

SENZAČNÍ TITUL PRO MLADOU TENISTKU

SEDMNÁCTILETÁ MARKÉTA VONDROUŠOVÁ PŘEKVAPILA VE ŠVÝCARSKU

STRANA 15

metro



Úterý, 18. dubna 2017

Č. 75, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Valerie

Největší deník v ČR



Férovější dovolenou nově určí délka směny

Revoluce ve výpočtech. Dovolená podle odpracovaných hodin, ne dnů. **Více volna.** Pro ty, kteří měli dlouhé směny, ale do práce nechodili každý den. **Kdy?** O úpravě nyní jednájí poslanci

STRANA 2



Zima se vrátila. Koledovalo se i na sněhu

Různé podoby měla včerejší velikonoční pomlázka. Zatímco chlapi z moravského Vlčnova (na snímku), kteří se za měsíc zúčastní tradiční Jízdy králů, vyrazili vyplácet místní děvčata celkem nalahko, jinde museli koledníci sáhnout po zimních bundách a rukavicích. Kvůli studenému vzduchu ze Skandinávie na horách sněžilo a jaro se nevrátí ani v následujících dnech. Ve středu, ve čtvrtek a v pátek teploty klesnou až o 8 °C pod normál. Více na straně 5.

ČTK

Turecko. Referendum o trestu smrti

V nedělním referendu si Turci odhlasovali ústavní změny, které posílí moc prezidenta Erdogana. Opozice požaduje anulování výsledků. Erdogan oznámil, že chce vypsat další referendum – tématem bude trest smrti.

STRANA 6

Kam vyrazit na majáles

Už za tři dny se v Hradci Králové uskuteční první letošní velký majáles. Tradičně k těmto studentským akcím patří také hudební festival. Letošní hlavní hvězdou série majálesů v Hradci, Praze a Brně bude rapper Marpo.

STRANA 7

Ubývání sil. Lze se bránit

Ke stáří patří postupné slábnutí. Odborníci seniorům kromě pravidelného cvičení doporučují například vycházky s psem, práci na zahrádce a změnu jídelníčku. Souhrn tipů najdete v rubrice Zdraví.

STRANA 12



ISSN 1771-2117 810021

Kdo odpracuje méně hodin, na toho čeká kratší dovolená

Padesát let starý systém výpočtu volna není spravedlivý pro všechny, tvrdí odborníci.

Revoluce ve výpočtu dovolené. Tak se mluví o úpravě, kterou mají momentálně na stole poslanci v rámci aktuální schůze Sněmovny.

Změna má být spravedlivá pro všechny ve všech povoláních. A to včetně těch, kde jsou různé dlouhé směny. Nově mohou mít všichni dovolenou podle odpracovaných hodin, nikoliv na základě odpracovaných dnů či směn, jak je tomu v současnosti. Změny výpočtu dovolené jsou součástí novely zákoníku práce. Ta, pokud projde legislativní kolečkem, začne platit už od 1. července. Tedy

některé její části. Co se týká dovolených, změna by nastala na základě přechodných ustanovení až od roku 2018.

„Tato změna má přispět ke spravedlivému výpočtu dovolené, poněvadž kratší směna je podle aktuální úpravy posuzována pro účely výpočtu dovolené stejně jako delší směna,“ říká Petr Glogar, advokát kanceláře PwC Legal.

Současný model výpočtu dovolené je již zastaralý. Počítá se podle něj už desítky let. „Před padesáti lety všichni pracovali osm hodin, v dnešní době je ale pracovní doba v mnoha odvětvích flexibilní, jinak pracuje dělník na směny, jinak například učitel ve státní sféře. Každý pracovník tak odpracuje odlišný počet pracovních směn s různou délkou,“ vysvětluje Ondřej Wysoglad, ředitel personální agentury Adecco ČR, proč je změna po letech potřebná. Podle něj někteří lidé



Citát

Aktuální výpočet dovolené je nastaven dle počtu směn bez ohledu na jejich délku, což je pro některé pracovníky nevýhodné.

PETR GLOGAR, ADVOKÁT PWC LEGAL

pracují méně pracovních dní než jiní, v průměru však v práci stráví stejný počet hodin, proto je navrhovaná změna spravedlivější než aktuální systém.

Úprava výpočtu dovolené má také řešit to, za jakých podmínek budou mít lidé ná

Příklad výpočtu dovolené podle novely zákoníku práce

Spravedlivější stanovení dovolené má být vypočteno takto:

- Zaměstnanec, který má ve smlouvě stanovenou týdenní pracovní dobu 40 hodin, výměra jeho dovolené činí **5 týdnů** a pracuje u jednoho zaměstnavatele nepřetržitě 52 týdnů (1 rok), během nichž odpracoval celkem 2080 hodin – a skutečně v průměru **40 hodin** za týden odpracoval, přísluší dovolená za kalendářní rok „v plné délce“. **Má tedy nárok na dovolenou 200 hodin.** Podle výpočtu 40 x 5.

- Pokud by zaměstnanec v rozvržených směnách odpracoval během 52 týdnů více hodin, například 2100 (to je v průměru 40,38 hodiny týdně), nepřihlíží se k této skutečnosti. Přísluší mu též dovolená „v plné délce“ – tedy 200 hodin.

- Pokud někdo pracuje v průměru jen **30 hodin** týdně a má výměru dovolené **5 týdnů**, pak mu tedy přísluší dovolená za kalendářní rok **150 hodin** (podle výpočtu 30 x 5).

rok na dovolenou v nové práci. „Pokud novelu schválí, nebude už rozhodovat délka směny, ale odpracované hodiny, což v praxi znamená, že pokud například dělník pracoval na dvanáctihodinové či osmihodinové směně, měl dle nynější legislativy nárok

na dovolenou až po šedesáti odpracovaných směnách, což nahrávalo pracovníkům osmihodinových směn,“ upozorňuje Wysoglad.



MAREK HYŘ
marek.hyř@metro.cz

Zprávy krátce



Pomlázku vyrábělo deset mužů. ČTK

Pomlázku pletli čtyři hodiny

Členové tanečního souboru Krůžek z Němčiček na Břeclavsku upletli obří pomlázku. Je šestnáctiprotová a měří 17,16 metru. Na pomlázce pracovali vždy čtyři lidé, vystřídal se jich desítky. Pletení jim zabralo čtyři hodiny čistého času.

Jen výjimečně

Akce Bílý kámen, která se 1. května koná ve vojenském prostoru Libavá, zpřístupní cyklistům i řadu běžně nepřístup-

ných památek. Letos si budou moci lidé na projížďku přes nedotčenou přírodu vypůjčit i elektrokolá.

První Česka pokřtěná u papeže

Plná dojmů se z Vatikánu vracela 49letá úřednice Taťána Čempelová z Dětmarovic na Karvinsku. V sobotu ji v bazilice svatého Petra ve Vatikánu spolu s dalšími desítkami lidí pokřtil papež František. Stala se první Češkou v novodobé historii pokřtěnou hlavou katolické církve. ČTK



Čtyři sta let starý zvyk – rajtování

V Lukavci, místní části města Fulnek na Novojičínsku, se v neděli konala tradiční Jízda kolem osení, zvaná také Rajtování. Ide o téměř 400 let starý zvyk (jeho historie sahá až k dobám po bitvě na Bílé hoře) a Lukavec je jediným místem v České republice, kde se tato velikonoční tradice uchovala. Po bitvě na Bílé hoře přepadávaly hordy prchajících žoldnéřů města. Útok na Lukavec se ale díky sedlákům na koních, kteří se sjeli na velikonoční jízdu, podařilo odrazit. ČTK

Smrt v sauně. Co se stalo?

Policisté vyšetřují sobotní úmrtí dvou žen v sauně v Jičíně. Zda šlo o trestný čin, nebo nešťastnou událost, zatím ne zjistili. Konkrétnější informace by mohli mít v následujících dnech. „Prověřování kriminalistů by mělo vyvrátit, nebo potvrdit, zda vůbec došlo k nějakému trestnému činu. Stejně tak se může jednat o nešťastnou událost,“ řekl policie mluvčí Alena Kacálková. Více by měla říct i nařízená pitva žen.

