

FOKUS[®]
OPTIK

UTERÝ 19. DUBNA 2016 Č. 75 • WWW.METRO.CZ

metro[®]

**1 + 1
zdarma**

na kompletní dioptrické brýle



**Pořídte si nové dioptrické brýle a druhé pro vás
nebo vaše blízké dostanete zcela zdarma!**

Zdarma jsou vždy kompletní dioptrické brýle v nižší nebo stejné hodnotě, jako kompletní dioptrické brýle zakoupené. Nevyčerpanou hodnotu dražší kompletní zakázky nelze směnít za peníze ani další zboží. Kompletní dioptrické brýle = obruba + skla. Akce platí ve všech pobočkách FOKUS optik včetně outletu FAOC Štěrboholy, Praha. Slevy se nesčítají. Akce platí od 7. 3. 2016 do odvolání.

www.fokusoptik.cz



**Předsezónní sleva
na všechny sluneční brýle!
(více na poslední straně)**

K zakoupení v Infocentrech Dopravního podniku hl. m. Prahy

Atlas pražské integrované dopravy

Aktuální linkové vedení po změnách v dopravě k 7. dubnu 2015.

150 Kč

Ke každému atlasu
přívěsek zdarma!
(Přívěsek již
není běžně
k zakoupení.)



Triko modré

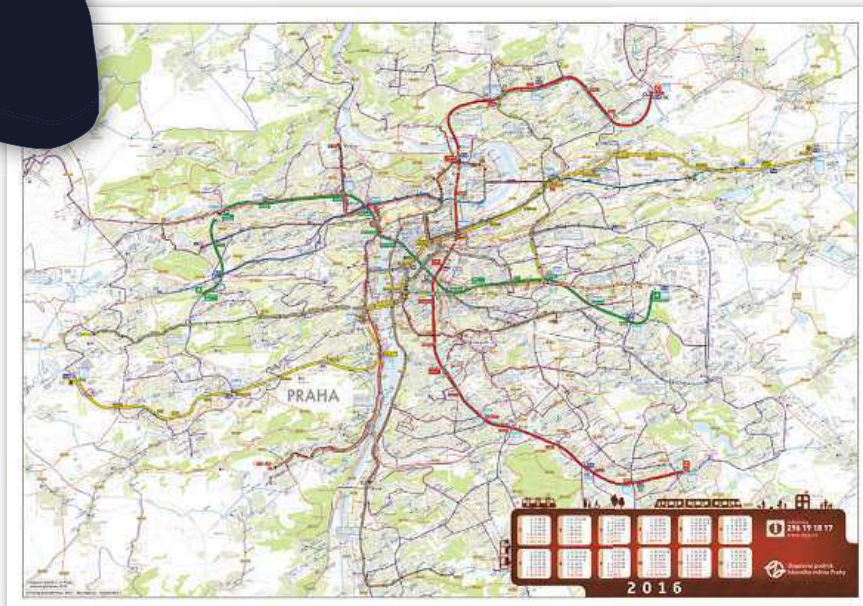
Modré bavlněné triko s piktogramy jednotlivých druhů pražské městské hromadné dopravy. K dostání pro dospělé i děti. V prodeji v Infocentrech DPP **Můstek**, **Anděl**, **Hradčanská** a **Nádraží Veveřavín**.

125 Kč

Mapa v tubusu

Nástěnná mapa MHD s kalendářem na rok 2016 včetně tubusu. Doprodej v Infocentru DPP **Můstek**.

100 Kč



Více informací na: www.dpp.cz



Dopravní podnik
hlavního města Prahy

NEDOSTATEK HOŘČÍKU VYVOLÁ I MIGRÉNU

PŘÍSUN MAGNÉZIA JE MOŽNÉ OVLIVNIT SKLADBOU JÍDELNÍČKU STRANA 10



metro



PRAHA

Úterý, 19. dubna 2016

Č. 75, www.metro.cz
Svátek slaví: Rostislav



Min. 10°
Max. 14°

Nejčtenější noviny v Praze

Sedm tisíc vloupání. Zloději mají nové triky

Podvodníci. Vydávají se za řemeslníky nebo podomní prodejce. **Policie.** Loni zaznamenala až sedm tisíc násilných vniknutí do domácností. **Nedůslední Češi.** Skoro polovina lidí nemá pojištěnou domácnost STRANA 4



Na filmové přehlídce Finále Plzeň včera proběhlo setkání youtuberů. Přijel i zpěvák Ben Cristovao.

ČTK - PAVEL NĚMEČEK

V metru bude signál

Zatím si můžete v tunelech metra bez problémů zavolat pouze v prodlouženém úseku na lince A z Dejvické do Nemocnice Motol. To se však zanedlouho změní. Záleží už jen na tom, kdy se magistrát dohodne na ceně s operátory. STRANA 2

Za vstup do lesa pokuta

Situace, kdy člověk nesmí vyjít půl roku do lesa pod hrozbou vysoké pokuty, je absurdní, říká k novele zákona o myslivosti zemědělec Daniel Pítek. STRANA 5

INZERCE

25
ROKŮV
1990-2015

o k n a a d v e ř e

Slovaktual[®]

A leading brand of  AFG

www.slovaktual.cz



ODMĚNA
ZA FOTO
300
korun

Zprávy krátce

Nový nájezd

Ve Vyskočilově ulici v Praze 4 vznikne nová nájezdová rampa na ulici 5. května, po které budou řidiči najíždět na magistrálu od Michle a pokračovat směrem ven z Prahy. Dokončena má být začátkem září.

Opraví ostrov

Praha 5 investuje ještě letos do úprav Dětského ostrova 21,5 milionu korun. Na ostrově má být opraveno hřiště, umístěny nové cyklostojany a opraveny cesty. Návrhy oprav chce radnice projednat s občany na veřejném setkání. Ostrov poničila před asi třemi lety povodeň. **ČTK**

S hadrem v ruce předváděli balet na oknech budovy

Zajímavý snímek pořídil čtenář deníku Metro, který za něj získává odměnu 300 korun. Na fotce zachytil práci čistících oken na stěně kancelářské budovy PPF v Dejvicích. Jejich počinání vysoko nad chodníkem připomíná představení třeba fyzického divadla nebo baletu. Výškové úklidové práce jsou jedny z mála zajímavých brigád pro amatérské horolezce, aby si takto našetřili na své nákladné výpravy. Stali jste se svědky zajímavé situace? Vyfotili jste ji? Posílejte nám fotografie na e-mail: mms@metro.cz.

ROMAN KUBARIČ

Signál v tunelu?

Přiblížila se doba, kdy si zavoláte v tunelu metra.

Fráze: Musím končit, vjíždíme do tunelu! už brzy zmizí z rejstříku výmluv Pražanů.

„V pátek nás požádalo sdružení mobilních operátorů o podpis společného prohlášení, kde budeme řešit pokrytí celého metra signálem,“ uvedl náměstek primátorky pro dopravu Petr Dolínek. To potvrdilo deníku Metro i sdružení operátorů.

„Ano, můžeme potvrdit, že se firmy Vodafone, T-Mobile a CETIN společně obrátily na magistrát s žádostí o záštitu nad projektem pokrývání pražského metra. Více informací v tuto chvíli nelze poskytnout, čekáme na zahájení jednání,“ potvrdila mluvčí společnosti T-Mobile Patricie Sedivá.

Cestující si mohou telefonování nebo surfování po internetu vyzkoušet už nyní na prvním úseku pokrytém signálem – na prodloužení trasy A z Dejvic do Nemocnice Motol. Kdy bude ve všech tunelech natažen vyzařovací

kabel signálu, zatím není jasné. Budou tomu určitě předcházet složité jednání, která budou hlavně o penězích. „Operátoři sice přinášejí benefit cestujícím, ale pro ně je to zisk, s péčí řádného hospodáře proto musíme jednat o průměrném nájemném,“ potvrdil Dolínek. Podobná jednání už proběhla, když se řešilo pokrytí tunelu Blanka. Nájemné v tunelech je v řádu desítek či stovek tisíc podle délky úseku.



ROBERT OPPELT
robert.oppelt@metro.cz



Nejkrásnější straky v zoo

Zoo rozmnožila jako první v Evropě krátkoocasé jávské, jedny z nejvzácnějších ptáků světa, kterých v přírodě žije pouhých 100 až 250. Zoo získala v prosinci jeden pár „nejkrásnějších strak světa“ a nyní se může pochlubit velkým úspěchem – odchovem dvou mláďat. **ZOO PRAHA**

INZERCE





FASHION ARENA
PRAGUE OUTLET

Maximální styl minimální ceny

22.-24. 4. 2016

MÓDNÍ SLEVY

FASHION-ARENA.CZ
Otevřeno denně 10:00–20:00

© PCC Prague Outlet Center 2016

AJ ARMANI JEANS DIESEL ZCCO GANT GUESS PINKO PIETRO FILIPI s.Oliver a další...

