

# KAPELA LUCIE. NOVÉ ALBUM PO 16 LETECH

PRVNÍ SINGL KOLLERA A SPOL. LETOS, DESKA A TURNÉ PŘÍŠTÍ ROK

STRANA 8

# metro



Středa, 19. dubna 2017

Č. 76, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Rostislav

Největší deník v ČR



# Lepší tarif dají jen za hazard se soukromím

**Call centra.** Nabízejí výhodnější volání. **Podpultové tarify.** Po telefonu musíte nejdřív nadiktovat osobní údaje. **Odborníci varují.** Rodné číslo nikomu neposkytujte, pokud si nejste jisti

STRANA 2



## Sníh i ledovka. Silničáři museli přepnout zpátky do zimního režimu

Na západě Česka ledovka, na východě až čtyřicet centimetrů sněhu. Návrat zimy by podle varování meteorologů měl v těchto dnech komplikovat život hlavně řidičům. Příliv studeného vzduchu ze severu donutil silničáře znovu přezbrojit na zimní provoz, sníh museli odstraňovat například na Božím Daru (na snímku). Výstraha Českého hydrometeorologického ústavu včera varovala před další sněhovou nadílkou v několika okresech Zlínského, Olomouckého a Moravskoslezského kraje. Více na straně 2.

MAFRA



9 771211 781002 1 7 076



# Podpultové tarify jsou jen pro lidi beze strachu

**Do telefonu raději osobní údaje neuvádějte, radí odborníci.**

Neomezené volání, SMS a 500 MB dat. To vše za 450 korun. Takový tarif v Česku neseženete. Tedy ne oficiálně. Přesto ho call centra nabízejí. Chcete ho taky? Musíte mít štěstí. Call centrum vám totiž musí samo zavolat. Další, co je pro získání bezkonkurenčního tarifu potřeba, je nemít strach o své osobní údaje. Pracovník call centra vás totiž vyzve, ať mu do telefonu nadiktujete rodné číslo a číslo občanského průkazu. Pokud se vám tato možnost nelíbí a poprosíte, aby vám nabídku poslali například mailem, tak nepochodíte. Call centrum vám nic nepoše. Nabídka totiž není oficiální.

Operátoři připouští, že tyto tarify nabízejí. „Smluvní partneři nabízejí pouze služby a produkty schválené naší společností. Někdy může jít o tarify neveřejné, tedy zvýhodněné oproti běžně komunikované nabídce,“ potvrzuje Martina Kemrová, mluvčí společnosti T-Mobile. „V případě, že zákazník projeví zájem o náš tarif a přechod k naší společnosti, jej operátor požádá o rodné číslo a občanský průkaz. Tyto údaje jsou nezbytné pro uzavření smlouvy,“ vysvětluje Kemrová s tím, že je možné ověřit na internetových stránkách T-Mobile, která call centra s tímto operátorem spolupracují.

Odborníci ale radí osobní údaje po telefonu raději vůbec nediktovat. „Lze doporučit nesdělovat rodné číslo do telefonu osobám, u nichž si nejste jisti, že jsou těmi, za které se vydávají,“ radí Tomáš Paták, mluvčí Úřadu pro

## Nebezpečí číhá všude

# 3,6

Pokutu za tolik milionů dostala společnost T-Mobile za to, že dostatečně nezabezpečila data svých klientů. Případ se týkal zaměstnance operátora, který z databázi ukradl a prodal osobní údaje 1,2 milionu lidí. Tato data jsou zajímavá například pro marketingové společnosti, které se zabývají prodejem různých služeb a produktů.

ochranu osobních údajů. „Za telefonního operátora se může vydávat například obchodník s telefonními tarify, který chce získat osobní údaje člověka, aby poslal volanému již připravenou smlouvu. Jiná situace je, když volá klient například do banky. Tam je pravděpodobnost zneužití velmi nízká,“ říká Paták.

## Podpultovky jedou dál

Neoficiální mobilní tarify měly namále.

- Když v březnu vláda jednala o novele telekomunikačního zákona, chtěl do ní dnes již bývalý ministr Jan Mládek přidat ještě návrh, který by firmám zakazoval poskytovat klientům slevy, které by neměly společnosti dopředu zahrnuté v ceniku. Fakticky by tak zmizely neoficiální výhodné tarify. Novela nakonec prošla bez této úpravy.



