00 **CZ & SK**
- 21:00 **Zpátečka**
- 21:45 **Filmshot**
- 22:00 **Artur**
- 22:05 **Óčko flirt**

Sloupek

JAKUB KOHÁK

DVĚ STĚ PO MĚSTĚ



200

A je to tady, vážení čtenáři! Podařilo se mi dosáhnout metu dvou set sloupků napsaných do právě vámi drženého periodika. Je to podobný pocit, jako když se stanete členem ligových kanoňů, pro což je nutné vstřelit sto gólů. A já jich – považte – vstřelil rovných dvě stě! Slušelo by se tedy trochu zavzpomínat, zabilancovat. Stvořil jsem množství nesmírně poutavých textů, které byly pro lidstvo jistě obohacující. Mé sloupky jsou nabitý vědomostmi a odbornými poznatky a dovlám si doufat, že se někdy někdo občas i pousmál, zasníl nebo jen slastně ušklíbl. Po pravdě – nepíše se mi vždy lehce, zvláště

Citát

Stvořil jsem mnoho poutavých textů, které byly pro lidstvo jistě obohacující.

Za tento stres mi pak bývá odměnou občasné zastavení neznámými lidmi a jejich chválení a děkování. Třeba pan pokladní u nás v Bille na Letný. Nebo tudle paní na recepci v Husově ulici. Přemýšlel jsem, čemuže věnuji toto zvláštní slavnostní číslo. Mám psát o tom, že nám naši zemi s krásným názvem Česká republika chtějí přejmenovat na Čechii? Vždyť to zní jako nějaká infekční nemoc! Vyplázněte jazyk... no jo, máte čechii. Copak nestačí, že už někteří jantari používají slovo Česko? Víím, že je Finsko, Rusko, Norsko... ale s tím jsem vyrostl a tak to vždy bylo. Ale Česko? Na to si nezvyknou. Co to plesklo? Česko. Nebo mám psát o tom, že dal Lafata pět gólů v jednom zápase? No bůže, já jich dal jednou čtrnáct. Nene, toto bude čistě oslavná óda mého písmáctví. Tak příště naviděnou/načtenou ve třetí stovce!

Dopisy a vzkazy

Sloupek od Carly

Chtěla bych reagovat na skvělý sloupek Carly Mizzau ze včerejšího Metra. Pamatuji, že když jsem potkala poprvé vojáka se samopalem v metru, tak jsem se jenom prudce nachlela. Přemýšlela jsem, jak se to mohlo stát, že při běžné cestě do práce potkám lidi, co mají ostře nabitý „kalašnikov“. Druhý den jsem si říkala, jak to postávají je strašně nezáživná práce. Třetí den jsem je přešla, stali se běžnou součástí mého života. Jak rychle se společnost dostane k válce? Hitlerovi trvalo asi sedm let pobláznit celé Německo, ani Islámskému státu nástup k moci netrval dlouho. Lusknutím prstu jsou tedy najednou jiné hodnoty a jiná společnost. Paní či slečna Carla píše, že jako cizince jsou jí nepřijemné xenofobní řeči. Jako domorodé obyvatelce je mi také dost nepřijemné, když cítím, jak se někomu nelíbí moje dosavadní zvyky, náboženství či styl oblékání. Obzvláště když je schopen mě kvůli tomu zabít. Těž doufám, že se ostře nabitě zbraně a xenofobie nestanou součástí našeho běžného života.

LEŇKA DVOŘÁKOVÁ, PRAHA

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

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

Výrok dne



„Soud není úřad pro všední den, který by musel být každému u nosu.“

JOSEF BAXA,

SOUDCE, PŘEDSEDA NSS

Baxa vítá návrh ministra spravedlnosti Roberta Pelikána zrušit okresní soudy. Ty by se poté staly pobočkami krajských soudů.

Slovo dne

LIGA

(ze sloupku Jakuba Koháka na této straně)

Spolek, sdružení, svaz, aliance; dlouhodobá vrcholová soutěž určitého sportovního odvětví

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP na úterý 17. 5.

SAMOTNÁ? OPUŠTĚNÝ?

KDY A KDE POTKÁTE LÁSKU? Zjistíte to okamžitě a prožijte krásný naplněný život ve dvou! Zavolejte 906 70 30 35 nebo napište SMS na číslo 904 30 46 s kódem 21LCB a své datum narození!



Kartárka Ester



Beran 21/3–20/4

Ne všechny věci, které se kolem vás dějí, vám přijdou jako správné, natož pochopitelné, a budete je chtít všechny řešit.



Byk 21/4–21/5

Posnídáte vtípnou kaši a vaši přátelé i rodinní příslušníci to s vámi budou mít opravdu těžké. Váš ostrovtip je dostihne.



Blíženci 22/5–21/6

Co kdo slíbí, měl by také splnit. Jenomže při nelepšší vůli nejde ovlivnit všechny okolnosti, takže budete dnes velkorysí.



Rak 22/6–22/7

Budete dnes citliví na to, když se někdo bude vmlouvat, že něco nestihl, protože měl na práci mnohem důležitější věci.



Lev 23/7–22/8

Při dnešku si na vás nikdo nepřijde a ti, co tvrdí, že mají filipa, budou muset smeknout před vaším velkým šestým smyslem.