Fashion Arena Prague Outlet, Zamenhofova 440, Praha 10 - Štěrboholy, BUS Fashion Arena zdarma – každých 30 min. od stanice metra Depo Hostivař, trasa A



Rekonstruovaná tramvaj 14T se převlékla do tradiční červené a šedé. MET

Nové sedačky v šedé a rudé

Tramvaj 14T přezdívaná Porsche se mění. Zvenku i zevnitř.

Do konce dubna vyjede z dílen první opravená tramvaj, která se dočkala několika vylepšení. „Chceme představit první upravenou tramvaj Pražanům a získat ohlas na nové uspořádání sedadel a interiéru,“ vysvětluje generální ředitel dopravního podniku Jaroslav Ďuriš. Nejvíce stížností bývalo na to, že se cestující sedící proti sobě dotýkají kolena. To nová úprava odstraní, uvnitř jsou také nové sedačky, ty jsou v tradiční červené a šedé. Souprava ale dostala nový lak i zvenku.

Dopravní podnik využil při úpravě vzor interiéru tramvaje typu 13T, který jezdí v Brně. Stejný problém tam

totiž v minulosti také řešili. Úprava stála 2,5 milionu. Ale je spíše estetická než technická – wi-fi, klimatizaci ani lístkomaticy na bankovní karty uvnitř nenajdete. Úpravy se provádí během oprav podvozku, které tento typ tramvaje nadlouho odstavily z běžného provozu.

Přestože podnik chystá obnovu všech pěti desítek souprav, stále je zde ještě možnost, že nepříliš oblíbené tramvaje, prodá. „Největší problém je jejich zbytková cena, stojí 30 milionů,“ vysvětluje Ďuriš. Prodej podle něj není krátkodobá záležitost, ale podniku se otevírá výhled na zajímavý trh. „Ještě tento týden jedu s ministrem Mládkem do Ruska, kde bude jedním z témat i prodej tramvají,“ vysvětluje ředitel. Ostatně tento týden je v Praze delegace z ukrajinského Mariupolu, která si přebírá dar, dva staré vozy T3. **ROBERT OPPELT**

INZERCE

Zprávy krátce

Filmy Reichardtové

V kinech Světozor a Aero dnes začíná filmová přehlídka The American Landscape: filmy Kelly Reichardtové. Potrvá do neděle a představí zásadní díla jedné z nejvýznamnějších představitelk amerického nezávislého filmu. Hostem bude ve středu a čtvrtek umělecký ředitel mezinárodního filmového festivalu ve švýcarském Locarnu Carlo Chatrion.

Natočte zajímavý příběh ze své ulice

Projekt My Street Films, který mapuje ulice měst prostřednictvím krátkých amatérských či profi filmů, vyhlásil třetí ročník. Náměty, rozvedené do maximálně 300 slov, můžete zasílat do 25. dubna na mail info@mystreetfilms.cz. Pětice nejlepších bude mít možnost zfilmovat své příběhy za asistence profesionálních filmařů. **MET**

FINANČNÍ KURZY PRAHA

REGISTRACE DO 20. 4. 2016



Vzdělávejte se zdarma – poslední volná místa!
Využijte akci na bezplatný kurz vzdělání na téma finanční trhy.

- Jaké finanční trhy existují a co vše je ovlivňuje?
- Jak jich využít k zisku?
- Jaká dodržovat pravidla?

Nejen to se dozvíte na našem měsíčním kurzu!

Unikátní promo kód* : METRO2016

Registrace:

Zdarma do 20. 4. 2016

www.studuj-burzu.cz

info@studuj-burzu.cz

*Tento kód uveďte při registraci pro výuku zdarma



Studuj-Burzu.cz



Skórujte s nabídkou týmu GO Czech!

Tucson 1,7 CRDi Go Czech! již za 579 990 Kč

Poznejte limitovanou edici Tucson Go Czech! a vyrazte vstříc novým zážitkům. Kromě obdivných pohledů okolí si užijete jeho skvělé jízdní vlastnosti, úsporný a výkonný motor 1,7 CRDi i bohatou výbavu, ve které nechybí např. navigace, automatická klimatizace, vyhřívaný volant a sedadla, rozpoznávání dopravních značek a další. Tucson Go Czech! vždy hraje fér.

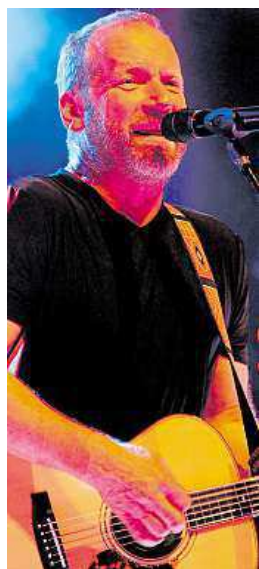
AutoPalace
Butovice

Bucharova 16, 155 00 Praha 5
tel.: 251 025 251, 251 025 120-4
po - pá 8:00-19:00, so 9:00-15:00
www.butovice.hyundai.cz



NEW THINKING.
NEW POSSIBILITIES.

Hyundai Tucson – kombinovaná spotřeba: 4,7-7,6 l/100 km, emise CO₂: 119-177 g/km
Fotografie je pouze ilustrativní.



Lucie: nová deska?

Skupina Lucie, která se při udělení cen Anděl stala kapelou čtvrtstoletí, chystá oslavy třiceti let od svého vzniku – koncerty pod širým nebem i dokument, který by měl jít dokonce do kin. Hudebníci opatrně slíbili také novou nahrávku. **MAFRA**

Triky zlodějů. Podomní prodejce i řemeslník

Drzost lapků a podvodníků nezná mezí. Dejte si velký pozor, koho pouštíte do domu.

S podomními prodejci se postupně snaží zatočit mnohá česká města i vesnice. Praha tak učinila novelou trestního řádu, v níž se zakazuje podomní prodej na celém území hlavního města.

Jde hlavně o nabízení výhodného zboží a služeb. „Podomním prodejcem, kteří by zákaz porušili, hrozí pokuta až do výše 200 tisíc korun,“ říká pražská primátorka Adriana Krnáčová.

Jenže mnozí obyvatelé větších bytových domů, kde se ani všichni neznají, o novele třeba nevědí a klidně takového člověka do domu pustí.

Pak si ale zoufají, když je falešný podomní prodejce okrade.

„Podvodní podomní prodejci využívají například triku, kdy pod záminkou prodeje dodatečného zabezpečení dveří namontují vložku, od níž si nechají duplikát klíče,“ uvádí Ivan Pavlíček ze společnosti Next.

Některé situace vás můžou znejistit. „Volal mi pán, že stojí před domem a jde mi vyměnit plynoměr. Já byl ale v práci a netušil jsem, o co jde,“ svěruje se Jan Ptáček. Později zjistil, že výzvu dostal na trvalou adresu a ne na korespondenční, kde k výměně mělo dojít. Vše tedy bylo v pořádku a domluvil si jiný termín.

Skuteční zloději ale mají různé triky. Například se převlékají za řemeslníky jako Ivan Trojan ve filmu Samotáři. Takoví podvodníci na chodbě před vykrádaným bytem hlasitě telefonují a předstírají, že nemají co skrývat.



Hlídejte si věci. PROFIMEDIA.CZ

Často také zafunguje z úst podvodníků věta: „Promiňte, spletl jsem si patro.“ To když sebevědomého zloděje přistihnete při obhlídce terénu.

V každém případě je dobré myslet na pojištění domácnosti, a to i tehdy, když bydlíte v pronájmu. Z údajů Baro-

Co zvolit za pojištění

Je dobré se informovat, co vlastně potřebujete pojistit.

- Součástí pojištění domácnosti je často pojištění odpovědnosti, které se vyplatí lidem žijícím v pronájmu. Pokud totiž vlastní vinou poškodíte vybavení bytu, které není vaše, pojištění domácnosti se na tyto případy nevztahuje.