## Pohřeb

Včera se v síni strašnického krematoria v Praze naposledy rozloučili s divadelníkem a skladatelem Jiřím Ornestem jeho kolegové (například Ivan Trojan) a jeho rodina – manželka Daniela Kolářová či jeho syn Šimon (oba na snímku dole). 3x ČTK

INZERCE

*Vaše cestovatelské sny za senzační ceny!*

Jen u NIKALU dostanete:



**Bezplatná**  
linka k nám!



**ZDARMA**  
Kvalitní dárky!



**ZDARMA**  
Autobusová doprava do lázní!



**V CENĚ**  
12 procedur!

## LÁZEŇSKÉ POBYTY

7 dní od  
**6990,- Kč**



Lázně  
Piešťany



Lázně  
Sliač



Trenčianske  
Teplice

- Včetně plné penze
- 12 lázeňských procedur
- Možnost výletů na místě
- Možnost autobusu ZDARMA
- Svozové autobusy se Student Agency

*Odpočinek a relax je pro Vás!*

Zavolejte - bezplatná linka: ☎ 800 320 030 • [www.nikal-zajezdy.cz](http://www.nikal-zajezdy.cz)

**NIKAL**  
Cestovní kancelář  
...Společně poznáme svět!

Naše kancelář v Česku: Pořadatel zájezdů: NIKAL s.r.o.,  
Lesná 102 • 67102 • Šumná provozovna: Kotkova 710/3  
66902 Znojmo • IČO: 26276186 • Tiskové chyby vyhrazeny  
Ceny jsou uvedeny pro osobu na dvojlůžkovém pokoji/rodi kabině

Váš slevový kód  
telefonicky + internet:  
**CZ 17 MET 912**



Sníh v Krušných horách, na Božím Daru a Kvildě



ČTK, MAFRA

## Sníh. Řidiči, pozor

Silničáři museli v několika krajích včera ráno vyjet a odhrnovat čerstvě napadaný sníh. V dalších dnech ho navíc přibude, varují meteorologové. Hrozí podle nich sněhové jazyky, ale i náledí. Mrazivá nadílka na řadě míst zkomplikovala dopravu už včera ráno, silničáři museli znovu přezbrojit na zimní provoz. Zatímco větší příděl sněhu se čeká na Moravě – na severu až 20 cen-

timetrů, na horách až 40 centimetrů, v Čechách nevydrží a spíš to bude klouzat – podle meteorologů hrozí náledí. Řidiči by měli být velmi opatrní, protože mnozí z nich už přezuli na letní pneumatiky. Lze ještě vyrazit na lyže! Otevřeny budou skiareály v Jeseníkách, o víkendu se bude jezdit na Klínovci a nejspíš i na některých místech v Krkonoších. IDNES.cz



# Chraňte se před alergiemi...

## Zdravý vzduch z přírody do vašich domovů



2x VÍTEŽ ANKETY PRODUKT ROKU v kategorii čističky a zvlhčovače vzduchu na Heureka.cz

Čističku vzduchu Ionic-CARE Triton X6 můžete zakoupit ve třech barevných provedeních.

**cena 3.490 Kč/ks**  
**cena 3.290 Kč/ks od 2 ks**

**Ionic-CARE® Triton X6 – ionizátor a čistička v jednom**

**Již 9 let nejprodávější značka čističek v ČR!**  
**99 % skutečných uživatelů je s přístrojem spokojeno\***

Ionic-CARE® Triton X6 v sobě kombinuje výkonnou čističku vzduchu a ionizátor. Čištění vzduchu s účinností až 96 % probíhá naprosto nehlukně a s nulovými náklady na výměnné filtry. Cirkulaci vzduchu v přístroji totiž zajišťuje soustava elektrod, které pohybují vzduchem pomocí tzv. elektronového větru. Tato moderní technologie nahrazuje zastaralé, hlučné a energeticky náročné ventilátory. Nečistoty jsou zachyceny na elektrostatickém filtru. Na jeho ploše spolehlivě ulpí nejen polévatý prach, ale i chemikálie, cigaretový kouř, pyl, viry, bakterie, plísňe a jiné alergeny. Přístroj disponuje třemi výkonovými stupni a jeho spotřeba je maximálně 12 W.