Panna 23/8–22/9

Udělejte si dnes koutací den, nikoliv doma do zdi, ale pěkně vyrazte na nějaké zajímavé promítání či sežeňte cool film.



Váhy 23/9–23/10

Nehlaste se dnes dobrovolně na jisté domácí manuální práce, které by vám daly mnohem více zabrat, než jak nyní již tušíte.



Štír 24/10–22/11

Nebojte se zarískovat, a když si nebudete vědět rady, klidně se vyptejte na radu těch zkušenějších, co vědí, o čem je řeč.



Střelec 23/11–21/12

Budete si jisti tím, co umíte, jenom se vám nebudete chtít předvádět některé dovednosti v praxi. To raději nechte jiným.



Kozoroh 22/12–20/1

Ač se budete dnešní den snažit sebevíc, nálada na vaší domácí flotile bude jako počasí, střídavě oblačné a místy zatažené.



Vodňář 21/1–20/2

Nesnažte se dnes vehementně prosazovat svou, to by se vám nemuselo vyplatit, protože hádky vás vyčerpávají dosti značně.



Ryby 21/2–20/3

Dostanete se dnes k velmi zajímavé práci, která vás bude bavit a ještě k tomu vám může báječně zvelebit váš rodinný příbytek.

Řešení sudoku

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

Anketa

Jaké máte zkušenosti s bankovními poplatky?



Splašený Leprikón Plyšovic
Mne se moje banka pravidelně ptá, jestli je chci platit.

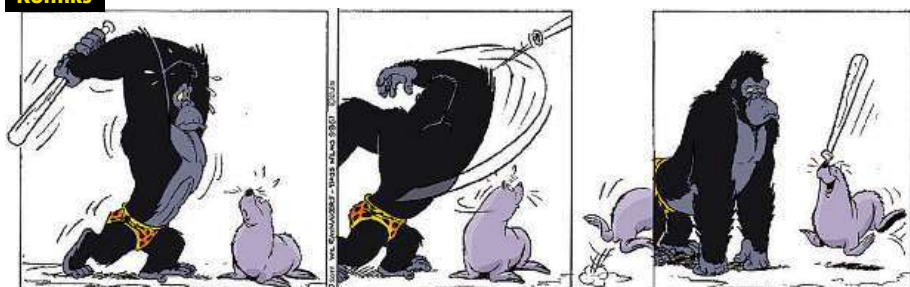


David Ondřejkovič
Já opustil banku kvůli bezdůvodným poplatkům.



Miroslav Rubeš
Dnes už není problém zařídit si účet bez poplatků.

Komiks



NÁHLEDY BUDOUCNOSTI!

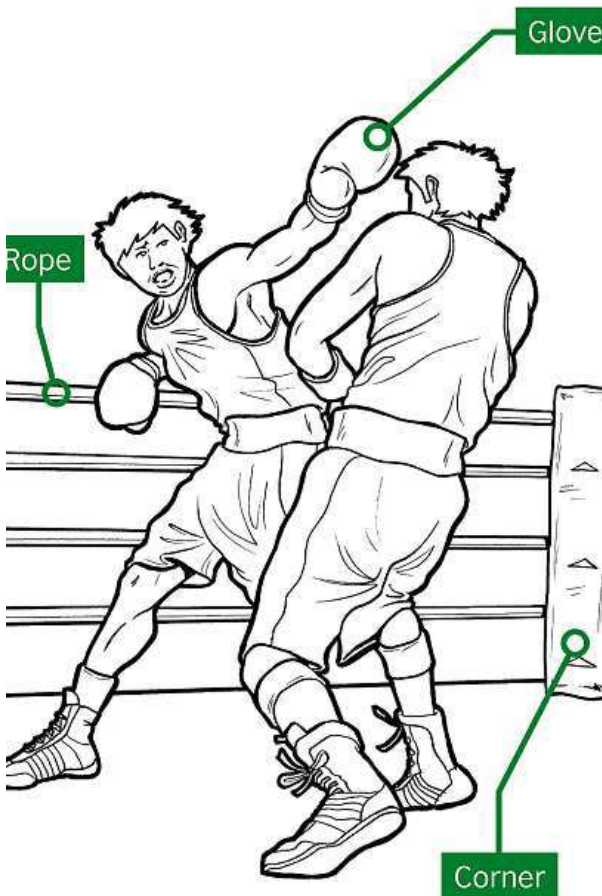
Zjistí, co tě čeká! Rychlé a přesné odpovědi.

Napiš SMS ve tvaru 51SVM
a své datum narození na 904 30 55

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

BOXING (FROM 1904)

Get ready for the Summer Olympic Games with our new series and learn about different Olympic and Paralympic sports.



What do you know about boxing, past and present? Learn the rules and find out more.

Questions and answers

Boxing? That's not really a sport, is it? It's just two guys fighting. If they did that in the street they'd be arrested, wouldn't they?

Not just two guys.

What do you mean? Boxing matches sometimes have more than two guys?

No, I mean not just guys. Women's boxing was included for the first time in the programme for London 2012.

Really? I didn't know that.

No? Well, anyway, it's been an Olympic sport since 1904, and was also one of the sports in the ancient Olympics.

Lesson No. 12



Wasn't Hercules in the ancient Olympics? You wouldn't want to have to fight him, would you?