- Ovšem pozor. Pojištění nemovitosti kryje škody způsobené na nemovitosti jako takové, pojištění domácnosti se vztahuje na vnitřní vybavení.

metru pojištění od ČSOB vyplývá, že 41 procent lidí nemá pojištěnou domácnost. „Policie loni zaznamenala na sedm tisíc vloupání do domácností. Zlodějům je jedno, zda bydlíte ve svém, nebo platíte nájem,“ dodává Michal Herzig z ČSOB. **PAVEL URBAN**

INZERCE

VŽDY NĚCO NAVÍC
více výhod

Zdarma Zákaznická karta nabitá slevami

cestování – sport – kultura – wellness – volný čas
Vyzkoušejte i celou řadu našich dalších výhod, slev a bonusů.

www.ppas.cz **840 555 333**

www.ptc.cz **PROTON THERAPY CENTER**

RAKOVINA PROSTATY
PROTONOVÁ LÉČBA

NA ZÁZRAK NESPOLÉHÁME, LÉČÍME PROTONEM

BÁSNÍCI NA ZÁZRAK ČEKAJÍ V KINECH OD 14. 4. 2016

VY NEČEKAJTE A OBJEDNEJTE SE NA PREVENTIVNÍ PROHLÍDKU V PTC, NEJLÉPE IHNEDE

PREVENCE + PROTONY = 97% ÚSPĚŠNOST

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

Armáda. Češi do boje proti IS

Prioritami působení české armády v zahraničí v příštích dvou letech bude kolektivní obrana NATO, Afghánistán, Malí a boj proti takzvanému Islámskému státu (IS). V průběhu jednání vlády o tom informoval na Twitteru ministr obrany Martin Stropnický z ANO. Za nasazení ve schvalovaných mandátech ministerstva obrany zaplatí podle předpokladů zhruba 2,3 miliardy korun. Plán misí bude ještě schvalovat Sněmovna a Senát. Největší jednotka by opět měla působit v Afghánistánu, kde by příští rok mělo být 270 vojáků. Do boje proti IS se Česko zapojí tak, že do konce roku 2018 do Iráku vyšle letecký poradní tým, který bude pomáhat s výcvikem na L-159. **ČTK**

Dluhy ČSSD. Altner jim chtěl zablokovat účet

Tahanice kolem dluhu sociálních demokratů pokračují. Vítěz soudního sporu s ČSSD Zdeněk Altner požádal soud, aby straně zakázal nakládat s penězi na účtech. Sociální demokraté zatím právníkovi 337 milionů korun navzdory pravomocnému rozsudku zaslát nechtějí. Altner se proto obrátil na soud, aby vydal předběžné opatření, kterým by jim zakázal disponovat s majetkem. Soud to ale včera odmítl. ČSSD vypršela třídenní lhůta k zaslání peněz ve čtvrtek o půlnoci. Strana uvedla, že Altnerovi peníze zatím nepošle a bude uspokojovat jeho věřitele, kteří se jí přihlásili a požadují kolem 20 milionů korun. **ČTK**

Do lesa za třicet tisíc

Zákazy vstupu do lesů, luk a polí pod pokutou desítek tisíc korun, omezení vstupu houbařů, turistů i organizátorů letních táborů. Takové zákazy podle soukromého zemědělce a člena Strany zelených Daniela Pítka (na snímku) přinese novela zákona o myslivosti. Ministerstvo zemědělství ji podle něj odůvodňuje jednoduše – veřejnost prý přecekáž lovčům. „Situace, kdy člověk s rodinou nesmí půl roku vyjít na houby pod hrozbou pokuty, je naprosto absurdní,“ říká Daniel Pítek.



Majitelům pozemků tedy přinese další administrativní obstrukce, běžný člověk bude muset před každou procházkou raději zkontrolovat úřední desku, aby nevlezl, kam nemá.

Má takový zákaz nějaký pozitivní smysl?

Zákaz vstupu do přírody dává jistě smysl v době hnízdění ptáků či rozmnožování zvěře. Takové pravidlo tu již bylo a je logické ho dodržovat. Nikoli ale proto, aby si myslivci mohli lovit, kdykoli se jim zachce. Nezapomínejme, že honitby tvoří téměř devadesát procent rozlohy České republiky, tedy téměř veškerou volnou krajinu.

Je ještě možné s novelou něco udělat?

Připomínky padající stále ještě ze všech stran nebyly dosud vyslyšeny. Do vlády jde novela zhruba v červnu. V případě, že bude schválena, se nám všem může stát, že nebudeme moct do přírody kvůli skupině lidí provádějících zájmovou činnost. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

Proč jste tak zásadním odpůrcem novely?

Zákon je nedomyšlený, nejasný a preferuje pouze jednu skupinu, tedy uživatele honiteb. Původním důvodem pro změnu zákona, který ministerstvo uvádělo, bylo posílení pozice státní správy a práv vlastníků honebních pozemků a zemědělců. Výsledek má však spíše opačný efekt.

Co tedy novela přinese v praxi?

Především výrazné zvýšení pokut pro veřejnost. Zaplatit třicet tisíc korun za to, že si člověk s rodinou chce zajít na výlet či na houby, je naprosto nepřijatelné a omezuje to základní lidské právo na svobodu pohybu. Při opakovaném prohrěšku dokonce šedesát tisíc. Až dvě stě tisíc korun si může připravit majitel louky, který předem nenahlásil myslivcům, že se jí chystá pokosit.



Mladí a káry

Postavit si vlastní auto je sen každého kluka. To se splnilo několika studentům středních technických škol na Vysočině. Postavili vlastními silami sedm automobilů Kaipan. Smyslem projektu, který nemá na středních školách obdobu, je podpora technického vzdělávání. Automobily, které po technické prohlídce budou moci vyjet do běžného provozu, sestavily patnáctičlenné týmy studentů průmyslovek. Lidé si mohou zajímavé vozy prohlédnout do neděle v Cityparku Jihlava. **2x MAFRA**

Zprávy krátce

Metalový svátek se přesouvá jinam

Festival Aerodrome, který se uskuteční 15. června v Praze, se z produkčních důvodů přesouvá z PVA EXPO Letňany do holešovické Tipsport areny. „Přesunem do areny vzniká příznivcům festivalu možnost využít míst k sezení na tribunách a eliminuje se případná nepřízeň počasí, která poznamenala předchozí ročník festivalu průtrží mračen při koncertě Metalliky,“ vysvětlil změnu za pořádající agenturu Patrik Svitek.

Oficiální jednoslovný název Česko (Czechia) nemá nahradit název Česká republika, bude jen jeho kratší alternativou.

Czechia nebude

Oficiální jednoslovný název Česko (Czechia) nemá nahradit název Česká republika, bude jen jeho kratší alternativou.

Po jednání vlády, na kterém téma nadnesla ministryně pro místní rozvoj Karla Šlechtová (na snímku), to zdůraznil premiér Bohuslav Sobotka. Česko by kvůli Czechii muselo

EU vracet dotačních sedm miliard korun, které dostalo na propagaci destinačního loga Czech Republic – Land of Stories. **ČTK**



Vlasta Redl a Jiří Pavlica. Po dvaceti letech zase spolu

Vlasta Redl a Jiří Pavlica, dvě velké postavy českého world music, kteří ve své hudbě spojují folk, bigbít a lidovou hudbu, minulý rok v létě obnovili po více než dvaceti letech spolupráci a vyrazili na koncertní turné Vandrování hudci.

„Byla to Vlastova iniciativa a já jsem nebyl proti, pokud kromě ověřených písní připravíme také nový repertoár,“ říká Jiří Pavlica. A doplňuje: „Doba je jiná, lidé jsou

jiní, každý z nás je o pár týdnů starší a možná i moudřejší, ale přesto, anebo právě proto nás to stále baví.“

Šest mimořádných vystoupení navštívilo už osm tisíc lidí a dnes se představí v pražském Divadle Hybernia. Oba muzikanti navázali na staré hity, ale obě kapely připravily také písně nové. Na jaro 2016 připravují sňůru po českých, moravských a slezských městech. Hrát budou především

po divadelních sálech. A vypadá to, že budou opět vyprodané. I přesto mají oba muzikanti i své samostatné plány. Jiří Pavlica píše Svatojánské vigilie pro Symfonický orchestr FOK a Hradišťtan, které budou mít premiéru v červnu ve Smetanově síni Obecního domu v Praze. „Já mám teď plány klidnější. Chystám se naučit hrát na dudy a kolem plotu zasadím maliny,“ směje se Vlasta Redl. **MET**

Pohřešují se stovky lidí

Ve Středozemním moři se potopily čtyři lodě s migranty.