### Proč ionizovat vzduch?

- » zlepšíte dýchání
- » odstraníte alergeny a prach
- » ničíte viry a bakterie
- » snižíte působení radonu
- » zlepšíte koncentraci a paměť
- » zlepšíte pracovní výkonnost
- » zkvalitníte spánek
- » snižíte krevní tlak
- » zmírníte depresivní stavy
- » podpoříte růst rostlin

více na [www.ionic-care.cz](http://www.ionic-care.cz)



Filtry není třeba nikdy vyměňovat! Stačí je jen jednoduše vyjmout a ořířit. Účinek filtrace ihned vidíte!

**Čtvrtinu Čechů trápí alergie! Naše babičky trávily venku na louce nebo v seníku celé dny a alergickou rýmu neznaly. Za několik posledních let vzrostl počet astmatiků o neuvěřitelných 170 % a alergická rýma trápí už 40 % českých dětí. Čím to je? Na vině je především náš „moderní“ způsob života, díky němuž trávíme příliš mnoho času v umělém a nezdravém prostředí, na které není náš organismus stavěný.**

**V** moderních bytech a kancelářích dýcháme škodlivý vzduch, který dokáže zkrátit život i o několik let a cítíme se v něm unavení a nervózní. Prachové mikročástice, smog, jedovaté chemické výpary z umělých hmot a nábytku, bakterie, viry, spóry plísní, výkaly vsudypřítomných roztočů – to vše se v uzavřených prostorách koncentruje. Potom, zejména v chladnějších obdobích roku, kdy méně větráme, působí tyto škodlivé látky na náš organismus prakticky celý den. Největší část škodlivin přitom proniká do těla právě plicemi. Přes tenkou plicní sliznici totiž profiltrujeme neuvěřitelných 75.000 litrů vzduchu denně.

**V bytech a kancelářích dýcháme vzduch, který zkrátí život o několik let**

**Nemocné domy: Aniž si to uvědomíme, polovina z nás nějakým způsobem trpí Syndromem nezdravých budov - SBS (ang. Sick Building Syndrome). Ten způsobuje řadu potíží od bolesti hlavy, nespavosti, snížené koncentrace, alergií, astmatu, akutních i chronických onemocnění plic, až po těžké deprese i rakovinu. Moderní stavební materiály, utěsněná okna, běžící klimatizace, vaření na plynu, syntetické koberce, umělý nábytek, televize, monitory, kopírky a dalších zhruba 20 vlivů dohromady vytváří uvnitř budov – tedy tam, kde trávíme 80 % života – zdraví škodlivé prostředí!**

**Ionizace vzduchu:** Ovzduší, ve kterém trvale pobýváme, by mělo podle doporučení Státního zdravotního ústa-

vu obsahovat minimálně 1.250 záporných iontů (aniontů) na cm<sup>3</sup>. A zatímco v přírodě (na horách, u moře, v lese, u vodopádů) dýcháme vzduch s koncentracemi až 10.000 vzdušných aniontů v cm<sup>3</sup>, v interiérech, kde žijeme a pracujeme, jsou hodnoty většinou blízké nule. Právě díky vysoké koncentraci prospěšných vzdušných aniontů je nám tak dobře v lese, u moře, při východu slunce nebo u tekoucí vody či táborového ohně. Zejména kvůli působení vzdušných aniontů nás tato místa podvědomě přitahují a velmi rychle si na nich odpočineme. Díky ionizátoru Ionic-CARE si takovou příjemnou atmosféru nyní můžete vytvořit i doma.

### Dárek ZDARMA!

**Ionic-CARE FF-210 – osvěžovač a čistič pro lednice, toalety a šatní skříň v hodnotě 450 Kč zdarma!\*\***



Tento přístroj neutralizuje pachy a pročišťuje vzduch v lednici, koupelně, šatně a kdekoliv jinde. Navíc omezuje výskyt bakterií, zabraňuje růstu plísní a v lednici uchovává potraviny déle čerstvé.

Pro získání dárku stačí zadat při objednávce kód:

**kód  
PP5**



**Jsmo držitelé zlatého certifikátu „OVĚŘENO ZÁKAZNÍKY“**

\* V květnu 2016 byla provedena anketa, které se zúčastnilo 1001 uživatelů Ionic-CARE Triton X6. Ti nejčastěji chválí snížení prašnosti a zmírnění alergických potíží. Dále oceňují čističku jako významný faktor při posilování imunitního systému a podpoře zdravého životního stylu. Spokojeni jsou také s jejím tichým chodem a snadnou údržbou.