Podle Pavla Hofrichtera z České asociace saunérů se na domácí sauny nevztahují normy, které musí dodržovat provozovatelé například saunového centra, akvaparku, hotelu nebo penzionu. Rizika podomácku vyrobené sauny jsou velká.

„Dveře sauny nesmí být opatřeny klikou. Standardně musí jít otevřít pouhým tlakem a otevírají se samozřejmě ven z prohřívárny,“ uvedl Hofrichter. ČTK

Zlomená klika

Ví se jen to, že ženy se zřejmě nemohly ze sauny dostat kvůli zlomené klikce.

- Zkoušely rozbít okno, ale to se jim nepovedlo.
- Ženy, jednalo se o 65letou matku a její o 20 let mladší dceru, zemřely v domácí sauně svých známých v zahrádkářské kolonii v Robousicích.

100
LET•YEARS



OSLAVTE S NÁMI 100 LET MITSUBISHI!

Přijďte si pro
zvýhodněné modely
se speciální
nabídkou!

100

LIMITOVANÁ
EDICE
100
LET•YEARS

LIMITOVANÁ
EDICE
100
LET•YEARS



ASX

Parkovací kamera
Vestavěná navigace
Zvýhodnění 25 000 Kč



OUTLANDER

Parkovací kamera
Vestavěná navigace
Vyspělý pohon 4x4

L200

Jediný pickup s pohonem
4WD Super Select II
Nejmenší poloměr otáčení
ve třídě 5,9 m



ZÁRUKA
5 let

Mitsubishi. Kdo ví, ten ví.

www.mitsubishi-motors.cz

100
LET·YEARS



Znáte japonské umění vitality?

Objevte výhody nového Mitsubishi ASX v limitované výroční edici „100 let“ s mimořádnou výbavou a **zvýhodněním 25 000 Kč!**



VESTAVĚNÁ
NAVIGACE



PARKOVACÍ
KAMERA



STYLOVÉ
DOPLŇKY



BLUETOOTH
HANDSFREE

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. Fotografie jsou ilustrativní. Skutečné provedení se může lišit.

Mitsubishi. Kdo ví, ten ví.

www.mitsubishi-motors.cz

ZÁRUKA
5 let

Směr Hrad

Textař a podnikatel Michal Horáček včera na pražské náplavce ve společnosti své manželky Michaely zahájil podpisovou kampaň pod nominační petici pro prezidentskou volbu. Lidé mohou podepsat archy na čtyřech stovkách míst po celé zemi. Horáček potřebuje 50 tisíc podpisů. Podle svých slov se za favorita druhé přímé volby hlavy státu nepovažuje. Podle průzkumu agentury Median pro Český rozhlas by Zemana nyní volilo 37 procent lidí, Horáčka 20 procent a Drahoše 17 procent. Z možných kandidátů pro volbu hlavy státu už sbírá podpisy lékař a aktivista Marek Hilšer. **MAFRA**



Krátce

Ještě se lyžuje



Včera na Sv. Petru **ČTK**

Lyžařská sezona na českých horách ještě definitivně nekončí. V provozu zůstává nejvýše položené tuzemské středisko Ovčárna v Jeseníkách, příští víkend se bude lyžovat i na Klínovci. Víkendové otevření ještě zvažují i v Peci pod Sněžkou. **ČTK**

Sníh. Vráť se nejen do hor, ale i níže

Česko čeká studený týden. Od severu k nám proudí studený vzduch ze Skandinávie, kde prožívají v těchto dnech velmi chladné jaro. Už dnes se může v některých oblastech vyskytovat sněžení, a to

i v nejnižších polohách, uvádí předpověď meteorologů. Od večera hrozí hlavně na severu Čech a Moravy sněhové jazyky, na hřebenech hor i závěje. Sněžit má i v nižších polohách, na silnicích se bude

tvorit vrstva mokrého sněhu. Zesilovat bude také vítr, a to zejména na horách. Výstraha před sněhovými jazyky s nízkým stupněm nebezpečí je vyhlášena od dnešních 17 hodin pro polohy od 700 metrů

nad mořem v krajích Libereckém, Ústeckém, Karlovarském, Pardubickém, Královéhradeckém, Olomouckém a Moravskoslezském. Ochladit se bude i zítra, meteorologové budou tedy výstrahu

dále upřesňovat. „V důsledku postupného ochlazování začne sněžit už od 400 metrů a k večeru předpokládáme sněžení i v nižších polohách.“ uvedli meteorologové. **ČTK**

INZERCE

Zprávy krátce

O Velikonocích šest mrtvých

O prodlouženém velikonočním víkendu zemřelo na českých silnicích dosud šest lidí. To by bylo o jednu oběť méně než loni. Vyplyvá to z předběžných policejních statistik. Nejtragičtějším dnem letošních Velikonoc byla sobota, kdy si nehody vyžádaly tři mrtvé. Zatím poslední smrtelná nehoda se stala v neděli večer v Břeclavi. Řidič osobního auta tam vyjel ze silnice, narazil do sloupu veřejného osvětlení, poté do plotu a do rozvodných skříní s elektřinou a plynem. Při havárii srazil i ženu středního věku, která na místě zemřela.

V Česku se prodalo více luxusních aut

Prodej luxusních aut letos roste o desítky procent. Víc než ve stejném období loni letos prodaly značky Rolls-Royce, Bentley, Aston Martin, Porsche nebo Maserati. Vyplyvá to z údajů Svazu dovozců automobilů. Od Ferrari pochází asi vůbec nejdražší vůz, který se v posledních letech v Česku prodal, unikátní LaFerrari Aperta. Cena podle neoficiálních informací přesahovala 41 milionů korun, mohla se ale vyšplhat až na dvojnásobek podle individuální specifikace. **ČTK**



Přijel císař

V Lednicko-valtickém areálu v sobotu slavnostně zahájili plavební sezonu. Na zámecké rameno Dyje ale lodě mezi zámek a minaretem vypluly už na začátku března, teď plují i na trase mezi minaretem a Janohradem. Zahájení plavební sezony pořadatelé pojali v duchu hesla „Za císaře pána“. Řeku odemknul František Josef I. (na snímku). **ČTK**



UNIVERZITA
KARLOVA



SOBOTA 22. DUBNA 2017 10⁰⁰-16⁰⁰

DEN CELOŽIVOTNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ & FESTIVAL ABSOLVENTŮ



KAROLINUM
OVOČNÝ TRH 3
PRAHA I



PRO VŠECHNY NEJEN
OD 3 DO 99 LET!

- Programy zaměřené na výkon povolání
- Přednášky významných osobností
- Zájmové programy
- Beseda se známými absolventy
- Přípravné programy
- Komentované prohlídky historických prostor Karolina
- Univerzita třetího věku
- Volné prohlídky muzea UK
- Juniorská univerzita
- Výstava „Magičti Lucemburkové“
- Zlatá promoce – slavnostní setkání absolventů po 50 letech
- Pestrý doprovodný program pro děti i dospělé, dětský koutek
- Klub Alumni UK – pro absolventy UK

VSTUP ZDARMA

www.denczv.cuni.cz

www.festivalabsolventu.cuni.cz



Královna

I britská královna Alžběta II. prožívala velikonoční svátky. Zúčastnila se bohoslužby v kapli svatého Jiří ve Windsoru. AP

Zprávy krátce

Vědci objevili nové druhy pavouků

Více než 50 nových druhů pavouků objevila vědecká výprava v Austrálii. Pro ty, kdo trpí arachnofobií, to zřejmě není příliš dobrá zpráva – tím spíš, že některé z nově objevených druhů dorůstají až velikosti jídelního talíře.