Posádku čtyř lodí, které se pravděpodobně v neděli potopily ve Středozemním moři, tvořili migranti zejména ze Somálska, Etiopie a Eritreje, kteří mířili do Itálie. Zprávy o havárii včera potvrdily italské úřady, ministerstvo zahraničí však zatím počet obětí neuvědomlo. Podle původních informací se pohřešovalo 400 lidí. Informace o havárii jako první sdělil somálský velvyslanec v Egyptě. Podle něj se v době sdělení této informace podařilo zachránit jen asi tři desítky lidí.

Oficiálně pak nehodu potvrdil italský prezident Sergio Mattarella při projevu u příležitosti zveřejnění nominací na

Havárie lodí u Libye

V dubnu 2015 se u libyjských břehů převrhla loď s více než pětistovkami uprchlíků.

- Pašeráci se na lodi snažili migranty dostat do Evropy. Ti při záchranné akci stříleli do vzduchu, aby varovali záchranáře před pomocí tonoucím uprchlíkům.

- Pobřežní stráž se podařilo zachránit přes 150 lidí.

italské filmové ceny. Proběhla také další záchranná operace, která se odehrála v neděli pozdě večer. Soukromá záchranná loď Aquarius připlula na pomoc lidem ve člunu asi třicet kilometrů od libyjských břehů, který mířil do Itálie.

Do bezpečí převezla 108 migrantů včetně pěti žen. Na palubě člunu ale objevila šest mrtvých těl. Dalších 21 lidí se pohřešuje. **ČTK**

Zprávy krátce

Odsouzení ruských vojáků

Kyjevský soud včera odsoudil ke 14 letům vězení dva ruské vojáky zadržané loni na Ukrajině. Jevgenij Jerofejev a Alexandr Alexandrov čelili mimo jiné obžalobě z podněcování terorismu. Proces měl také dokázat, že se Rusko aktivně účastnilo války o Donbas na východě Ukrajiny. Média spekulovala, že by verdikt nad oběma Rusy mohl odstartovat výměnu vězňů, takže by se do vlasti vrátila odsouzená Nadija Savčenková. **ČTK**

Referendum o brexitu bude 23. června

V deníku Metro bylo dne 15. dubna 2016 uvedeno chybné datum konání referenda ve Velké Británii o jejím setrvání v Evropské unii (23. dubna). **METRO**

Rusko. Bomby rozbíjely kry

Až pumy svržené z bombardérů Su-34 včera uvolnily ledovou barikádu, která blokovala odtok vod řeky Severní Dvina v severoruské Archangelské oblasti. Armáda zvažuje, že podobným způsobem uvolní ledové kry i v sousední oblasti, kde je ovšem mnohem hustší osídlení. Zatím ženisté v okolí města Vologda bojovali proti neprůchodným řekám s pomocí trhavin. Ve městě Velikij Ustug asi 500 kilometrů východně od Vologdy povodeň připravila o přístřeší 5000 lidí. **ČTK**



Státník dostal masku

Aktivisté z hnutí Greenpeace dali včera v Londýně respirátor politikovi a vojevůdci Oliveru Cromwellovi. Bylo to v rámci protestu proti znečištění ovzduší. **AP**



Pásovec o vlas unikl smrti

Muž zachraňuje pásovice při věřejší povodni v texaském Houstonu. Při bouři spadlo více než 30 centimetrů vody a městský vodní kanál Greens Bayou se vylil z břehů. **AP**

INZERCE



INTERBEAUTY PRAGUE

VELETRH KOSMETIKY, KADERNICTVÍ A NEHTOVÉHO DESIGNU

22. - 23. 4. 2016

Výstaviště Praha - Holešovice

www.veletrhkosmetiky.cz



INTERBEAUTY PRAGUE

EXTRA PRO MUŽE
TRADIČNÍ PÁNSKÉ
HOLIČSTVÍ ZDARMA

PRO ŽENY
APLIKACE SHELLAC
ZDARMA

Jitka Boho
MAKE UP
INSTITUTE

Hlavní mediální
partner

OnaDnes.cz



INCEBA
EXPO PRAHA

TESCO PŮJČKA

Za řádné splácení opravdu
garantujeme nižší úrok,
než je bankovní průměr.

Navštivte náš stánek nebo
volejte zdarma 800 610 650

TESCO

Finanční služby

Platí do 30. 4. 2016 při splnění podmínek Home Credit a.s., který je poskytovatelem Tesco Finančních služeb. Při schvalování úvěru může být využito dotazování se do úvěrových registrů SOLUS a Nebankovního registru klientů. Více informací, včetně informací o registrech, najdete na www.solus.cz, www.cncb.cz a www.itesco.cz/fs.



Také se chcete vsadit?

Sudoku

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

Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
Min. 10 Max. 14	Min. 8 Max. 12	Min. 13 Max. 17	Min. 13 Max. 17

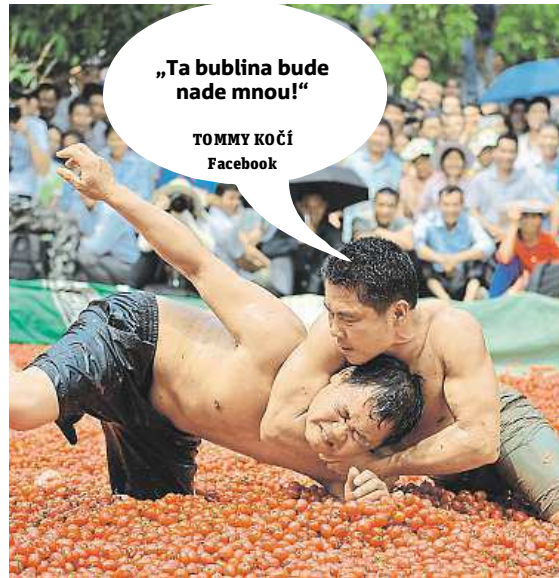
Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1

Mírná zátěž: Umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.

Teplotní rekord: 25,2 °C

Rok výskytu: 1952

Napište svou bublinu



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



Kvíz

- Největší a zároveň nejmladší dochovanou synagogou v Praze je ta:
 - Maiselova
 - Jeruzalémská
 - Pinkasova
- Na Divokém západě se Robert LeRoy Parker proslavil jako bankovní a vlakový lupič:
 - Billy The Kid
 - Sundance Kid
 - Butch Cassidy
- Za nejlepší sovětský stíhací letoun druhé světové války je považován stroj od:
 - Jakovleva
 - Lavočkina
 - Suchoje
- Československý běžec Stanislav Jungwirth, držitel tří světových rekordů, zářil po roce:
 - 1952
 - 1962
 - 1972
- Sámova říše Slovanů existovala ve střední Evropě v 7. století podle kroniky:
 - Fredegarovy
 - Marobudovy
 - Kosmovy

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

ČT1

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Doktorka Quiniová
- 14:45 Tatínek
- Povídka z cyklu Bakaláři
- 15:05 Kojak III
- 15:50 Hubert a Staller IV
- 16:45 Cestománie
- 17:15 AZ-kvíz
- 17:40 Černé ovce
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Kde domov můj?
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny



- 20:00 3 plus 1 s Miroslavem Donutilem
- Povídky Parohy na kole, Ruty Šuty Arizona a Recko není všechno mají společné téma Dovolená. Komedijní triptych s premiérou

- 21:25 Hercule Poirot
- 23:04 Výsledky losování Šťastných 10 a EuroMilliony
- 23:05 Na stopě
- 23:30 Kriminálka Paříž
- 00:20 AZ-kvíz
- 00:45 Banánové rybičky
- 01:25 Zajímavosti z regionů
- 01:50 13. komnata Václava Neckáře
- 02:20 Sváteční slovo děkana Cyrilometodějské fakulty UP Petra Tavela
- 02:25 Dobré ráno
- 04:55 Malá farma

ČT2

- 12:15 Auto Moto Revue
- 12:40 Intolerance
- 13:10 Tajemství 2. světové války
- 14:00 1000 mil na českém nebi
- 14:55 Válka v poušti: Tobruk
- 15:45 Vesmír
- 16:30 Za obřimi rybami s Jakubem Vágnerem
- 17:20 Oceánští obři
- 18:15 KAMU ve Vietnamu
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Skrytý potenciál
- 19:25 Zatopené osudy: Vír
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 Záskok
- Záznam divadelního představení (ČR, 1997). Divadelní kus českého génia věnovaný nešťastné premiéře hry Vlasta. Oblíbené představení Divadla Járy Cimrmana