Hmm... Hercules was actually a myth, and a Roman myth! Though his name did come from the Greek 'Heracles'. Maybe you're thinking of Diagoras?

Who?

Diagoras of Rhodes. He was probably the most famous boxer in the history of the

INZERCE



ancient Olympics. He won twice and all three of his sons were also Olympic champions. There's even a football club and an airport named after him.

Never heard of him, but that's impressive. There's nobody like that in the modern Olympics, is there?

Well, some pretty tough guys have also competed at the modern Olympics.

Yeah? Like who?

Cassius Clay (later called Muhammad Ali), George Foreman, Oscar de la Hoya and Lennox Lewis, just to name four.

Ah, so it's a good thing to put on your CV if you want to become professional?

Well actually in the past it was. But now they are allowing professionals to compete in the Games. And

anyway, not all Olympic boxing champions become professionals.

Really, like who?

Well, Teofilo Stevenson, for example. He was from Cuba and was Olympic heavyweight champion three times. He was offered a million dollars to fight Muhammad Ali, but he refused, saying, 'What is one million dollars compared to the love of eight million Cubans?'

I see. So he spent his life getting punched but was muchloved for it?

That's right, though I don't think he got punched very often!

Answers

- Activity**
 1. True; 2. False; 3. True; 4. False; 5. True; 6. True

Rules for Boxing

- Boxing is a sport where two athletes (male or female) fight each other in an area called a ring.
- The ring is square with posts in each corner which are connected by four ropes.
- The fight is divided into three periods of three minutes each. These are called rounds.
- At the end of each round each boxer goes back to his corner to rest for one minute.
- The fighters wear gloves, a protective headguard (women only) and a mouthpiece (or gum shield) to protect their teeth. They must punch each other on the head or body.
- The boxer who wins each round is given ten points. The loser gets between six and nine points. There are five judges.
- A computer selects the scores of three of the five judges at the end of a fight and those scores are used to decide the winner.
- There is a referee who checks that the boxers obey the rules.
- A fighter wins if he has more points than his opponent at the end of the fight, or if he knocks him out.
- The referee can stop the fight at any time if he thinks one boxer is not able to continue.

Wordsearch

Q	H	E	A	D	G	U	A	R	D
X	C	R	O	P	E	O	D	G	C
K	I	O	X	B	Z	Q	I	L	X
R	R	H	R	G	L	M	F	O	D
C	V	B	Y	N	D	X	O	V	U
Q	C	R	E	F	E	R	E	E	Q
J	P	U	N	C	H	R	J	S	U
R	I	N	G	G	J	I	V	Y	D
M	O	U	T	H	P	I	E	C	E
T	H	E	C	E	Q	Y	B	Q	H

Find these words in the grid: headguard, gloves, corner, rope, ring, punch, mouthpiece, referee

Activity

Decide if the following statements about the text are true or false.

- 1. Until now only men have competed in the Olympic boxing programme.
- 2. Hercules competed in the ancient Olympics.
- 3. There's a football club

and an airport both called 'Diagoras'.

- 4. You must win an Olympic boxing medal to become a professional boxer.
- 5. Teofilo Stevenson thought there were more important things thanu money.
- 6. Teofilo Stevenson was a very good boxer.



This English series is presented by the British Council and Metro. www.britishcouncil.cz

Jak jídlo ovlivňuje naši náladu

Strava nás ovlivňuje víc, než si myslíme. Nezahání jen hlad, ale ovlivňuje i psychiku.

Podle poznatků ájurvédy, což je pět tisíc let staré východní učení pocházející z Indie, ovlivňují naše životy tři základní energie neboli tři kvality: sattva, rajas a tamas. Ty jsou obsaženy také v potravinách, které jíme, a jejich prostřednictvím ovlivňují nejen zdraví, ale i naši psychiku a chování.

„Sattva je kvalitou rovnováhy a harmonie, rajas zosobňuje vášně a činnost a tamas symbolizuje netečnost a ztrátu potenciálu,“ říká ájurvédský lékař Kukku Ramesh z léčebného hotelu Larimar v rakouském Stegersbachu. Podle ájurvédy vše v přírodě obsahuje kvality sattva, rajas

a tamas, ale v různých poměrech.

Zklidňuje a pročistuje mysl

Sattva strava je symbolem klidu, čistoty a vznešenosti. Dodává tělu potřebnou energii bez toho, aby ho zbytečně zatěžovala. Zároveň zklidňuje a pročistuje mysl. Je čerstvá, šťavnatá, lehká, výživná, sladká a chutná.

Patří sem biopotraviny, čerstvá a dobře stravitelná zelenina, ovoce, čerstvé mléko a mléčné výrobky, klíčky, obiloviny, červená čočka, rýže, med, některé bylinky a koření (například římský kmín, koriandr, fenykl, kurkuma, bazalka, skořice, kardamom, šafrán, heřmánek, jasmín), ořechy, semínka a byliny.

Povzbuzuje aktivitu

Rajas strava je zosobněním energie, aktivity, emocí, neklidu a vášně. Potravin v této kategorii proto vedou k hyperaktivitě, neklidu, neúnavnos-



Po čerstvých potravinách vám bude veseleji. PROFIMEDIA.CZ

ti, agresím, nespavosti, ale i k nečistě pokožce, vysokému krevnímu tlaku a zvýšenému obsahu toxinů v krvi. „Jídla z této kategorie bychom proto neměli konzumovat častěji než jednou týdně,“ upozorňuje lékař Ramesh. Rajas strava je v podstatě slaná, kyselá, trpká, ostrá a suchá.