Pátrají po muži, který vraždu streamoval

Americká policie usilovně pátrá po muži podezřelém z toho, že vraždu 74letého Roberta Godwina zároveň živě vysílal přes video na svém účtu na internetové sociální síti. Muž o sobě navíc tvrdí, že během velikonočního víkendu zabíjel desítku lidí. ČTK

Prezident Erdogan vyhrál v referendu

Turecká hlava státu získá značné pravomoci.

Turecký prezident Recep Tayyip Erdogan označil za historické referendum, které vyznělo ve prospěch ústavních změn posilujících pravomoci hlavy státu. V projevu v Istanbulu vyzval všechny včetně zahraničí, aby výsledek respektovali. Uvedl, že začne jednat s premiérem a lídry dalších stran o obnovení trestu smrti. O něm by se mělo hlasovat v dalším referendu. „Turecko udělalo historické rozhodnutí, pokud jde o systém jeho vlády,“ prohlásil Erdogan k výsledkům hlasování, které v zemi změnil parlamentní systém na prezidentský. Výsledek je podle Erdogana jasný, pro hlasovalo skoro 25 milionů Turků.

Hlavní turecká opoziční Lidová republikánská strana však včera vyzvala ke zrušení výsledků referenda o ústavní reformě. Hlasování a sčítání hlasů podle ní provázely podvody. Její místopředseda uvedl, že je připraven podat stížnost k tureckému ústavnímu soudu, a pokud to bude třeba, pak i k Evropskému soudu pro lidská práva. Volební komise do výsledku nechala započítat i lístky neoznačené oficiálním razítkem. ČTK, MET



Turecký prezident Erdogan s manželkou Emine AP



Příznivkyňe prezidenta Erdogana se radují z vítězství. AP

Číslo dne

59,0

Tolik procent Turků, kteří žijí v zahraničí a zúčastnili se referenda, podpořilo změny ústavy, které požadoval prezident Erdogan.

Číslo dne

51,2

Tolik procent Turků, kteří žijí v Turecku a zúčastnili se referenda, podpořilo změny. Ty v zemi změnil parlamentní systém na prezidentský.

USA. Dochází jim trpělivost s KLDK

Americký viceprezident Mike Pence včera při návštěvě Jižní Koreje řekl, že era strategické trpělivosti se Severní Koreou je u konce. Jižní Korea je jeho první zastávkou na desetidenní cestě po Asii a Tichomoří. Do Soulu dorazil těsně před tím, než KLDK provedla další test raket.

Ten ale skončil neúspěšně. Pokus Pence označil za provokaci.

Pence do Asie zamířil v době, kdy prezident Donald Trump přitvrdil postoj vůči KLDK. Šéf Bílého domu minulý týden řekl, že Severní Korea je problém, o který bude postaráno. ČTK

Kouření. Zabije na 200 milionů Číňanů

Kouření během tohoto století v Číně zabije více než 200 milionů lidí, varovala Světová zdravotnická organizace (WHO). Podle této organizace největší tíhu úmrtí ponese venkovské, chudé oblasti Číny, pokud nebudou přijata zásadní opatření, která by snížila čínskou závislost na tabáku. Zároveň ovšem přiznala, že přijmout podobné kroky může být velmi těžké v zemi, která je v současné době největším producentem i spotřebitelem tabákových výrobků na světě. V Číně se vykouří 44 procent z celosvětového množství cigaret, a to se projevuje i na ziscích. Před dvěma lety zaznamenal tabákový průmysl v Číně zisky, které dosahovaly hodnoty 160 miliard dolarů. ČTK



Exprezidentka obviněna

Jihokorejští žalobci včera obvinili bývalou prezidentku Pak Kun-hje z přijímání úplatků. Spolu s ní byl obviněn šéf nadnárodního konglomerátu Lotte Group. Někdejší hlava státu je zapletena do korupčního skandálu své důvěrnice, která čelí podezření, že s využitím svých vazeb na prezidentku nutila jihokorejské firmy, aby darovaly miliony dolarů jejím nadacím. Bývalá prezidentka se podle prokuratury na brání úplatků přímo podílela. AP

Izrael. Palestinci drží hladovku

Více než tisíc Palestinců zadržovaných v izraelských věznicích se připojilo ke kolektivní hladovce, k níž vyzval uvězněný představitel palestinské strany Fatah Marván Barghúti. Palestinci už před čtrnácti dny sepsali seznam požadavků, které mají ulehčit jejich pobyt ve vězení.

Podle palestinských zdrojů v neděli na výzvu k hladovce reagovali členové Fatahu, ale včera se k nim již mohli připojit i vězni další palestinské skupiny Hamas. Hladovku by tak mohlo držet přes dva tisíce lidí.

V Izraeli je vězněno přes 5000 Palestinců. Podle izraelského zákona odporuje odmítnutí stravy vězeňským předpisům. „Ti, kdo budou držet hla-

dovku, budou čelit vážným důsledkům. Stávky a protesty jsou nelegální a budou potrestány,“ uvedla vězeňská služba. Izrael využívá zákona o terorismu, který umožňuje prodlužovat vazbu osobám považovaným za ohrožení bezpečnosti státu bez zahájení soudu. Mnozí Palestinci jsou v tomto režimu ve věznicích i několik let.

Na seznamu požadavků vězněných Palestinců je zrušení pravidla zadržování lidí bez soudu a také věznění na samotkách. Vězni rovněž chtějí, aby byla na každém oddělení obnovena možnost telefonovat za poplatek, častější návštěvy příbuzných a požadují, aby se s nimi mohli fotografovat. ČTK

Majálesy. Studentské akce začínají

Už za tři dny se v Hradci bude konat první velký letošní majáles. Tradičně už k těmto akcím patří také hudební festivaly. Letošní hlavní hvězdou série majálesů v Hradci, Praze (29. dubna) a Brně (6. května) je rapper Marpo.

„Podle mě je majáles tradiční hodová zábava. Lidé něco slavní a hudbu mají, jak se říká, k tanci a poslechu. Může nakonec fungovat i jenom jako kulisa, protože podstatou majálesu je kalba s kamarády a spolužáky,“ vysvětluje svou představu majálesu pořadatel tří zmíněných zastávek Michal Šamánek. Podle něj by mělo jít o celoměstskou slavnost, ne jenom o akci některé z vysokých škol. Zapojit se tedy můžou všichni studenti a vítání jsou i ostatní lidé, pokud se chtějí bavit.

V případě pražského a brněnského majálesu bude klíčovým prvkem studentský průvod vypravený z centra až

na místo konání open-air festivalu. „Snažíme se držet všechny tradice, jako je právě průvod. A protože večerní koncerty si jedou po svém a není tam co rapidně zlepšovat, zaměřujeme pozornost

na tyto akce,“ říká Šamánek.

Studenty jednotlivých univerzít na jejich alegorických vozech v průvodu navíc doprovází hudebníci, kteří si potom večer zahrají na festivalu. Konkrétně to budou To-

máš Klus, Marpo nebo kapely Rybičky 48 a Vypsaná fixa. Dále vystoupí třeba Majk Spirit, No Name, Jelen či UDG.

Chybět nebude volba krále. Jednotlivé školy už vybraly svoje kandidáty a volba bude

vyvrcholením celého dne. Hlavní programy se letos odehrají v Hradci v Šimkových sadech, v Praze na letišti v Letňanech a na brněnském výstavišti. Více informací najdete na Majáles.cz. **idnes.cz**

INZERCE

OD ÚTERÝ 18. DUBNA

RETRO
tyden

90 g
4.50

2 l
18.90

100 g
14.90

COCA-COLA
1 l = 9.45 Kč

TERMIX TVAROHOVÝ DEZERT
vanilka/kakao, 100 g = 5 Kč

ŠUNKOVÝ SALÁM 1977
krájený, vyrobeno podle receptury z roku 1977

LIDL

Další letošní majálesy

V dubnu a květnu jich je více.