- 21:40 Dům z karet II (2/13)
- 22:30 Malé oslavy
- Drama (ČR, 2008)
- 00:00 Sestřička Jackie IV (4)
- 00:30 Evropa na prodej
- 01:25 Hotel Praha story
- 01:50 Náš venkov: Nad námi Ortel
- 02:15 Po stopách pojezdů prodejn
- 02:35 Folklorika
- 03:00 Kapitoly pro dětské duše
- 03:25 baZÉN

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:30 Tescoma s chutí
- 12:40 Sue Thomas: Agentka FBI (6)
- 13:40 Tělo jako důkaz III (6)
- 14:40 Dr. House II (13)
- 15:35 Ordinace v růžové zahradě 2 (503)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:30 Co na to Češi
- 18:25 Ulice (3017)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 Ordinace v růžové zahradě 2 (649)
- Seriál (ČR, 2016). Marika dokáže svést každého muže. Kromě toho, kterého doopravdy chce. Viktor Hofman bojuje o čas. Kvůli nemoci přestává být sám sebou. Hrají: Z. Adamovská, J. Kanyza, V. Závřel, M. Stránský, P. Rychlý, A. Kerestešová

- 21:30 Víkend
- 22:35 Kriminálka Miami X (16)
- 01:10 Tělo jako důkaz III (6)
- 01:55 Áčko
- 02:50 Kolotoč
- 03:15 Co na to Češi

PRIMA

- 12:25 Policie Hamburg V (25)
- Krimiseriál (N, 2010)
- 13:25 Komisař Rex VIII (6)
- Krimiseriál (N/Rak., 2003)
- 14:35 Castle na zabití VI (7)
- Krimiseriál (USA, 2013)
- 15:30 Loď snů (30)
- Kambodža. Romantický seriál (N, 2006-2012)
- 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 XVII (3)
- Detektivní seriál (VB, 2015). Šéřfinspektor Barnaby a seržant Nelson vyšetřují vraždu organizátora každoročního folkového festivalu. Indicie nalezené na místě činu odkazují na lidovou baladu, která se stala klasikou. Hrají: N. Dudgeon, G. Lee, F. Dolmanová a další

- 22:10 Očima Josefa Klímy
- 22:55 Prostřeno!
- 23:55 Místo činu: Hannover (26)
- Krimiseriál (N, 2007-2012)
- 01:35 Policie Hamburg V (25)
- Krimiseriál (N, 2010)
- 02:20 Komisař Rex VIII (6)
- Krimiseriál (N/Rak., 2003)

PRIMA COOL

- 12:55 Jmenuju se Earl IV (13)
- Sirotek Earl. Komed. seriál (USA, 2008)
- 13:25 Simpsonovi IX (19-22)
- 15:25 Teorie velkého třesku VII (10)
- Vyvrácení existence objevu. Sitcom (USA, 2013)
- 15:55 Griffinovi VII (9)
- Mcmrtvice. Anim. seriál (USA, 2007)
- 16:25 Hvězdná brána III (11)
- 17:20 Bylo nebylo IV (14)
- 18:20 Simpsonovi IX (23-25)
- 19:50 Simpsonovi V (1)



- 20:15 Top Gear speciál: Když se nedaří (8)
- 21:25 Teorie velkého třesku VII (11)
- Sitcom (USA, 2013)
- 21:55 Partička
- 22:40 Maximální rychlost
- Akční film (USA, 2007)
- 00:40 Partička
- 01:20 Ospalá díra II (3)
- Myster. seriál (USA, 2015)
- 02:00 American Horror Story: Freak Show (7)
- Horor. seriál (USA, 2014)
- 02:45 Ospalá díra II (3)
- Myster. seriál (USA, 2015)
- 03:30 American Horror Story: Freak Show (7)
- Horor. seriál (USA, 2014)

OČKO

- 06:00 Ranní fresh
- 07:00 Dotykáč
- 07:05 Ranní fresh
- 09:00 Zpátečka
- 10:00 Očko hity
- 12:00 Očko news
- 12:05 Očko hity
- 13:30 Dotykáč
- 13:35 Očko hity
- 14:00 Očko news
- 14:05 Očko hity
- 15:00 Dotykáč
- 15:05 Očko hity
- 15:30 Očko news
- 15:35 Mixxer show



- 17:00 Očko news
- Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neuteče
- 17:05 Očko hity
- Klipy nonstop
- 19:00 Očko news
- Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neuteče
- 19:05 Moje desítka
- Top 10 klipů podle diváka Očka CZ & SK
- 20:00 České a slovenské klipy
- 21:00 Zpátečka
- Nej hity a pořady na Očko před x lety
- 21:45 Filmshot
- Svět filmu
- 22:00 Artur
- Soutěž krátkých studentských filmů
- 22:05 Očko flirt

Sloupek

JAKUB KOHÁK

SKLADOVÝ VÁLEČNÍK, T.Č. V ZÁLOZE



VÁLKA SKLADŮ

Již poměrně dlouhou dobu s údivem sleduji americkou televizní tvorbu. To, že mají skvělou – vlastně nejlepší – tvorbu filmovou, na to jsme již zvyklí. (Jak mi nedávno říkal režisér Tomáš Vorel: „Když točím svůj film, stejně tam někde vzadu vím, že Američani by to natočili líp.“) Ovšem současná TELEVIZNÍ díla jsou nesmírně zajímavá. A nemyslím nyní všemožné seriály, jejichž celosvětová obliba je ohromná. Dokonce je těch skvostných seriálů tolik, že o mnohých nemáme ani potuchy. Když se bavím s přáteli, tak mě každý z nich překvapí tím, že sleduje jiný – navíc totálně neznámý seriál. Obyčejný člověk se k takovému seriálu má možnost přiblížit jen prostřednictvím televize – Jmenuji se Earl, Hra o trůny, Perníkový táta, Californication, spousta detektivních pořadů, pak to o těch hasičích... a napoleony velmi oceňovaný Dům z karet. Pak je zde ale doslova horda seriálů, které znají jen uživatelé

Cítat

Těch skvostných seriálů je tolik, že o mnohých nemáme ani potuchy.

internetu, jako třeba True Detectiv, Peaky Blinders, NCIS, Scandal... V loňském roce se v USA vysílalo přes 400 seriálů! Já ale chtěl vzdát hold jiným tvůrcům. Jejich pořad patří do kategorie „nenáročný divák“, a přesto je milý, poutavý, napínavý, vtipný a tak nějak lidský. Mluvím teď o Válce skladů. Nikdy bych neřekl, že se ze zapomenutých skladů, jejichž majitelé se ztratili, neměli peníze na nájem nebo se na to prostě vykašlali, může stát tak zajímavý pořad. Lovci pokladů ze skladů se přebíjejí v nabídkách, přemýšlejí a spekulují. Správce skladu vždy otevře inkriminovaná vrata, zájemci stojí venku – nesmí se dovnitř – a jen podle toho, co je vidět, odhadují, jaké věci tam budou... a přihazují cenu, za kterou jsou ochotni sklad koupit. Náhdera! U mě doma by si lovci přišli na své! Cena tedy nulová, ale krámů tam je habaděj!

Dopisy a vzkazy

Podchod a eskalátory, prosím

Nádraží Veleslavin je asi nejbizarnější stanice pražského metra. Dominuje jí spáleniště jakéhosi nevábného skladiště a psát o chybějících eskalátorech by už bylo nudné, nebyť toho, že se nedávno činitelé dohodli, že eskalátory ani dodatečně vybudovány nebudou a problém vyřeší nosiči zavazadel. V duchu tohoto oficiálního retra navrhuji pro udržení pořádku na kritizovaném železničním přejezdu nasadit zřízence s praporkem. Nedaleké železniční nádraží, které má být ve vzdálené budoucnosti i stanicí letištní rychlodráhy, mělo být se stanicí metra spojeno podchodem (s eskalátory, prosím!) stejně jako jiná pražská nádraží (Hlavní, Smíchov, Holešovice), čímž by se vyřešil i problém s neukázněnými chodci na železničním přejezdu. Tato linka metra byla před rokem prodloužena o čtyři stanice s náklady – ve srovnání s podobnými stavbami – nejvyššími v historii. Byly peníze opravdu vynaloženy účelně? VLADIMÍR ČEPELÁK, PRAHA

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

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

Výrok dne

„Ty peníze tehdy v rozpočtu skutečně nebyly.“

JAN KORYTÁŘ
BÝVALÝ PRIMÁTOR LIBERCE

Korytář takto hájil zrušení zakázky na přestavbu Soukenného náměstí v Liberci. Město za to dostalo pokutu sto třicet tisíc korun. Nyní po něm bude tyto peníze vymáhat.