**Poštovné zdarma pro objednávky přijaté do 31.05.2017**

**800 112 111**

Objednávková linka zdarma

**[www.ionic-care.cz](http://www.ionic-care.cz)**

\*\*Akce trvá do 31.05.2017 nebo do vyprodání zásob



# Nehodu odnesli jen herci

**Na pražském přejezdu létaly plechy jen jako.**

„Kde se tady vzal ten vlak? Vůbec jsem ho neviděl!“ „Evo! Kde je Eva?“ „Můj pes, neviděli jste mého psa?“ Tyhle věty plné zoufalství, ale i nadsázky se včera ozývaly z vraku autobusu v pražském depu kolejových vozidel. Jeho řidič tu na pomyslném železničním přejezdu ignoroval červenou, a srazil se tak s právě projíždějícím vlakem. Protože ale šlo pouze o cvičení, k úrazu přišlo jen pár plastových figurín.

„Je alarmující, kolik řidičů výstražný signál v reálném životě ignoruje. Proto jsme se rozhodli simulovat podobné neštěstí,“ vysvětluje mluvčí Správy železniční a dopravní cesty Jakub Ptačinský, zatímco jeho kolegové od policie hlásí do telefonu fiktivní neštěstí dispečerce.

Ačkoliv téměř od bran areálu dorazil deník Metro na místo cvičení spolu s ostatními

novinářskými kolegy malým busíkem přibližně za pět minut, hasičům to z nedaleké hasičárny trvalo podstatně déle. „Pokud mají pohotovost, musejí vyrazit do dvou minut v plné polní. Rekneme si upřímně, kdo z nás si rozespalý zvládne v podobném čase alespoň about boty,“ dodává Ptačinský, zatímco na místo dorážejí desítky policistů a záchranářů.

Není to ale jen o cvrkotu, který má ukázat spolupráci záchranářů s hasiči a policisty. Velký kus práce zde odvádějí také falešní zranění, kteří potřísnění umělou krví či gumovými střevy dodávají celé akci na důvěryhodnosti. Podle jejich koordinátora Stanislava Vlka se jich tu sešla víc než šedesátka. „Nejdůležitější je dobře rozdat role. Většina figurantů jsou stálíce a víme, jaká úloha je pro ně nejlepší. Jeden tak dostane herečtější, více mluvicí figuru, jiný jen tiše leží,“ usmívá se Vlk. Pokud byste si v budoucnu také chtěli zahrát třeba polomrtvého řidiče autobusu či otráveného osazenstvo vlaku, máte podle



Na místě zasahovala desítky jednotek policistů, hasičů a záchranářů.



Fotografie najdete na [WWW.METRO.CZ](http://WWW.METRO.CZ)

3X METRO

Vlka dvě možnosti. Buďte začnete studovat na záchranáře, nebo se stanete hercem.

„Není to ale vždy legrace,

jako třeba dnes, když je zima. Navíc se klidně může stát, že jako například bývalý účastník dopravní nehody akci neu-

stojíte psychicky. Na podobné situace máme psychologa,“ doplňuje organizátor cvičení Vlk. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

INZERCE

## ELIXÍR KRÁSY V PODĚBRADECH

### Toužíte po odpočinku, hýčkání a kráse?

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

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

Těšíme se na Vás

**NOVINKA**  
6 nocí  
od 8 995 Kč

**LÁZNĚ PODĚBRADY**  
AKČIOVA SPOLČENOST

+ 420 325 606 500  
[www.lazne-podebrady.cz](http://www.lazne-podebrady.cz)

### Krvavé přejezdy

Loni stoupl počet obětí nehod na železničních přejezdech v Česku oproti roku 2015 o více než čtyřicet procent na 45 zemřelých. I na tento problém mělo společné cvičení upozornit.

- Přibýlo hlavně úmrtí chodců, a to na

dvojnásobek. Přitom množství samotných střetů na přejezdech sice také vzrostlo, našťastí jen pouze o šest procent.

- Srážky v naprosté většině případů zapříčinili právě chodci, řidiči a další účastníci silničního provozu.