- **Jihlava** (21. dubna)
- **Plzeň** (22. dubna)
(sem dorazí i kapela Kryštof, půjde o jediný koncert před těmi zářijovými na Strahově)
- **Ústí nad Labem** (29. dubna)
- **Zlín** (2. května)
- **Olomouc** (2. a 3. května)
- **Liberec** (4. až 7. května)
- **Ostrava** (12. května)
- **Pardubice** (12. a 13. května)

Akce. Kniha ti sluší startuje

Celotýdenní kampaň Kniha ti sluší začíná dnes. Do akce se zapojí nakladatelé, autoři, knihkupectví a také knihovny po celé republice. Zájemci v Praze se mohou zítřka v Obchodním centru Arkády setkat s Radkou Třeštíkovou, Michalem Petrovem, Janem Potměšilem i dalšími. **ČTK**

Zprávy krátce

Leiu neoživí

Herečka Carrie Fisherová se v poslední, deváté epizodě Star Wars jako princezna Leia nakonec neobjeví. Potvrdila to prezidentka Lucasfilmu Kathleen Kennedyová. Bratr a dcera zesnulé herečky přitom dali k posmrtnému použití její podoby svolení. Leia ještě hraje v osmém díle, jehož trailer byl o víkendu zveřejněn. **idnes.cz**

Sudoku

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

Napište svou bublinu



FOTO: 2x AP

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



Napadá vás vtipný popisek?

Počasi

DNES Min. 5 Max. 9	ZÍTRA Min. 2 Max. 6	ČTVRTEK Min. 3 Max. 7	PÁTEK Min. 3 Max. 7
-------------------------------------	--------------------------------------	--	--------------------------------------

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1

Mírná zátěž. Stupeň zátěže umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlednutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.
Teplotní rekord: 26,2 °C
Rok výskytu: 2013

Kvíz

- Takzvané římské smlouvy zakládající Evropské společenství, předchůdce EU, platí od roku:
a) 1948
b) 1958
c) 1968
- Devadesát let se letos dožívá bývalý papež Benedikt XVI., vlastním jménem Joseph:
a) Wojtyła
b) Bergoglio
c) Ratzinger
- Chráněná krajinná oblast Český kras ležící mezi Prahou a Berounem byla založena roku:
a) 1876
b) 1926
c) 1976
- Kočkovitá šelma podobná rysům, její název v překladu znamená černé ucho:
a) daman
b) fenek
c) karakal
- Německý hudební skladatel Ludwig van Beethoven se narodil v roce:
a) 1670
b) 1770
c) 1870

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

ČT1

- 12:20 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus
- 12:30 Sama doma
- 14:00 Soudkyně Amy V
- 14:45 Televiarié
- 16:20 Koják III
- 17:15 AZ-kvíz
- 17:40 Černé ovce
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Kde domov můj?
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny



20:00 Panoptikum města pražského
Krimiseriál (ČR, 1987). Policejní rada Korejs spolu s pány detektivy z pražské „čtyřky“ řeší malé i velké zločiny. Tentokrát půjde o případ neobyčejné smrti mladického děvčete. Hrají: J. Adamíra, O. Havelka, J. Vinklář, J. Bláha a další

- 21:00 Hercule Poirot XI
- 22:34 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromilliony
- 22:35 Motiv III
- 23:20 Kriminální
- 00:20 AZ-kvíz
- 00:45 Bolkoviny
- 01:25 Zajímavosti z regionů
- 01:55 Banánové rybičky
- 02:25 Dobré ráno
- 04:55 Ferdinandovy zahrady

ČT2

- 13:15 Dobrodružství vědy a techniky
- 13:45 Velká vlastenecká válka
- 14:35 Babylon
- 15:05 Letecká esa
- 15:55 Heydrich – konečné řešení
- 16:20 Ano, Masaryk (1/3)
- 17:20 Cesta na souš
- 18:15 Na cestě po Severním Irsku
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Vinečko III (7/8)
- 19:20 Vesnicopis
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



20:00 Velká vlastenecká válka: Ržev
Od ledna 1942 do března 1943 probíhaly v okolí tohoto strategicky položeného města těžké – a později málo připomínané – boje mezi Němci a Sověty

- 21:00 Král železa a smíchu Franta Koucurek
- 21:55 Vláda (30)
- 22:55 Letecké katastrofy: Niki Lauda – Kam až lze zajít
- 23:40 Výlet na Západ
- 00:10 Když maskáry mohou do chrámu
- 02:10 Divnoptis
- 02:15 Rodina s láskou a navždy
- 02:35 Když lidští nevěrní, cos to učinili...

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:30 Dva a půl chlapa II (6)
- 12:55 Ordinace v růžové zahradě 2 (135)
- 14:05 Odložené případy II (23)
- 15:00 Odložené případy III (1)
- 15:55 Kriminálka Miami V (4)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Co na to Češi
- 18:25 Ulice (3232)
- 19:20 Seriál (ČR, 2017)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



20:20 Ordinace v růžové zahradě 2 (729)
Seriál (ČR, 2017). Darek s Lucíí dostanou testy DNA, konečně se dozvědí, jestli je Bětuška jejich dítě. Šárka intrikuje, aby mohla strávit noc s Hanákem. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, J. Paulová, M. Badínková, R. Štábrňák

- 21:30 Víkend
- 22:35 Kriminálka: Oddělení kybernetiky II (15)
- Krimiseriál (USA, 2016)
- 23:30 Vražedná čísla II (10)
- Krimiseriál (USA, 2005)
- 00:20 Odložené případy II (23)
- 01:10 Odložené případy III (1)
- 01:55 Dva a půl chlapa II (6)
- 02:15 Robinsonův ostrov
- 03:20 Co na to Češi

PRIMA

- 12:10 Polední zprávy
- 12:20 Jake a Tlustoch IV (3)
- 13:25 Komisař Rex (2, 3)
- Krimiseriál (N/Rak., 1993)
- 15:25 Policie Hamburg II (13)
- Opuštěné dítě.
- Krimiseriál (N, 2008)
- 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 Ohnivý kuře II (11)
Seriál (ČR, 2017). Mike musí v Grandu pohostit slavnou snowboardačku. Na první pohled si padnou do oka a Mike s ní začne o volných chvílích během dne i běhat. Před Klárou ale Petru zapře. Že by mezi Mikem a Petrou bylo něco víc? Hrají: J. Dolanský, J. Prachař, K. Leichtová, L. Polišenská, M. Suchánek

- 21:35 TOP STAR magazín
- 22:35 Castle na zabít IV (19)
- Krimiseriál (USA, 2012)
- 23:25 Soudní síň
- 00:15 Rosamunde Pilcherová: Vítr naděje
- Romantický příběh (N, 1996)
- 02:15 Komisař Rex (2, 3)

PRIMA COOL

- 12:25 Simpsonovi VI (16-19)
- 14:25 Teorie velkého třesku IV (4)
- Kyber sexuální deviance. Sitcom (USA, 2010)
- 14:50 Teorie velkého třesku IV (5)
- Feromonový zápach zoufalství. Sitcom (USA, 2010)
- 15:20 Futurama (9)
- 15:50 Hvězdná brána V (13)
- 16:50 Kdo přežije: Krev není voda (1)
- 18:15 Simpsonovi VI (20-23)



20:15 Moto cestou necestou

- 21:20 Teorie velkého třesku IV (6)
- Sitcom (USA, 2010)
- 21:50 Teorie velkého třesku IV (7)
- Sitcom (USA, 2010)
- 22:20 divinci
- 23:10 Cesty k úspěchu
- 23:20 Hannibal II (8)
- Hororový seriál (USA, 2014)
- 00:15 Helix II (11)
- Sci-fi seriál (USA, 2015)
- 01:10 Ospalá díra II (7)
- Mysteriózní seriál (USA, 2015)
- 02:10 Hannibal II (8)
- 03:10 Aplikace
- 03:35 Ospalá díra II (7)
- 04:20 Aplikace

ÓČKO

- 06:00 Ranní fresh
- Vstávání s muzikou
- 09:00 Zpátečka
- Co se hrálo na Óčku tento den v roce 2012?
- 10:00 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 12:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neutče
- 12:05 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 14:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neutče



14:05 Óčko hity
Klipy nonstop

- 15:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neutče
- 15:05 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 Óčko hity
- 21:00 CZ & SK
- 22:00 Óčko flirt

alza sport

Šlápněte do pedálů!