Typická jídla: paprika, rajčata, lilek, brambory, cibule, česnek, pohanka a jáhly, většina luštěnin, bílé maso, ryby, kečup, z koření například chilli, pepř, cayenský pepř, hřebíček, muškátový oříšek, sůl. Dále smažená jídla a konzervační látky. Do této skupiny se řadí také

káva, černý čaj, pivo, víno a tabák.

Deprese, hloupost, pasivita

Tamas strava značí temnotu, hloupost, nevědomost a životní překážky. Pro jídla této kategorie je typická pasivita – tělu nic nedávají, zato ho obtěžují. Podporují nevědomost, nenažranost, lenost, sklon k depresím a zoufalství. „Na potraviny z této kategorie bychom měli být zvláště opatrní. Tamas jídlo totiž potřebuje neuvěřitelně mnoho energie k trávení a nemá žádnou vitální energii,“ varuje Kukku Ramesh. Do této skupiny patří jídlo zkažené, nevalné chuti, dlouho skladované, ale i mražené, konzervované či fermentované (například alkohol).

Typická jídla: červené maso, tvrdé a tavené sýry, ohřívání jídla, smažené a průmyslově upravované potraviny, homogenizované mléko či fast food. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

USA. Transplantace penisu

Lékaři v americkém Bostonu provedli vůbec první transplantaci penisu ve Spojených státech. Pacient, který o svůj orgán kvůli rakovině přišel, dostal nový od zemřelého dárcе.

Nemocnice Massachusetts General Hospital, která ojedinělý zákrok provedla, ohlásila, že operace trvala patnáct

hodin. Čtyřiašedesátiletý příjemce podle lékařů bude moci v řádu několika týdnů opět normálně močit a nejdéle do několika měsíců by se měla obnovit i sexuální funkce penisu.

Transplantace penisů jsou celosvětově unikátní. Tu vůbec první úspěšnou provedli lékaři v Jihoafrické republice v prosinci 2014 mladému

muži, kterému byl penis amputován kvůli komplikacím po obězce. V březnu 2015 lékaři oznámili, že nový úd je plně funkční. Již v roce 2005 penis transplantovali Číňané. Pacient ale po dvou týdnech požádal o jeho odstranění, neboť on sám i jeho manželka se s darovaným orgánem nedokázali psychicky vyrovnat. **ČTK**

Vysoký tlak. Nebolí, ale je to velké riziko

Dnes je Světový den hypertenze, tedy vysokého krevního tlaku. Ten nebolí, nemá žádné příznaky, přesto způsobuje poškození tepen a životně důležitých orgánů v těle. Čtvrtina lidí o své chorobě neví.

V průběhu dne se krevní tlak mění. „Optimální hodnota tlaku krve je 120 až 130/70 až 85 mm Hg. Pokud trochu povyskočí, nehraje to důležité roli. Může za to například přechodný stres,“ dodává Jan Peleška z Centra preventivní kardiologie III. interní kliniky Všeobecné fakultní nemocnice v Praze. **MET**

INZERCE

Stop padání vlasů s minerální kosmetikou Thermal

Padání vlasů je nepříjemný kosmetický problém, ale většinou je projevem, respektive důsledkem nějakého jiného onemocnění. Proto by člověk měl především nejdříve zajít k odbornému lékaři, který mu provede nebo doporučí potřebné vyšetření, aby se zjistily skutečné příčiny padání vlasů. Existují však také přípravky, které podporují následnou obnovu, tedy růst vlasů. Přípravky, které podporují růst vlasů, má ve své nabídce také kosmetika australsko-maďarské firmy se značkou TH. Všechny její přípravky prošly klinickou atestací a léta používání prokázala jejich účinnost. Nejmodernější technologie výroby přípravku kombinuje léčebné účinky termální vody a vína se speciální patentovanou recepturou. Účinnými látkami jsou biosyntetické metalproteiny, které mají v buněkách důležitou regenerační úlohu. Svými hydratačními a regeneračními vlastnostmi dosahují rozsáhlých účinků a mají široké uplatnění.

Přípravky musí mít také optimální PH

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

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

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

látky krému vstřebají, se vlasy umyjí Thermal 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 vlasový kořínek je natolik ochablý, že vlas již vůbec nevyrostá nebo se na poškozených místech tvoří již pouze chmýří. Obtížnější situace nastává pro ty, jejichž vlasové kořínky jsou zcela uhynulé, tedy pro lidi s pleší. „Pokud má někdo již dlouhodobě pleš, má šanci v transplantaci. To je ovšem finančně náročné a ne všichni jsou ochotni tento úkon podstoupit. Jiná otázka je, pokud vlasový kořínek není zcela uhynulý, ale jen oslabený 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