Slovo dne

SERIÁL

(ze sloupku Jakuba Koháka na této straně)

Sled tematických spolu souvisejících novinových materiálů, sled filmových nebo televizních příběhů zpravidla téhož autora

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK
CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP

na úterý 19. 4.

CO VÁS ČEKÁ?

Mám jasnovidcké schopnosti!

Dokážu odhalit budoucí záležitosti!

Pište SMS ve tvaru 45RGT a svůj text na číslo
904 30 55 nebo volejte na 906 70 30 35

Věštkyňe Jasmina

Beran 21/3–20/4
Dáte si s jistotou práci poměrně načas, to ale neznamená, že byste se poflakovali. Právě naopak, chcete, aby byla dokonalá.

Váhy 23/9–23/10
Potěší vás pochvala od někoho, na jehož profesním názoru vám velmi záleží, a pokusíte se pokračovat v nastavené vysoké laťce.

Býk 21/4–21/5
Podarí se vám dosáhnout něčeho, v co jste profesně ani nedoufali, a vaše sebevědomí krásně a vesele poskočí nově vzhůru.

Štír 24/10–22/11
Vaši známí z vás poslední dobou vidí jen záda, popírají mobil, protože jste buď na odchodu, nebo telefonujete do všech stran.

Bliženci 22/5–21/6
Budete-li se vyhýbat určitému úkolu, stejně se k němu nakonec budete muset vrátit a je možné, že vám zabere mnohem víc času.

Střelec 23/11–21/12
Zkuste si dělat mezi prací pauzy a uvidíte, jak vás to hned bude mnohem více bavit. Inu, není nadto dopřát si malé potěšení.

Rak 22/6–22/7
Čas, který investujete do svého vzdělání, není nikdy ztracený, tak se nebojte se poněkud odhodlat a pustit se do studia nového.

Kozoroh 22/12–20/1
Konečně se dostáváte k tomu, co vás na vašem zaměstnání vždy lákalo. Držte se toho, co vás baví, a zaujmete i zákazníky.

Lev 23/7–22/8
Někdo se na vás bude v zaměstnání mírně povyšovat, ale může to být jenom maskovaná nervozita, dejte mu proto ještě šanci.

Vodňář 21/1–20/2
Pěkné pracovní pomůcky vám nejenom pomohou, ale zaujmou i vaše kolegy. Treba nějaká vtipná propiska hned odlehčí atmosféru.

Panna 23/8–22/9
Dostanete velmi zajímavou pozvánku na mimopracovní schůzku, o které si nebudete jisti, co přesně si máte myslet. Ale půjdete.

Ryby 21/2–20/3
Zamrzí vás, že máte poslední dobou tak málo času, a pokusíte se s tím něco udělat už dnes. Vyhradíte si čas jen sami pro sebe.

Řešení sudoku

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

Anketa Pouštíte cizí lidi domů? Jestli ano, tak koho?



Tom Ekan Derka
Máme rodinný dům a nikoho cizího do něj nepouštíme.

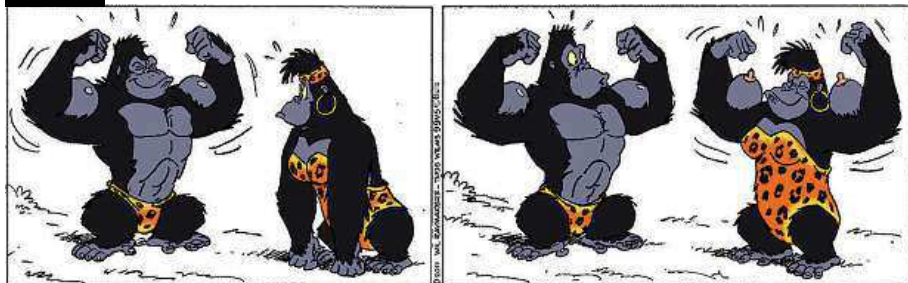


Petr Vilgus
Maximálně naši pošťačku s taškou na kolečkách.



Štěpán Maxa
Pouštím, protože ani po sedmi letech neznám sousedy.

Komiks



LÁSKOMĚŘ!

Ověřte si, jak se k sobě HODÍTE!

Pošlete SMS ve tvaru 81ZFK
a vaše data 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 Materna, TSMS/55Kč vč. DPH, tmin/70Kč vč. DPH, www.ema.biz, www.platmobilem.cz

Volleyball/Beach Volleyball

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

Questions and answers

When was volleyball invented?

It was invented in 1895 in the state of Massachusetts, in the US.

Wasn't that where basketball was invented?

Yes! Basketball was invented in 1891 in a nearby town. William Morgan created volleyball as a gentler alternative to basketball.

A gentler alternative to basketball? But volleyball's not really a gentle sport, is it?

Not at all! It is very fast and quite physical. The ball can travel at speeds of up to 90 kilometres per hour!

And it's got a net, like tennis.

That's right! Morgan wanted to combine several sports, and tennis was one of them. But the net isn't low like in tennis. It's more than two metres high.

There's a player on each side wearing a different colour. Why is that?

They're called liberos. Think of them as football goalies. Their only job is to run around and keep the ball off the floor.

Lesson No. 8

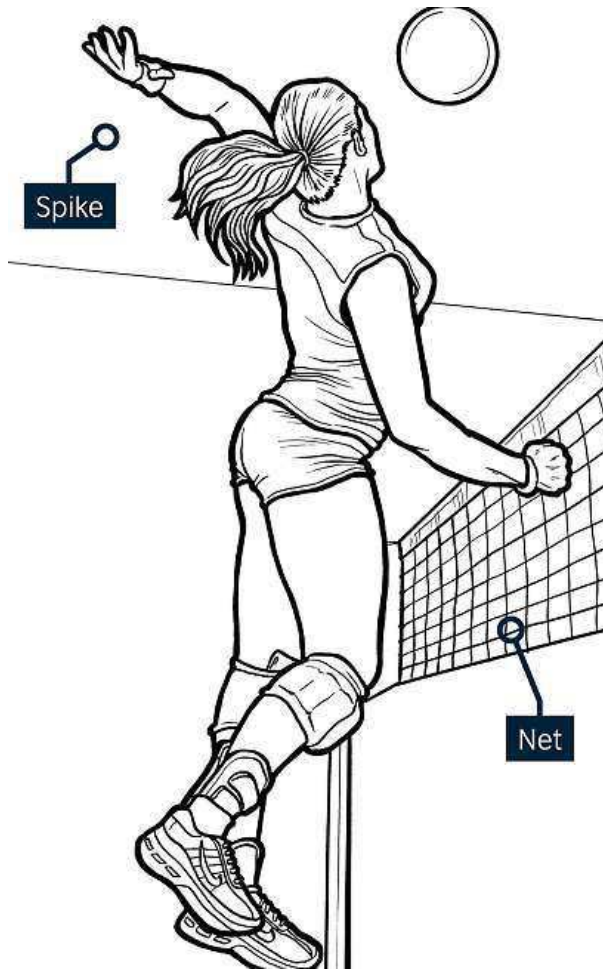


Liberos? That sounds like a form of currency!

They are certainly invaluable, but only in indoor volleyball. There aren't any liberos in beach volleyball.

Has the game changed since it was invented?

Yes. People all over the



Activity

Choose the correct answer to each of the following questions and statements.

1. Volleyball was invented as an alternative to ...
 A. football
 B. basketball
 C. tennis
 D. golf

2. A special defence player in indoor volleyball is called a...
 A. goalie
 B. pass
 C. server

D. libero

3. The ... was developed in the Philippines.
 A. bump
 B. set and spike
 C. overhand serve
 D. dig
4. Beach volleyball was introduced as an Olympic sport in ...
 A. 1996
 B. 1964
 C. 1920
 D. 2007

world contributed to the rules. For example, the set and spike attack was developed in the Philippines in 1916.

Is beach volleyball a recent invention?

No. Beach volleyball was invented in 1920. It wasn't added to the Olympics, though, until 1996. Indoor volleyball has been played in the Olympics since 1964.



Rules for Volleyball and Beach Volleyball

- Volleyball and beach volleyball are played on a court with a net.
- Teams must prevent the ball from touching the floor on their side of the court.
- Players hit or pass the ball but cannot catch or throw it.
- Teams cannot hit the ball more than three consecutive times.
- Individual players cannot hit the ball two consecutive times.
- Teams win a point when the ball hits the floor on the other side of the court.
- The ball is out of bounds when it falls outside the side line or end line.
- Players have to rotate before their team serves.
- Teams get a point if the other team commits a fault.
- Beach volleyball is played outdoors. The court is covered in sand.
- There are two players on each side.
- They wear swimsuits or shirts and shorts but no shoes.
- Teams need 21 points and a lead of two points to win a set.
- Teams must win two sets to win a match.
- For indoor volleyball, there are six players on each side.
- They wear shirts, shorts and shoes.