-25 %

Sigma BC 16.16 STS/CAD

Voděodolný bezdrátový cyklopočítač
16 funkcí včetně ETA, tréninková statistika
ZDARMA ke kolům nad 15 000 Kč

1 999,-
1 499,-

obj. kód: SPTf1081



POC Octal Cannon Green

Jedna z nejbezpečnějších helm na světě
Účinnost potvrzená odbornými testy
Ultralehká, výkonný ventilační systém

7 139,-

obj. kód: SPTms2112



16 190,-

obj. kód: SPTf1703M

Focus Whistler Evo 29

Sportovní horské kolo 29"
Hydraulické brzdy, hliníkový rám
Cyklocomputer Sigma ZDARMA



-17 %

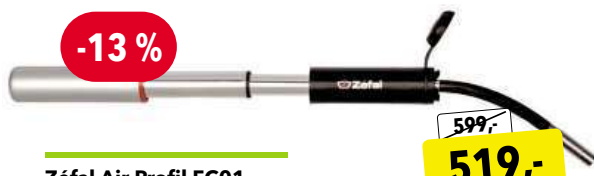
5 999,-
4 999,-

obj. kód: SPTTE01B

Teasi ONE 3 Extend

+ Power Bank Teasi SMART.T 4FIX

Outdoor navigace + powerbanka + světlo
Plánování podle vzdálenosti, času, kalorií
Voděodolnost IPX5, 3D magnetický kompas



-13 %

599,-
519,-

obj. kód: ZEF002

Zéfal Air Profil FC01

Lehká teleskopická pumpa
Na cyklo i auto ventily
Odolná hliníková konstrukce



-22 %

899,-
699,-

obj. kód: SPT14517

Schwalbe Rocket Ron

29x2,25 Performance

Super rychlý a lehký plášť 29"
Velký záběr při malém odporu
Výborná samočistící schopnost

Kup na www.alza.cz/sport nebo volej **225 340 111**

Sloupek

VLASTIMIL
VONDROUŠKA

SPISOVATEL A HISTORIK



FILIPKA PROTI ODHODLÁNÍ

Nikdy by mne nenapadlo, že se dožiju časů, kdy se budou lidé zabíjet na ulicích. Je to strašné a rozhodně to tak nemůžeme nechat být. Aby bylo jasné, o čem mluvím, jde o akt nazývaný terorismus nebo džihád, záleží na úhlu pohledu. Kdykoli k něčemu takovému dojde, politici s planoucíma očima deklamují, že nesmíme ustoupit a nesmíme se nechat zastrašit. Jejich odhodlání vyplývá z faktu, že mají ochranky, vládní budovy chrání těžkoooděnci se samopaly, a pokud se něco stane, tak se nejprve odvádějí do bezpečí oni, politici. Chápu, že se nenechají zastrašit. My, prostý lid, se musíme naopak chystat na to, že nám podle moudrého usnesení ještě moudřejší Evropské unie vezmou zbraně, abychom snad,

Cítát

Politiky si platíme proto, aby měli výsledky, a ne aby planě žvanili.

pokud by k něčemu došlo, teroristům, zločincům a parchantům neublížili. Určitě bude stačit, až na nás budou mířit zbraněmi, upozornit, že my se přece zastrašit nedáme. Tenhle sloupek ale není o defetismu. Je třeba se rozhodně bránit. Neustálé zvyšování policejního dohledu pomůže snad rozpočtům ministerstva vnitra a pocitu politiků, že nejsou zbyteční, ale copak lze ochránit nás všechny? Politici musí bojovat o každíčkový život, a to má přednost před vším ostatním! V případě nemoci je přece lepší předcházet příčinám než pak už jen léčit následky. Bylo by asi dobré poctivě si přiznat, co je podstatou islámského terorismu a z jaké ideologie vychází, protože nic z toho rozhodně nemá v civilizované společnosti místo. Politiky si platíme proto, aby měli výsledky, a ne aby planě žvanili o korektnosti a odhodlání.

Dopisy a vzkazy

Řidiči MHD
a angličtina

Dobrý den, ve čtvrtečním Metru si pan Horák stěžoval na pražskou městskou hromadnou dopravu, že její řidiči neumějí anglicky jako v Nizozemsku. Předně – angličtina je holandské nepochybně podobnější než čeština. Práce řidičů v hromadné dopravě je velmi náročná a zodpovědná, když po celý den musí bezpečně projíždět městskými ulicemi plnými agresivních řidičů a nepozorných chodců. Uchazeči musí projít náročnými testy, a kdyby dopravní podniky ještě vyžadovaly angličtinu, asi by opravdu neměl kdo jezdit s vozy MHD. V Brně se dopravní podnik neustále potýká s nedostatkem řidičů i bez požadavku znalosti cizího jazyka. V našem městě lze koupit u řidiče jízdenku, tedy nechápu, proč to v Praze nejde. A vůbec – velmi často se v Metru řeší samé pražské problémy; nevím, zda si redakce uvědomuje, že desetiny obyvatel této republiky to vůbec nemusí zajímat.

JITKA LEŽOŇOVÁ, Brno

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

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

Výrok dne



„Mým způsobem, jak se s tím vyrovnat, bylo strkání hlavy do písku.“

PRINC HARRY

Přiznal, že měl po smrti své matky, princezny Diány, vážné emocionální problémy. Vícekrát se duševně téměř zhroutil.

Slovo dne

DEFÉTISMUS

(Ze sloupku Vlastimila Vondroušky na této straně)

Poraženectví, malodušnost, nedostatek sebedůvěry

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP

na úterý 18. 4.



Numeroložka Karmen

CESTA K PENĚZŮM!

Najděte životní štěstí a finanční stabilitu. Zeptejte se mě, co vás čeká!

Zavolejte mi na 906 70 30 35 nebo pište SMS na číslo 904 30 55 s kódem 67NZF a svým datem narození!



Beran 21/3–20/4

Pozor na zbrklost! Můžete si pracovně hodně polepšit díky své pili, ale zbrklost by vám mohla postup nahoru zkomplikovat.



Byk 21/4–21/5

Nebojte se tak úzkostlivě chyb! Strach svaluje a podvědomě se pak vyhýbáte riskování. Moc dobře přece víte, že risk je zisk.



Blíženci 22/5–21/6

Pokud se chystáte na nákup, dejte si pozor na lákavé obaly a zářivé cedule s výhodnými nabídkami. Nedejte pouze za reklamu!



Rak 22/6–22/7

Okouzlíte někoho na pracovišti natolik, že si toho všimnete. Pokud jste ještě nezadaní, není důvod, proč se trochu nesblížit.



Lev 23/7–22/8

Konečně doceníte, že máte dobré vztahy s kolegy. Může se stát, že pomoc některého z nich budete potřebovat. Využijte ji!



Panna 23/8–22/9

Zdá se vám, že je nějaký pracovní postup zbytečně komplikovaný a neefektivní. Pokuste se ho s pomocí kolegy nějak vylepšit.



Váhy 23/9–23/10

Dnes byste skutečně přivítali, kdyby se vám nikdo nepletl pod nohy. Občas potřebujete pracovat samostatně, bez vyrušování.



Štír 24/10–22/11

Dvakrát měřte, jednou řežte! To znáte moc dobře, ale občas máte takovou radost z řešení, že zapomináte na moudra předků.



Střelec 23/11–21/12

Pracovní týden teprve začíná, ale už si průběžně kontrolujte, aby vám nezbyvaly resty. Koncem týdne by vás mohly zaskočit.