Zprávy krátce

Debaty o zřízení
porodních domů

Porodní domy jsou zařízení nabízející přírodnější prostředí k porodu než nemocnice. Vedou je porodní asistentky. Jsou samostatné, ale spolupracují s porodnicí v případě komplikací nebo návazné péče. Pražský magistrát by mohl nejen podpořit cyklus kulatých stolů zainteresovaných odborníků, ale také exkurze do porodních domů v zahraničí. Uvedla to šéfka hnutí za aktivní mateřství Petra Sovová. Exkurze a debaty se vedle expertů mohli zúčastnit také politici a úředníci. **ČTK**

Klíště. Chraňte
se repelenty

Stále větší počet klíšťat může také přenášet více nemocí. Zájímavostí je, že se častěji vyskytují i ve vyšších nadmořských výškách. „Klíšťata ale opravdu nepadají ze stromů. Pohybují se nízko nad zemí, tedy například v trávě. Do horní části těla se klíště dostane díky lehnutí do trávy,“ říká entomoložka Kateřina Jůzová z Přírodovědecké fakulty UK. V Česku je aktuálně možnost očkování proti klíšťové encefalitidě. Obávanější je ale onemocnění lymfickou boreliózou. Proti ní však vakcína ještě není. Existuje tak jediný způsob ochrany, a to použití účinných repelentů. **MET**

Každého třetího kojence
trápí bolesti břicha

Příčin bolesti u malých dětí je více, ale velmi často je to kvůli neschopnosti trávit některé složky mléka.

Křičí a nepřestává, prohýbá se v zádech, natahuje nožičky, tlačí a červená mu obličej. Nejhorší je to po krmení. Velmi častá situace, kterou zná nejedna maminka u svých malých kojenců. Bolení břicha z nadýmání trápí holčičky i kluky stejně. Objevuje se v prvních týdnech života a mizí často až mezi čtvrtým a pátým měsícem.

Za nadýmáním může být i nedostatečné odřihnutí miminka po jídle, kdy vzduch zůstane uvnitř trávicí soustavy, což mu způsobuje bolesti. Také to může souviset se stravou kojící matky.

Dlouhodobější nadýmání, špatné prospívání dítěte, blin-kání, případně opakovaně řídká či řídké stolice bývají příznaky takzvaného malabsorpčního syndromu. Malabsorpce znamená špatné vstřebávání jednotlivých složek potravy z trávicího traktu dále do organismu.

Jedním z onemocnění, které u kojenců vyvolává malabsorpční syndrom, je intolerance kravského mléka nebo



Bolesti břicha můžou způsobovat látky v mléce. PROFIMEDIA.CZ

špatné trávení cukru laktózy. Neprospívání, průjemy, nadýmání a další příznaky se mohou objevit také u celiakie, což znamená, že trávicí trakt nepříznivě reaguje na lepek obsažený v potravě.

Co tedy dělat, když dítě na koliky trpí? „V době, kdy matka kojí, se obecně nedoporučuje konzumovat nadýmavé potraviny vzhledem k riziku přejítí jejich složek do mateřského mléka,“ radí lékař Ja-

kub Vrána z dětského oddělení Nemocnice Valašské Meziříčí.

Někteří odborníci radí maminkám, aby do své potravy zařadily probiotika, tedy „přátelské bakterie“, které posilují střevní mikroflóru. Pokud není dítě kojeno, je možno přidávat probiotika vhodná pro kojence do mléka. Proti nadýmání funguje také fenyletylový čaj a teplé obklady na břicho.

Co pomůže na bolesti?

Nabízíme několik rad, co dělat, když kojence bolí břicho.

- **Masáž:** namažte si ruku dětským olejíčkem a po směru hodinových ručiček bříško jemně masírujte. Krouživými pohyby pomáháte střevům od plynů, které způsobují nadýmání a bolesti.
- **Teplý obklad:** nahřejte plenu na topení nebo žehličkou, případně použijte ohřívací láhev. Pomůže i koupel.
- **Cvičení:** vezměte dětské nožičky a pomalu je pokrčujte směrem k bříšku a znovu uvolňujte. Tyto pohyby usnadňují odcházení plynů.
- **Probiotika:** přátelské bakterie, které pomáhají správnému vývoji střevní mikroflóry v dětských střevech. Také umějí ulevit od bolesti spojené s nadýmáním.

Bolest břicha ale může být i důsledkem nemoci, například zánětu. Bolest provází například zánět slepého střeva, průjemy nebo vážné zauzlení střev. Pokud se bolest dostaví náhle a je intenzivní, vyhledejte lékaře. „V případě opakovaného zvracení, změny vzhledu a charakteru stolice či horečky se již může jednat o závažný problém a je potřeba vyšetření lékařem,“ varuje Vrána. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE



BabyCalm

...pro spokojená břicha kojenců a batolat

Více informací na babycalm.cz

Mám teda přemnožené parazity? Fakta, pověry a kde je pravda?

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.

Helicobacteria má každý druhý, Demodex skoro všichni

Helikobacter pylori, zahnutý parazit s bičíky, je velmi rozšířený patogen. Neřešený způsobuje gastritidu. Tedy jinými slovy záněty trávicího traktu, které neřešené končí většinou rakovinou. Nakazíte se neumytým nádobím či výpůjčkou kamarádova příboru. Dáváte si vzájemně svá jídla ochutnat? Pokud jeden člen rodiny trpí tímto parazitem, postupem času jej má celá rodina. Máte těžké akné nebo odlupující se pleť? Krátkodobě několikrát v roce? Demodex hledejte lupou, měří 0,2 milimetru a pře-

náší se například půjčením ručníku. Protože se zavrtává až 4 milimetry do kůže, těžko s ním bojovat. To se všemi parazity samozřejmě. Jsou zde o stovky milionů let déle než my.