Wordsearch

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

Find these words in the grid: net, libero, spike, court, rotate, fault, set, point, serve

Answers

Activity

1. B; 2. D; 3. B; 4. A

Are there any star volleyball players?

Absolutely! Karch Kiraly is a famous US men's volleyball player and perhaps the best in the world. He retired in 2007. Juliana Felisberta and Larissa Franca are top ranked Brazilian beach volleyball players and fierce competition for Kerri Walsh and Misty May-Treanor from the US.

INZERCE



LETNÍ
KURZY
ANGLICTINY

ČERVENEC
SRPEN



Málo hořčíku jako problém

Možnou příčinou problému může být i nedostatek hořčíku.

Trápí vás bolesti hlavy, únavy, závratě a migrény? Nebo vám nedá spát nepravidelný srdeční rytmus a potíže s dýcháním? Případně vás sem tam postihnou svalové křeče a mravenčení v končetinách? Zdánlivě rozdílné projevy, které však mohou mít společnou příčinu – nedostatečné množství hořčíku.

Nedostatek magnézia v organismu se klinicky vyskytuje často, ale laboratorně ho lze jen těžko prokázat. Klinic-

ké příznaky jsou velmi rozličné a týkají se celé řady orgánových systémů – nervové či oběhové soustavy, trávení a zažívání.

Nedostatečné množství hořčíku má několik příčin. Jedním z nich je snížení jeho obsahu v půdě. Původně byla ornice na hořčík bohatá. Nicméně kvůli hnojení draselnými hnojivy jeho obsah klesá, proto jsou i zemědělské produkty na magnézium mnohem chudší než dříve.

Dalším faktorem je skladba našeho jídelníčku. „Rozpustné vitamíny a minerály včetně magnézia transportují ve vodě polysacharidy (brambory, obiloviny, luštěniny). Jejich spotřeba však klesá a naopak se zvyšuje konzumace potravin bohatých na tuky a bílkoviny. Jenže právě během příjmu většího podílu tuků je vstřebávání magnézia tlumeno. Jeho absorpci současně snižuje i potrava bo-



Jedním ze symptomů je i bolest hlavy.

ARCHIV

hatá na bílkoviny a vápník (maso, mléko),“ vysvětluje doktor Pavel Calda.

Hladinu hořčíku dále významně ovlivňuje stres.

„Tím, že se v důsledku stresu

vyplavují katecholaminy (důležité látky v našem těle, například adrenalin), dochází ke dráždění enzymových systémů, které jsou závislé na hořčíku. Při dlouhodobé zvýšené stresové pohotovosti proto může být chronicky narušen magnéziový metabolismus,“ pokračuje odborník.

Abyste splnili doporučený denní příjem magnézia (200 až 400 mg), měli byste mít v jídelníčku dostatek celozrnných potravin, luštěnin a zeleniny (zejména tmavozelené listnaté – třeba špenátu). Předchází mírný nedostatek magnézia v organismu může upravit zvýšením jeho přísunu díky dietě, ovšem těžší deficit je třeba konzultovat s lékařem. **METRO**

INZERCE

Obuv, která respektuje Vaše nohy!

POSLEDNÍ MOŽNOST NÁKUPU



Z důvodu ukončení činnosti nabízíme poslední možnost nákupu za výprodejové ceny **do konce května**. Obuv zakoupíte v naší vzorkovně na níže uvedené adrese v pracovní dny od 7.00 – 14.00 hod.

Kompletní seznam nabízených vzorů najdete na naší webové stránce.



WISPRA, spol. s r.o. - v likvidaci, Osadní 26 - 1. patro/101 170 00 Praha 7, tel.: 266 710 071, www.wispra.cz

Civilizační nemoc. Bolesti krční páteře

Bolest zad patří mezi nejčastější důvody, proč se rozhodneme navštívit lékaře. Často se jedná o problémy s krční páteří. Je to dáno současným životním stylem. Nejčastější příčinou bolesti zad je nesprávné držení těla, jež si ale způsobujeme sami. Přes den trávíme pracovní dobu nejčastěji u počítače a někteří se od něj neodtrhnou ani ve volném čase. „Zírání do obrazovky a tukaní do klávesnice způsobuje takzvaný husí krk, tedy předsažení brady směrem dopředu. To může v důsledku způsobit

i změnu v pozici krčních obratlů a vyhręznutí plotýnky. Silná, ostrá bolest a omezení pohyblivosti je v tu ránu na světě,“ přibližuje doktor Václav Cikánek.

Na bolest zad a šíje je nejlepší prevence. Nepodceňujte pravidelné cvičení a protahování. Pokud máte sedavé zaměstnání, myslte na to, že minimálně každé dvě hodiny byste si měli vyhradit „protahovací pětiminutovku“. Vstaňte od stolu, projděte se po místnosti, zakrujte hlavou a ulevte námáhané šíji a ramenům. **MET**

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 stimulátor vlasového růstu. Jeho účinné látky pronikají hluboko ke kořínkům vlasů, regenerují vlasové cibulky a vyživují vlas po celé jeho délce. Thermal šampón doporučují lékaři na základě klinických zkoušek při nadměrném vypadávání a lámání vlasů,

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

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

Transplantace vlastních vlasů je možná

U těžších případů je doporučováno kúru i několikrát opakovat – to pokud někomu rapidně a velmi rychle řídnou vlasy a vlasové kořínky je natolik ochablý, že vlas již vůbec nevyrůstá 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 vlasové kořínky není zcela uhynulé, ale jen oslabené natolik, že se tvoří pleš. Tady bych viděl šanci v přípravcích na podporu růstu vlasů, neboť ty obsahují účinné látky, aktivující vlasové cibulky a obnovující růst vlasů na místech, kde jsme se s pleší smířili.“ – radí společnost SENS. Více info na: www.thermal-sens.cz

STOP PADÁNÍ VLASŮ

THERMAL

minerální kosmetika

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

Jedna kúra se skládá

ze 2 ks krému THERMAL (1 ks 330 Kč)
a šampónu THERMAL (330 Kč)

Jedna kompletní kúra za 990 Kč

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

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

Stále nepřírozeně **unavení**? Proč většinou celková detoxikace ztrácí smysl

S jarem přichází správný čas na očistu organismu, kterou máme spojenou především s hubnutím a přípravou na léto.

Stále více lidí však zjišťuje, že detoxikace není jen omezení alkoholu či obyčejná dieta. Pokud se chcete zbavit vlekého pokašlávání, nepřírozené únavy, nevěle a zimní nadváhy, je potřeba vyčistit tělo komplexně včetně přemnožených parazitů. Bez toho má detoxikace nulový efekt.



Energie na nule. Imunita na nule. Nálada žádná.

Detoxikace organismu je považována za nezbytný základ očisty těla, redukčního jídelníčku či diety. Rady, jak tělo pročistit, najdete nejen v moderní medicíně, ale osvědčené postupy nabízí i lidové léčitelství. Více a více lidí také současně věnuje pozornost vlastnímu odčervení. Parazity máme v sobě úplně všichni, to je známý fakt. Jejich opakované přemnožení 2x ročně se projevuje alergiemi, bolestmi celého těla, vyčerpáním a apatickou náladou. Když chci zhubnout, nejde

to. Nic mě nebaví. Hostím v sobě dlouhodobě neřešený problém a navíc infikuju celou rodinu. Už mi ta únava a častá nachlazení v rodině nepříjdou ani divné. Předkové se odčervovali pravidelně a mělo to svůj zásadní smysl.

Dlouhodobé neřešení parazitů zkracuje život

Jistě jste si někdy říkala, proč jsem tak unavená nebo co s tou alergií. Parazity přispívají k mnoha nemocem. Důsledky jejich přemnožení, jako jsou vleká nachlazení, vyčerpáný organismus či alergie,

přispívají k vážným nemocem a zkracují život. Někteří lidé stále tyto problémy zaměňují za příznaky běžných nemocí a jsou stále unaveni. Bohužel. Už babičky dobře věděly, proč několikrát do roka pijí bylinné tinktury. Důvod nebyl jiný než zbavit tělo nežádoucích parazitů. Starý zvyk jsme si neuchovali a odčervení se v moderním pojetí stalo pouze otázkou mazlíčků. Na rozdíl od nich máme v lékárnách konečně k dispozici přírodní doplňky stravy řady Wurm-Ex. Odčervení dnes vyhledává stále více lidí.