Kozoroh 22/12–20/1

Někdy míváte tak trochu problémy s vyjadřováním. Pokud si nejste jisti srozumitelností svého textu, přečtete si jej nahlas.



Vodnář 21/1–20/2

Potřebujete si udelat radost. Není nutno schovávat peníze hluboko v kapse. I drobná maličkost vám zpříjemní celý den.



Ryby 21/2–20/3

Peníze pro vás rozhodně neznamenají ani zdaleka tolik jako pro vaše okolí. Pokračujte v rozmazlování svých nejbližších.

Řešení sudoku

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

Anketa

Co říkáte na počasí během letošních Velikonoc?



Jiřík Bohemák
Evolet

Já mám radši takové počasí nežli sluníčko.



Renáta Šťastná
Šťastná

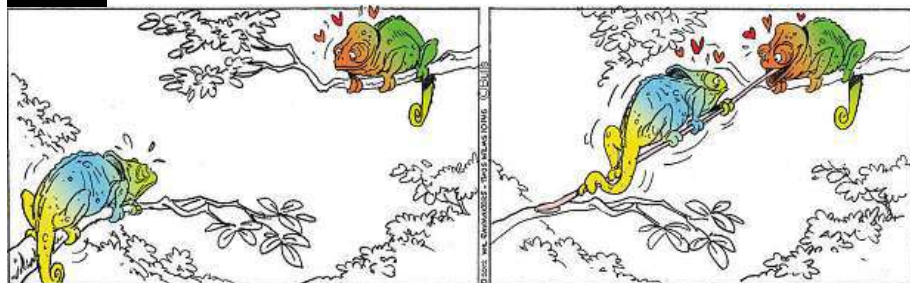
Tak nějak ty výkyvy počasí k životu patří.



Denisa Motejl
Motejl

Aspoň jsem letos nedostala přes zadek.

Komiks



SAMOTNÁ?
Kdy a kde letos potkáš lásku?
Zeptej se karet!
Pošli SMS ve tvaru 90GYP a své datum narození na 904 30 46

Tuto službu poskytuje: E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, technicky zajišťuje Materná, TSM5/55Kč vč. DPH, tmin/70Kč vč. DPH, www.ema.biz, www.platmobilem.cz

Co se děje, když vám v těle chybí nezbytný hořčík?

Jste nervózní více než kdy jindy, špatně se soustředíte a trpíte svalovými křečemi. Pak je možné, že máte málo hořčíku.

ny, špenát, mák, banány nebo i káva. Hořčík se dá doplnit i tabletami, které si lze zakoupit v lékárně. Velmi často ho najdete v kombinaci s vitamínem B6, hořčík se totiž za přítomnosti tohoto vitamínu lépe vstřebává. Stejný efekt má například i vitamin D3.

Pokud zvolíte doplňování hořčíku pomocí prášků, pozor na vyšší dávky – mohou způsobovat průjem. Existují i jiné způsoby podání magnézia: injekční, ať už do svalů či určené k žilnímu podání ve formě infuzí.

Kromě hořčíku může tělo trpět i nedostatkem jiných

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

Málo zinku způsobuje únavu, změny nálady a psychiky,

vyvolává sklon k průjmům a při těžkém nedostatku může způsobovat různé komplikace v těhotenství.

Měď je obsažena v řadě enzymů. Její nedostatek může za anémii, poruchy imunity, poruchy růstu vlasů a nehtů.

Velmi důležitý je jód, jehož úbytek má za vinu zvětšení štítné žlázy, přičemž může způsobit i její sníženou funkci. „Nebezpečné je to zejména v těhotenství, kdy může dojít k onemocnění plodu,“ varuje lékařka Konvičná.

Fluor je nezbytný ke správné mineralizaci kostí, selen pak k obraně proti volným kyslíkovým radikálům, k regulaci hormonů štítné žlázy a plodnosti. **HUĐ**

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

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

Nedostatek hořčíku se projevuje podobně jako nedostatek vápníku. „Tyto poruchy vnitřního prostředí jsou často v kombinaci. Mezi typické projevy patří svalové křeče a svalová slabost, dále zvýšená dráždivost, poruchy srdečního rytmu, špatné soustředění, bolesti hlavy, brnění rukou a pocit vnitřního napětí,“ vyjmenovává Ludmila Konvičná. Doporučená denní dávka hořčíku je pro muže 400 miligramů a pro ženu 300 miligramů.

Ve větší míře obsahují magnezium ořechy, datle, luštěni-

INZERCE

MAXI HOŘČÍK

Doplnek stravy s hořčíkem pro dospělé



Vysoká dávka hořčíku v malé, snadno polykatelné tabletě.

Komfortní užívání – Stačí 1 denně!

Jedna tableta obsahuje 350 mg čistého hořčíku

Hořčík přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání a k normální funkci svalů

Minerály v potravinách

Kde jsou a jak je najdete? Podívejte se na přehled potravin, co byste měli jíst, abyste zůstali v kondici.

- **Hořčík** – luštěniny, špenát, mák, kvasnice nebo ořechy, velmi vysoký obsah hořčíku má káva
- **Zinek** – vyskytuje se v potravinách bohatých na bílkoviny, zejména v hovězím, vepřovém a drůbežím masu, vejcích a mořských plodech
- **Měď** – luštěniny, játra, rozinky, listová zelenina, ořechy
- **Železo** – vnitřnosti, hovězí a jehněčí maso, mořské plody, listová zelenina, sušené ovoce, luštěniny, sušené houby a ořechy
- **Selen** – nejvíce selenu je obsaženo v některých druzích ořechů, ve vnitřnostech, rybách a masu mořských plodů, ale i v mořských řasách

Test. Alkohol spalujeme různě. Nejde jen o váhu

Jsou za námi Velikonoce a také jedno z nejrizikovějších období, co se alkoholu za volantem týče. BESIP společně s toxikologickým oddělením Všeobecné fakultní nemocnice v Praze udělal test, jak je to s odbouráváním alkoholu v krvi u různých lidí. A zjistil, že rozdíly mohou být i několikahodinové.

Sto kilogramů váží muž ve věku 40 let při něm odboural alkohol za dvě hodiny, za-

tímco mladá žena o váze 67 kilogramů musela po vypití stejného množství alkoholu čekat do úplného vystřízlivění přes deset hodin. „Na každého působí alkohol jinak. Nejde jen o to, kolik vážíme nebo zda jsme muž nebo žena, ale každý produkuje jiné množství enzymu, který má v našem těle zpracování alkoholu na starosti. Záleží také na momentálním zdravotním stavu, psychickém

rozpořazením, stravě, a dalších aspektech,“ vysvětlil primář toxikologického oddělení VFN Radomír Čabala.

Testu se zúčastnilo sedm mužů a tři ženy ve věku od 27 do 52 let, všichni měli stejný pitný i stravovací režim. Během čtyř hodin vypili v pravidelných odstupech osm velkých panáků 40procentní vodky. V pravidelném intervalu jim lékaři odebírali krev a pro kontrolu absolvovali

i dechovou zkoušku. Z výsledků byla zjišťována míra tolerance na alkohol, jeho vstřebávání a odbourávání. První měření po hodině například ukázalo, že na každého působí alkohol jinak a jiným způsobem jej vstřebává. Maximální hladiny alkoholu v krvi dosahuje člověk 45 až 90 minut po vypití. Při dopočítání odbourání veškerého zkonsumovaného alkoholu se pak ukázalo, že člověk

zvyklý na konzumaci alkoholu odbourá za hodinu okolo 0,2 promile, což je maximum.

Odbourávání alkoholu neurýchlí žádný prostředek, nepomůže ani káva, vývar či jiné „zaručené recepty“. Pomocí může doplnit ionty, minerály a tekutiny, které tělo spotřebuje při zpracovávání alkoholu, ale nijak to nesníží jeho hladinu. Hodně také záleží na kvalitě spánku. **ČTK**

Proti ubývání sil u seniorů se lze bránit. Výlety a cvičením

Ke stáří postupně snižování fyzických schopností zkrátka patří. Hýčkejte se pohybem.