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 hlavně vysávat svého hostitele. Umí ovlivňovat jeho chování, nutí ho přijímat víc potravy a kynout. Když prospívají, hostitel chřadne. Máme je všichni.

Když se přemnoží, naše tělo a imunita za to draze platí. 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 už můžeme najít přírodní doplňky, které obsahují extrakty testované po celém světě.

Redukce parazitů přináší úlevu. Nezbytná součást očisty těla

Jistě jste si někdy říkala, proč



Helicobacter

jsem tak unavená nebo co s tou alergií. Parazité přispívají k mnoha nemocem. „Detoxikace bez odčervení nemá smysl.“ uvádí nezávislý server antiparazitikum.cz, který se na testování extraktů specializuje. Je pravda, že lidé vyhledávají vlastní odčervení čím dál častěji a preventivně. Většinou dohromady se svými mazlíčky. Ti jsou zdaleka nejčastějšími přenašeči. Larvy však najdeme velmi často na kořenové zelenině a v salátu. Co s tím? Najdeme léky na předpis a v lékárnách také směs přírodních extraktů Wurm-Ex. Kromě Huminových kyselin využívá extrakt Kurkumin, jehož struktura je velmi podobná léku pentamidin, který se proti parazitům používá od války. V součinnosti s extraktem z Ořešáku tak Wurm-Ex působí nebyvale širokospektrálně a šetrně.



Demodex

Wurm-Ex je klinicky testován a v lékárnách se zatím prodává za 690 korun. Od 1. 6. dojde ke zdražení. Na stránkách výrobce ho však lze do konce týdne sehnat o 100 korun výhodněji (při zadání slova AKCE a pouze do vyprodání šarže klinické studie). Užívá se pouze 10 dnů a kromě možného nekontrolovatelného úbytku váhy nemá nežádoucí účinky. Jarní velmi cenově zvýhodněné rodinné balení je pouze v omezeném počtu kusů. Obsahuje sirup pro děti zdarma a voděodolný bluetooth reproduktor za 560 korun jako dárek. I na toto balení se vztahuje slevový kód AKCE. Ukončete zimu, bolesti, únavu a užijte si nárůst energie. Neztraťte příležitost výborného načasování zvýhodněné akce a očisty vlastního těla!

Foto: HP

Wurm-Ex

by clineX



**POZOR
NA PARAZITY
V LIDSKÉM TĚLE**

- ✓ Humínové kyseliny
- ✓ Ořešák královský
- ✓ Kurkumin
- ✓ Riboflavin
- ✓ Kyselina pantothenová



Doplňek stravy **Wurm-Ex přispívá k přirozené obraně těla** před externími agenty, k normální funkci střevního traktu a k udržení normálního stavu sliznic.

Doporučené dávkování: 1 tobolka večer před jídlem po dobu 10 dnů, při tělesné hmotnosti nad 70 kg 2 tobolky. Wurm-Ex Plasma pro děti 5ml/den. Detoxikace a odčervení se doporučuje provádět 2x ročně.

Nežádoucí účinky: Způsobuje úbytek váhy. Nepřekračujte doporučené denní dávkování.

Nezávislá studie na www.antiparazitikum.cz

Žádejte ve své lékárně, u svého veterináře či získajte slevu při zadání slevového kódu "AKCE" na WWW.WURM-EX.CZ

Trable českých tenisových hvězd

Tomáš Berdych ukončil spolupráci s trenérem, Petra Kvitová se rozešla s přítelem a v žebříčku vypadla z elitní desítky.

Smutný den zažil včera český tenis. Obě jedničky totiž ohlásily menší komplikace na svých cestách za výhrami a dalšími trofejemi.

Světová jednička Berdych ohlásila týden před startem grandslamového Roland Garros rozchod s trenérem Danielem Vallverduem z Venezuely. Jejich spolupráce trvala sedmnáct měsíců. Berdych zatím náhradu nemá.

Minulý týden v Římě utrpěl nejhorší porážku v kariéře, v utkání 3. kola s Belgičanem Davidem Goffinem nehrál ani game. „Mé poslední výsledky nejsou takové, jak jsem si představoval. Nejsem tenista na začátku kariéry, a tak jsem musel jednat rychle, když jsem pocítil potřebu



Tomáš Berdych ČTK



Petra Kvitová MAFA

změny,“ řekl třicetiletý Berdych s tím, že tento krok není bezprostřední reakce na debakl s Goffinem.

„Bylo mi potěšením pracovat s Tomášem a výzvou pomáhat mu naplňovat jeho profesionální cíle,“ napsal Vallverdu. Českému tenistovi nyní hrozí, že po šesti letech vypadne z elitní desítky.

Tu už se nyní stalo ženské tuzemské jedničce Petře Kvitové. Ta v aktuálním vydání fi-

guruje až na dvanácté příčce, těsně před Lucií Šafářovou.