Lidé nevědí, že nakažených přibývá každý den

Denně je v ČR diagnostikováno několik nakažených člověka parazity od mazlíčků. Náhodně. „Pokud si myslíte, že se to týká pouze majitelů mazlíčků, škaredě se plete. Chodíte po návštěvách? Larvy přežívají v prostoru 3 roky,“ dodává Petr Pěnkava z vývoje přírodních doplňků Wurm-Ex (Wurm = Červ). Wurm-Ex je s výbornými výsledky jediný klinicky testovaný volně prodejný přípravek v ČR. „Problémem Evropy není jen přehnaný kontakt s domácími mazlíčky a neomezené cestování,

ale i nevydrhnutá zelenina a hotely, kde můžou být mazlíčci úplně kdekoliv. Normální rodina nemá ani tušení, kde se nakazila a jak dlouho v sobě parazity hostí. V rodině vše rotuje,“ uvádí nezávislý server antiparazitikum.cz.

Omezený počet rodinných balení s dárkem. Maximálně využijte obratnost!

Přemnožení parazitů stojí za mnoha vlekými zdravotními problémy. Především za vlekou nadváhou, postupnou nadváhou, za bolestmi a alergiemi. V lékárnách je nyní k dostání volně prodejný přírodní přípravek Wurm-Ex, který využívá huminových kyselin, které veterináři k odčervení používají už léta. Při zadání slova AKCE lze do 30. 4. přípravek získat v akci na wurm-ex.cz. Rodinné balení s voděodolným bluetooth reproduktorem do sprchy či k vodě je pouze v omezeném množství. „Wurm-Ex se užívá pouze 10 dnů. Nemá nežádoucí účinky, avšak způsobuje nepřírozený úbytek váhy. V žádném případě nepřekračujte doporučené dávkování, nejedná se o přípravek na hubnutí,“ varuje antiparazitikum.cz.

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](http://www.wurm-ex.cz)

Spartě zajistily výhru přesilovky

Pražskému týmu pomohla ve třetím finále proti Liberci k vítězství 4:1 také kuriózní situace.

V první třetině měli dvě velmi slibné šance Bílí Tygři. Nejdříve mohl skóre otevřít dorážkou do odkryté branky Birner, ale trefil jen tyč. O chvíli později neproměnil trestné střelení Bulíř.

Prostřední část se ukázala jako rozhodující. Ovšem první gól padl až v polovině utkání. Postaral se o něj tečící spartan Buchtele po střele Poláška. Pak bylo dvakrát v akci video. V prvním případě stihl liberecký obránce Ševc včas zakročit, ve druhém už se ale Sparta radovala z dalšího gólu.

Ovšem domácí si na jeho potvrzení museli počkat. Hlinkovu dorážku totiž skvělým zákrokem vytáhl Lašák a ve hře se pokračovalo. Až při přerušení se na videu ukázalo, že kotouč už byl za brankovou čarou. Čas se tak vrátil o více



Spartan Jan Buchtele (vlevo) se raduje z gólu. ČTK

než dvě minuty. A díky pokračující přesilovce udeřila Sparta v početní výhodě znovu za pouhých dvaadvacet sekund, tentokrát zásluhou Mikuše. Minutu před pauzou završil skvělou desetiminutovkou ze strany domácích Hlaváč.

Ve třetí třetině sice Liberec s novým brankářem Schwarzem rychle snížil po trefě Šimka, ale víc už nezvládl. Čtvrtý zápas se hraje v Praze dnes. PAVEL URBAN

4	1
HC Sparta Praha	Bílí Tygři Liberec

Branky: 30. Buchtele, 38. Hlinka, 38. Mikuš, 40. Hlaváč – 42. Šimek. **Diváci:** 16 758. **Stav série:** 2:1

Cyklisté. Další motorky v kole

Během dvou tradičních březnových závodů silničních cyklistů v Itálii – Strade Bianche a Mezinárodní týden Coppiho a Bartaliho – mělo údajně až sedm kol skryté motorky. Tvrdí to novinář z televize France 2 a jeho italský kolega z deníku Corriere della Sera na základě vyšetřování s pomocí termokamery. Motorček byl podle nich v pěti případech zabudovaný ve středové trubce, ve zbývajících dvou pak v zadním kole. ČTK



Mrázek po návratu s nulou

Český brankář Petr Mrázek (na snímku) vychytal čisté konto při svém prvním startu v letošním play-off NHL, Detroit i díky tomu porazil Tampu 2:0 a snížil stav série prvního kola na 1:2. Český gólman, který v prvních dvou utkáních kryl záda Jimmymu Howardovi, pochytal všech šestnáct střel a byl vyhlášen třetí hvězdou zápasu. AP



Krpálek na ME s otazníkem

Start judisty Lukáše Krpálka (na snímku) na mistrovství Evropy v Kazani, které začíná ve čtvrtek, je v ohrožení. Bývalý mistr světa a jedna z českých olympijských medailových nadějí má potíže s ramenem. Zítra do Ruska Krpálek odletí a až na místě se rozhodne, zda se turnaje zúčastní. „Odcestuji tam s tím, že bych se chtěl prát. Ale zatím to nejde. Ještě tomu necháme pár dní a pak uvidíme. Bude záležet i na tom, co řekne profesor Kolář, ke kterému s tím chodím,“ řekl Krpálek. Už si vyzkoušel pár chvatů na zemi, ale reprezentační trenink raději vynechal. Zdravotní potíže trápí i Jaromíra Ježka, který potřebuje na ME uspět, aby zvýšil šanci na start na olympiádě v Riu. AP

Messi. Milník hvězdy zastínil kritika a zkrat

Trápení fotbalistů Barcelony pokračuje. V neděli podlehl Valencii ve 33. ligovém kole 1:2, a tabulku tak vedou už jen o skóre před Atlétikem Madrid. Katalánský klub prohrál už potřetí v řadě. A ani jubilejní 500. gól kanonýra Lionel Messiho v kariéře nezastínil smutek a kritiku.

Španělský tisk si smyslul na týmu, který klopýtá, a nervy neudržel ani trenér Luis Enrique. Když se ho novinář

jménem Victor Malo zeptal, jestli fyzická příprava ovlivňuje výkony Barcelony, kouč zareagoval: „Jaké bylo vaše příjmení?“ Redaktor odpověděl: „Malo.“ Enrique řekl jen: „Správně, další otázka.“ Malo se totiž do angličtiny překládá jako bad, tedy špatný.

A ani hvězdný Neymar se na hřišti neudržel. Když Valencia slavila gól, dal facku Antonio Barragánovi. Nyní mu tak hrozí trest. PUR

Zprávy krátce

Štěpánka čeká v Barceloně Ferrer

Tenista Radek Štěpánek postoupil na turnaji v Barceloně do druhého kola. Po vítězství 6:4 a 7:5 nad Santiagem Giraldem z Kolumbie bude jeho dalším soupeřem Španěl David Ferrer. Naopak Lukáš Rosol prohrál v Bukurešti hned v 1. kole s Britem Kylem Edmundem 6:7, 6:7.

Bečvář bude hrát za Lipsko

Házenkář Roman Bečvář podepsal v den svých sedmadvacátých narozenin dvouletou smlouvu s bundesligovým Lipskem, za které bude hrát od příštího ročníku. Současnou sezonu v Německu ještě český reprezentant dokončí v druholigovém Rostocku. ČTK

Lorenzo přestoupí do týmu Ducati

Mistr světa MotoGP Jorge Lorenzo změní po sezoně značku. Po devíti letech skončí spolupráce španělského jezdce s Yamahou, s níž získal tři tituly mistra světa, a od příští sezony bude závodit za Ducati. S továrním týmem italského výrobce se dohodl na dvouleté smlouvě. ČTK



BOSS
HUGO BOSS

-20%

Místo: 3799,-

3039,-

FOKUS
OPTIK



CARRERA
EYEWEAR SINCE 1950

-20%

Místo: 3799,-

3039,-



CARRERA
EYEWEAR SINCE 1950

-20%

Místo: 3699,-

2959,-



Polaroid
YOU'LL SEE

-20%

Místo: 2399,-

1919,-



Polaroid
YOU'LL SEE

-20%

Místo: 2499,-

1999,-



TOMMY HILFIGER

-20%

Místo: 3799,-

3039,-



TOMMY HILFIGER

-20%

Místo: 3799,-

3039,-

Další sluneční brýle se slevou 20 % naleznete v našich provozovnách FOKUS optik.

www.fokusoptik.cz