Stárnutí je doprovázeno zdravotními neduhy, zvláště když mají seniori potíže s nadváhou. Problém je v tom, že ve vyšším věku ubývá sil, pohyby jsou vláčnější reakce pomalejší. I zde platí, že účinným bojem proti nadváze je dostatek pohybu, hlavně toho přirozeného, jako je chůze. Odborníci kromě cvičení – denně ráno a večer – doporučují vyrazit třeba se psem na vycházku, pracovat na zahrádce nebo dělat výlety do přírody.

Důležité je tělu dodávat dostatečné množství vápníku a vitamínu D. Lze ho najít jak

v tabletách, tak i ve slunci. Pomůže i přísun bílkovin. Odborníci doporučují pít třeba kopřivový čaj.

Lékaři mluví o obezitě jako o problému na celý život. Úspěšně ho zvládne přibližně třetina pacientů – někteří svou snahu vzdají hned po první návštěvě obezitologické ordinace, další pak ve chvíli, kdy se od lékaře dozvědí, že jim místo zázračného léku „naordinuje“ víc pohybu a změnu jídelníčku.

„Také v seniorském věku platí, že energetický příjem by měl být přiměřený tomu, jak se hýbeme,“ říká pro Lidovky.cz doktorka Denisa Haluzíková, primářka Ústavu tělovýchovného lékařství 1. LF UK a VFN. „Jinak řečeno, když jsme čtrnáct dní na horách, můžeme sníst víc, než když sedíme doma u televize.“ Podle odborníků mají ženy s nadváhou nebo obezitou čtyřikrát vyšší riziko vzniku



I dobrá nálada přispívá ke zdraví.

PROFIMEDIA.CZ

ku artrózy kolene a muži dokonce pětkrát.

Obezita způsobuje dlouhodobé přetěžování nosných kloubů, jako jsou klouby kolenní a kyčelní. Dále je příčinou přetížení a následných změn v postavení páteře. „Kila navíc“ uspíší vznik ar-

trózy nebo zhorší její průběh. Důležitá je také strava, dostatek tekutin a kvalitní spánek. Právě v seniorském věku klesá chuť k jídlu, proto je dobré si dát pozor na solení. Zvyšuje se také obliba všeho sladkého. To dohromady zvyšuje riziko obezity. **MET**

Nemocnost starších

V České republice je nemocnost seniorů velmi vysoká. Podle odborníků více než 90 procent osob starších 70 let trpí jednou či více chronickými nemocemi.

- Podle statistických údajů trpí 3/4 osob starších 65 let onemocněními srdce a cév, polovina má zvýšený krevní tlak, 37 procent ischemickou chorobu srdeční.
- Každý pátý senior trpí závažnými potížemi, 16 procent seniorů má cukrovku, 15 procent jich trpí onemocněními psychiatrické povahy a celých 42 procent seniorů má závažné postižení kloubů nebo kostí.
- Jen čtyři procenta seniorů jsou bez chronických onemocnění.

Zdroj: www.aktivitiprozdravi.cz

INZERCE

CAPSICOLLE

Kapsaicinový krém

- ▶ Zkuste vyzkoušet v procesu hubnutí - postačí malé množství o velikosti hrášku.
- ▶ Skládá se z 8 čistě přírodních látek
- ▶ Hřejivý krém je vhodný pro dospělé a děti od 12 let
- ▶ Stačí malé množství o velikosti hrášku
- ▶ Výborně se vstřebá do pokožky a je bez zápachu
- ▶ Krém začne ihned sám prohřívát na teplotu až 50° C.



www.hrejivanaplast.cz/kapsaicinovy-hrejivy-krem/

Paliativní péče. Do tří let ve všech špitálech

Všechny nemocnice v Česku by mohly po roce 2020 nevyčísitelně nemocným a umírajícím pacientům začít poskytovat paliativní péči. Její podobu i proplácení ze zdravotního pojištění má nastavit projekt za evropské peníze, který by měl začít letos. Do pilotního ověření ve zdravotnických zařízeních poplynou desítky milionů korun.

„Je jednoznačné, že stávající medicína není schopna ve všech případech onemocnění vyřešit. V řadě případů, kdy člověka nejsme schopni vyléčit, nastupuje paliativní medicína. Měla by zajistit důstojný odchod ze života,“ uvedl náměstek ministra zdravotnictví Roman Prymula. Podle něj má evropský projekt fungování nemocniční paliativní péče a její případnou provázanost s tisíci opatrováním doma nastavit. „Projekty se zpravidla týkají období do roku 2020. Po tomto období bychom se mohli dostat do plošného modelu. Bude to dlouhá diskuse s nemocnicemi, odbornou společností i pojišťovny, jak systém nastavit,“ míní Prymula. Nemocnice by si mohly na přípravu modelu paliativní péče rozdělit asi 65 milionů korun. Další osm milionů je pro soukromé subjekty, upřesnil Prymula. Podle něj existuje také program pro hospice, které jsou navázané na nemocnice. Pacient by proto měl mít individuální plán péče. Zabránit by se mělo například zbytečným pobytem v nemocnici. Nemocni-

Co je paliativní péče?

Jedná se o péči o nevyčísitelně nemocné a umírající pacienty. Má zmírnit bolest a utrpení.

- Nesoustřeďuje se na vyléčení, ale na to, co je podstatné pro kvalitu pacientova života, tedy například na mírnění doprovodných příznaků nemoci, komunikaci s nemocným a respekt k němu. Zahrnuje i psychickou podporu a také pomoc blízkým. Poskytují ji týmy odborníků z různých oborů.

Desetitisíce lidí

70

Paliativní péči by u nás potřebovalo ročně víc než 70 tisíc lidí. V Česku ročně umírá kolem 105 tisíc lidí – polovina z nich v nemocnicích, téměř desítky v léčebnách dlouhodobě nemocných, méně než tři procenta v hospicích. Ve zdravotnických zařízeních tak ze světa odchází 68 procent lidí. Asi 26 procent lidí umírá doma či v domovech pro seniory a dalších ústavech.

ce přesto zůstanou i v budoucnu místem, kde lidé budou umírat nejčastěji. Zařízení by jim měla ale nabízet důstojné podmínky a víc soukromí. Pacient by mohl mít pokoj, kde by mohl být jen se svou rodinou. **ČTK**

100
LET • YEARS



Znáte japonské umění vytrvalosti?

Objevte robustnost a všechny vyspělé technologie Mitsubishi Outlander v limitované výroční edici „100 let“ s mimořádnou výbavou **a vyspělým volitelným pohonem všech kol!**



VESTAVĚNÁ
NAVIGACE



PARKOVACÍ
KAMERA



STYLOVÉ
DOPLŇKY



VYSPĚLÝ POHON
VŠECH KOL

Kombinovaná spotřeba 1,7–6,7 l/100 km, emise CO₂ 41–167 g/km. Údaje dle směrnice a nařízení EU nebo předpisů EHK. Vyobrazení vozu zahrnuje příplatkovou výbavu. Fotografie jsou ilustrativní. Skutečné provedení se může lišit.

Mitsubishi. Kdo ví, ten ví.

www.mitsubishi-motors.cz

ZÁRUKA
5 let

100
LET • YEARS



Znáte japonské umění pracovitosti?