„Není to něco, co by mě těšilo. Na druhou stranu, několik let, když jsem žebříčkem stoupala, jsem opakovala, že nejsem typ hráčky, která každý týden žebříček sleduje. Půjdu dál a udělám vše pro to, abych se do desítky rychle vrátila zpět,“ uvedla Kvitová. Ta se navíc půl roku po zásnubách rozešla s hokejistou Radkem Meidlem. **PUR a ČTK**

Mistrovství. Hokejisté chtějí zůstat v Moskvě

Poslední zápas v základní skupině A čeká dnes od 11.15 hodin české hokejisty na mistrovství světa v Rusku. Proti Švýcarsku potřebují vyhrát, aby měli jistotu prvenství ve skupině. Důležitou motivací je i to, aby se nemuseli stěhovat z Moskvy. K tomu bude stačit Čechům i bod.

Po nedělní první porážce na turnaji s Dánskem (1:2 po samostatných nájezdech) sáhli trenéři ke změnám složení třetího a čtvrtého útoku. Třetí formaci budou tvořit Lukáš Kašpar, Robert Kousal a Martin Zaťovič a čtvrtou Richard Jarůšek, Radek Faksa a To-

máš Filippi. Do role náhradníků se posunou Petr Koukal a Tomáš Zohorna.

„Chceme dostat víc do hry Martina Zaťoviče a dát Radka Faksu na post centra, který hraje v NHL daleko víc. Pak budeme řešit sestavu na čtvrtfinále,“ řekl asistent trenéra české reprezentace Jiří Kalous. Zda bude chytat Pavel Francouz, či Dominik Furch, zůstane tajné.

Poslední místo na soupisce českého týmu zaplnil obránce Petr Zámorský. Domů tak odcestovali další bek Adam Polášek a také útočník Dominik Kubalík. **ČTK**

Svoboda. Šéfem ligové asociace

Předsedou nového ligového výboru, jakési fotbalové vlády pro profesionální soutěže, které se od příští sezony osamostatní, byl včera na čtyři roky zvolen stávající předseda Ligové fotbalové asociace Dušan Svoboda ze Sparty Praha. Místopředsedou výboru za první ligu bude Adolf Šádek z Plzně, členy výboru za nejvyšší soutěž pak Václav Bartoněk z Brna, Jan Nezmar z Liberce a Michal Šrámek z Dukly Praha. **ČTK**

Závadová. Doplavala si pro 7. místo

Plavkyně Barbora Závadová obsadila na mistrovství Evropy v Londýně sedmé místo v polohovém závodě na 400 metrů s průměrným časem 4:43,11 minuty. Vyhrála podle očekávání Katinka Hosszúová z Maďarska (4:30,90). Finálovou účast si včera zajistila i Simona Baumrtová v šestém nejrychlejšímu času 2:11,26 na trati 200 metrů znak. O medaile plavce dnes. **ČTK**

Zprávy krátce

Zlatan se dočká tribuny na PSG

Vedení Paris St. Germain se rozhodlo pojmenovat hlavní tribunu na stadionu Park princů po Zlatanu Ibrahimovičovi. Švédský fotbalista zde v sobotu hrál poslední zápas.

Conteho zprostil

Trenér italské fotbalové reprezentace Antonio Conte byl zproštěn obvinění z ovlivňování zápasů, za což pro něj státní zástupce žádal podmíněný trest na šest let ve vězení. Kouče, který po ME převezme Chelsea, osvobodil soud v Cremoně.

Výzva pro Jaroše

Horolezec Radek Jaroš chce po zkompletování Koruny Himaláje vylézt na nejvyšší vrcholy všech sedmi kontinentů a získat Korunu světa. Dnes vyrazí na Aljašku, kde chce s tradičním kolegou Petrem Maškem vylézt na Denali. **ČTK**

Práce - nabídka

• Přijmeme spolehlivou paní na večerní úklid kanceláři v Praze 2, Albertov. Práce Út - Pá, 18 - 20:30, 4200 Kč/měs (95 Kč/hod), čistý TR, T. 731891021

• SWBC-service, a.s. přijme strážné na ostrahu administrativních a rezidenčních budov v Praze. HPP i DPP. Tovačovského 2, Praha 3. Tel. 603142980

Byty - poptávka

• Koupím byt kdekoliv v Praze, dám okamžitou zálohu, platba hotově, právní záležitosti vyřídím. Stav nerozhoduje. RK nevolat. tel. 234095720, 720539665

• Koupím byt v Praze pro dceru, platím hotově, záloha ihned možná, děkuji. Tel: 602212121

• ZÁLOHA 100tis.Kč. Soukromá osoba koupí byt v Praze v jakémkoliv stavu. Exekuce a dluhy uhradím, možnost náhradního bydlení. Volejte nebo Sms 775432964

• Pronajímejte bez rizika! Pro manažery firem s rodinami hledáme pěkné byty v Praze. Garantuje bezproblémový průběh nájmu. BEZ PROVIZE! T. 605993268

Byty - nabídka

• Prodám - 86m2+9m lodžie, 5. p., euro výtah, cihla, vysoké stropy, volný ihned! Metro Pankrác 150m. Dům po rek. Cena k jednání 3,650.000. RK 731618463

Starožitnosti

• Sběratel koupí staré perské koberec, obrazy a starožitný nábytek. Tel.: 602218721

• Koupím knižní pozůstalost. Knihy, příp. i starožitný a retro nábytek vhodný do stylové čítny - knihovnu, křesla, stolek, lampu, aj. Tel. 603478873