Objevte vytrvalost a spolehlivost pracanta Mitsubishi L200, který vždy doveze váš náklad přesně tam, kam potřebujete. V jakémkoli terénu, za jakéhokoli počasí. **Nyní se slevou až 107 350 Kč!**



POHON 4WD
SUPER SELECT II



NOVÝ MOTOR
2.4 DI-D MIVEC

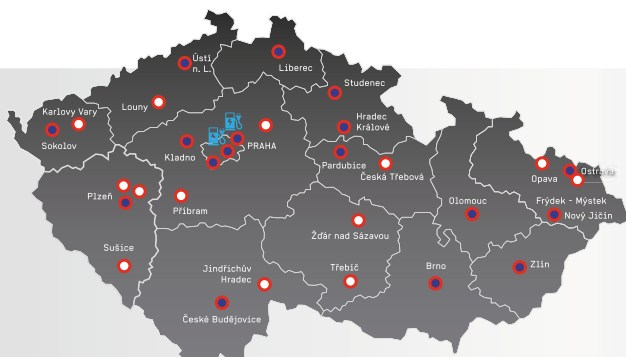


TAŽNÉ ZAŘÍZENÍ
AŽ DO 3,1 TUNY



NEJMENŠÍ POLOMĚR
OTÁČENÍ VE TŘÍDĚ
5,9 M

Kombinovaná spotřeba 6,9–7,5 l/100 km, emise CO₂ 180–196 g/km.
Údaje dle směrnice a nařízení EU nebo předpisů EHK.
Vyobrazení vozu zahrnuje příplatkovou výbavu.



Mitsubishi. Kdo ví, ten ví.

**Vyberte si ze široké sítě
30 autorizovaných prodejců**
a přijďte si prohlédnout všechny výhody
modelů Mitsubishi na vlastní oči!

www.mitsubishi-motors.cz

Vondroušová má v sedmnácti titul

Česká tenisová naděje triumfovala na turnaji v Bielu.

Z kvalifikace až na samotný vrchol dokráčela Markéta Vondroušová. Za celkové vítězství ve Švýcarsku inkasovala prémii 43 tisíc dolarů (více než milion korun) a v žebříčku WTA se posunula z 233. na 117. příčku.

Milionový bonus za triumf Česku zaskočil. „Vůbec nevím, co s tolika penězi budu dělat. Maminka mi pomůže,“ smála se Vondroušová.

Bývalá juniorská světová jednička absolvovala teprve druhý turnaj WTA v kariéře a hned z toho byl triumf. Na cestě k němu vyřadila dvě své krajanek (Kristýnu Plíškovou a Barboru Strýcovou), ve finále



Markéta Vondroušová s trofejí pro vítězku turnaje

potom porazila Estonku Anett Kontaveitovou 6:4, 7:6. „Byl to skvělý týden, hrála jsem opravdu výborně,“ řekla Vondroušová na kurtu.

Ve Švýcarsku vyhrála s kvalifikací osm utkání a letošní zápasovou bilanci ve dvouhře si upravila na 40 výher z 44 zá-

pasů. Většinu z nich dosáhla na nižším okruhu ITF, na kterém letos získala tituly ve Stuttgartu a v Grenoblu a dvakrát hrála ve finále. V nejbližších dnech čeká Vondroušovou příprava na semifinále Fed Cupu v USA. V soutěži může hrát poprvé. **PUR a ČTK**



Senzační triumf Spilkové

Golfistka Klára Spilková (na snímku) vyhrála turnaj Ladies European Tour v marockém Rabatu a dosáhla hned na úvod sezony životního úspěchu. Za vítězství získala šek na 67 500 eur (asi 1,8 milionu korun). Díky triumfu si dvadvacetiletá Češka automaticky zajistila start i na obou letošních evropských turnajích kategorie major. **ČTK**

Fotbal. Další ztráta Sparty, vede Plzeň

Fotbalisté Jihlavy porazili ve 24. ligovém kole Spartu 1:0 brankou Ikaunieksa a letenského soupeře porazili v nejvyšší soutěži vůbec poprvé. Vysočině vyšla premiéra pod novým trenérem Josefem Jinochem. Naopak Sparta vyhrála z posledních pěti zápasů jen jednou. Předposlední Jihlava ztrácí už jen bod na Hradec, který včera podlehl Slavii jasně 0:4. Vyhrála také poslední Příbram, která porazila na vlastním hřišti Karvinou 4:2. Jeden z gólů domácích dal sedmatřicetiletý Martin Jiránek, pro něhož to byla první trefa v české lize.

Tabulku vede o bod před Slavii Plzeň, která si v neděli poradila doma se Slováckem 2:0. Viktorii pomohla sporná penalta, kterou proměnil Bakos a zaznamenal tak jubilejní 100. gól v evropských fotbalových ligách. „Zeman si naskočil pěkně, takže klidně mohl letět až do Vídně,“ řekl k situaci před penaltou kapitán Slovácka Šumulíkosi.

V dalších zápasech zvítězilo Brno nad Jabloncem 2:0, stejným poměrem vyhrály Teplice ve Zlíně. Liberec si doma poradil s Duklou 3:1 a Mladá Boleslav remizovala s Bohemians 1905 1:1. **PUR**

Zprávy krátce

USK byl až čtvrtý

Basketbalistky ZVVZ USK Praha obsadily v Evropské lize čtvrté místo. V souboji o bronz podlehly Jekaterinburgu 63:68. Titul získal Kursk po výhře 77:63 nad Fenerbahce Istanbul.

Uspěl Petrohrad

Hokejisté Petrohradu vyhráli Kontinentální ligu. Ve finále porazili obhájce titulu z Magnitogorsku

4:1 na zápasy, poslední bod získali vítězstvím 5:3 na soupeřově ledě. Jan Kovář z poraženého týmu byl s 25 body nejproduktivnějším hráčem play-off.

Vítězové z Prahy

Florbalistky Herbadentu porazily včera v Superfinále Vítkovice 6:2 a titul získaly už poosmé. Mezi muži uspěli hráči Chodova, kteří v O2 areně zdolali Mladou Boleslav 3:1. **ČTK**

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



Starožitnosti

MONGOLSKÉ, ČÍNSKÉ, JAPONSKÉ, TURECKÉ, PERSKÉ starožitnosti z bronzu, stříbra, slonoviny, kamene, porcelánu ap. i obrazy
KOUPÍ SBĚRATEL. T. 776 358 865.

Intimní

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



• **BEZKONKURENČNÍ FOTA!** Rajcovní, odhalená... SEXY! Piš SMS ve tvaru 58PTH a text na 909 15 50

• Muž sex nepotřebuje, já ANO! **Jen diskretně! Vdaná Anna 50.** T: 909 90 99 25 nebo mi pošli SMS na 909 15 40 s kódem 59ZBK a tvůj text!

• Už opravdu dlouho čekám na pořádného chlapa. **SEX BEZ ZÁVAZKŮ!** Veronika 54. Ozvi se mi na 909 801 801 kód GNU85



• Láška mě zklamala na plně čáře! O sexu vím, že nikdy nezklame! Naplň můj den divokým sexem! Rozvedená Jitka 55, ozvi se mi na 909 80 50 40 nebo mi napiš SMS na 909 15 45 s kódem 92LCZ a tvůj text!

Cestování - nabídka

800 222 210

VELIKONOČNÍ NADÍLKA

Další SLEVA 500 Kč

KORFU - Senior 55
Pobytový zájezd
12 dní/3.6.2017 - **10 250 Kč**
11 dní/14.6.2017 - **10 360 Kč**
Studia Claire

Další SLEVA 500 Kč

KORFU - Pro všechny
Pobytový zájezd
8 dní/3.6.2017 - **13 390 Kč**
Hotel Athina San Stefano 3*
Polopenze

Další SLEVA 500 Kč

MADEIRA Květinové slavnosti
Poznávací zájezd
8 dní/1.5.2017 - Hotel 3*
21 990 Kč
8 dní/3.5.2017 - Hotel 2*
18 530 Kč

s těmito kupony v CK AGL travel

AGL travel CK AGL travel
Jungmannova 6, Praha 1
www.AGLtravel.cz



Velká trojka rodinných vozů.

Hyundai i10, i20 a ix20.

od **199 990 Kč**



Vyberte si kterýkoliv z tria rodinných vozů Hyundai!

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

Za ceny již od 199 990 Kč.

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



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