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

Auto-moto - poptávka

• Koupím jakékoliv vozidlo (i veterána). Platím ihned. Tel.: 603328155

Seznámení

• Zdravý, začínající důchodce 170/70, všekutil, hledá milenkou - přítelkyni, nejlépe vdovu. Značka diskrétně. Volejte i pište na tel. 723285745

Pronájmy - poptávka

• HLEDÁM PRO naše solventní ZAMĚSTNANCE z kanceláře byty k dlouhodobému pronájmu v Praze, právní servis zajištěn. Tel.: 274 78 44 28

• Hledám 3+1 nebo 3+kk, výhodou lodžie pro rodinu s jedním dítětem, nejl. v dosahu sport. využití a obchodů, s cenou do max. 15 tisíc. Děkuji. 775088498

Nemovitosti - poptávka

• Právní zástupce zaměstnanců O2, FIOBANK, RAIFFEISENBANK, poptává byty ke koupi a k pronájmu pouze v Praze. Právní servis zdarma. TEL: 602 21 96 21.

INZERCE

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

Intimní

E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zajištění Materna, jen pro starší 18let, tms50Kč vč DPH; 1min90Kč vč DPH, www.ems.bz, www.platmobilem.cz



• **NAHÉ fotky macatých žen!** Lákejí tě? Napiš si o ně SMS ve tvaru 94AAR a text na 909 15 50

• Ája 44. CHCI POZNAT DÁBELSKÉHO CHLÁPKA S PERVERZNÍMI CHOUTKAMI! Vytoč 909 90 99 25 nebo piš SMS na 909 15 40 s kódem 13HAU a tvůj text!

• Mladá vdova Jana 30. Překonat okamžiky samoty je pro mě těžké! Rozptýl můj stesk v posteli! Vytoč 909 801 801 kód BVC34



• Znuděná panička Karla 51, která nikdy nemá dost! Za tvůj VÁŠNIVÝ, drsný, perversní, ale i něžný SEX se ti ráda odměním! Volej 909 80 50 40 nebo mi napiš SMS na 909 15 45 s kódem 33LGR a tvůj text!

Vzdělávání - nabídka



VYSOKOŠKOLSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

Veřejná správa a regionální rozvoj

3leté bakalářské studium s titulem Bc.

2leté magisterské studium s titulem Ing.

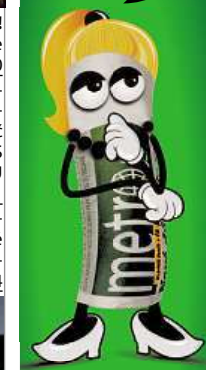
2. kolo přihlášek do 30. 6. 2016

<http://is.czu.cz/prihlaska>

KONZULTAČNÍ STŘEDISKO LITOMĚŘICE

VOŠ, OA, SOŠ a JŠ s pr. SJZ EKONOM o.p.s., Palackého 730/1, Litoměřice Tel.: 416 732 996

www.skolaekonom.cz
skolaekonom@skolaekonom.cz





- ✓ Nejrychlejší doručení
- ✓ Telefonická podpora 24 hodin denně
- ✓ Nejširší nabídka světových značek



více na www.alza.cz/nejobchod

HUAWEI P9

CO-ENGINEERED WITH Leica

14 990,-

objednací kódy: HU2890a1d, HU2890a1c



Zaostři na úspěch



Nástupce bestselleru



HUAWEI P9 Lite White

Vybavený smartphone s hliníkovým rámem
5,2" IPS Full HD displej, 8jádrový procesor
Čtečka otisků prstů nové generace, Dual SIM
Fotoaparáty 13 Mpx + 8 Mpx, RAM 2 GB
Google Android 6.0 Marshmallow



7 490,-

objednací kód: HU2890a3d

Ideální na chatu či kolej



A+ CANDY CCTOS 502WH

Kompaktní chladnička do malých prostor
3 police + zásuvka + mrazicí přihrádka
Nízká hlučnost 40 dB, energeticky úsporná (A+)
Automatické odmrazování chladicí části
Při výpadku proudu udrží teplotu 11 hodin



~~4 290,-~~
3 790,-

objednací kód: FAC1001h

Čištění grilu? Jednoduše!



Grillbot Red GBU101

První robotický čistič grilů
3 mosazné rotační kartáče
Kartáče lze mýt v myčce
Jednoduché ovládání jedním tlačítkem



2 999,-

objednací kód: IC270a

Čistá okna bez námahy



HOBOT-188

Automatický čistič oken, dlaždic, zrcadel
Pracuje ve svislé i vodorovné poloze
Chytrý navigační systém Ai-Technology 2.0
GYRO senzor, dálkový ovladač
Pratelné utěrky z mikrovlákna



6 990,-

objednací kód: IC260d

4K za skvělou cenu



A+ 48" Samsung UE48JU6072

Špičková SMART TV s rozlišením 4K / Ultra HD
Futuristický design s minimalistickým rámečkem
Přirozené barvy díky technologii PurColour
Chytrá domovská obrazovka, Smart Hub
WiFi, LAN, Tizen OS: web, aplikace, hry



-38%

~~23 990,-~~
14 990,-

objednací kód: WR457k33

kup na www.alza.cz nebo volej 225 340 111