## Nečesaný. Mladík odsouzený za pokus o vraždu počká na další soud na svobodě

Nejvyšší soud už podruhé vrátil kauzu Lukáše Nečesaného na začátek a mladík pravomocně odsouzený za pokus o vraždu kadeřnice na 13 let, který si už trest odpykával, bude čekat na další soud na svobodě. Případem se bude zabývat senát královéhradeckého soudu s jiným soudcem než tím, který ho opakovaně poslal za mříž. Nečesaný podle obžaloby v únoru 2013 brutálně zaútočil v Hořicích na kadeřnici a ukradl jí peníze. Žena přežila a Nečesaného označila jako útočníka.

Tato kauza vejde do dějin novodobé české kriminalistiky i soudnictví. Po čtyřech letech usilovné práce státního zastupitelství, soudů a právníků není u konce. Případ je mediálně sledovaný také proto, že jeho otec – šéfa liberecké nemocnice Ludka Nečesaného policie stíhá za údajný nákup předražených přístrojů pro nemocnici. Ke kauze, která se táhne několik let, se vyjádřil i senátor Miroslav Antl, který přes dvacet let pracoval

na nejtěžších zločinech. „Až bude věc pravomocně odsouzena, určitě ji použiji do svých přednášek trestního práva. Součástí trestního řízení jsou mimořádné opravné prostředky a tento případ je ukázkou, jak je lze zneužít,“ uvedl nedávno v rozhovoru pro MF DNES. **IDNES.cz**



Lukáš Nečesaný

ČTK

PRÁVĚ  
TEĎ

# Výprodej televizí

sleva až  
**-35 %**



**SAMSUNG**

**SONY**

Když televize, tak



Akce platí na vybrané modely televizí do 16.4. 2017 nebo do vyprodání zásob. Více na [www.alza.cz/reklama](http://www.alza.cz/reklama)



## Zprávy krátce

## Zřítíl se vrtulník se soudcem

Na východě Turecka v provincii Tuncelli se včera zřítíl policejní vrtulník s dvanácti lidmi na palubě. Úřad místního guvernéra uvedl, že ve vrtulníku byl soudce, sedm policistů, voják a tříčlenná posádka. Nejpravděpodobnější příčinou nehody byly špatné povětrnostní podmínky.

## Dívka zemřela po útoku žraloka

Sedmnáctiletá surfařka v pondělí podlehla útoku žraloka, který jí na jihu státu Západní Austrálie ukousl nohu. Do nemocnice byla přivezena ještě živá, ale v kritickém stavu, protože utrpěla příliš velkou ztrátu krve. Nešťastí přihlížela dívka matka a dvě sestry. **ČTK**

# Chystali útok při volbě prezidenta

**Francie má obavy z dalších atentátů během nedělní volby hlavy státu.**

Francouzským policistům se včera podařilo odvrátit zřejmě bezprostřední hrozbu teroristického útoku. Dopoledne v Marseille zadržela dva muže, kteří chystali atentát. „Tito dva zradikalizovaní muži francouzské státní příslušnosti, narození v roce 1987 a 1993, měli v úmyslu spáchat ve velmi krátké době, tím myslím v nejbližších dnech, atentát na francouzském území,“ uvedl ministr vnitra Matthias Fekl.

Jaký měl být cíl útoku před prvním kolem prezidentských voleb, které se uskuteční už tuto neděli, neřekl. Uvedl jen, že muže zajistila tajná služba DGSI ve spolupráci se



Clenové zásahové jednotky před domem v Marseille **AP**

speciální policejní zásahovou jednotkou RAID, která bývá nasazována v případech spojených s organizovaným zločinem nebo terorismem.

Podle televize BFMTV byly bytě podezřelých nalezeny výbušniny TATP (triaceton triperoxid), které se často používají právě při teroristických útocích.

Tajná služba minulý týden

varovala hlavní prezidentské kandidáty před vážnou hrozbou útoků na ně a na jejich akce během předvolební kampaně.

Ministr uvedl, že bezpečnostní složky jsou v dosud nevidané pohotovosti. V zemi bude rozmístěno více než 50 tisíc policistů a vojáků, kteří budou zajišťovat bezpečnost voleb. **ČTK, MET**

## Chce volby

Britská premiérka Theresa Mayová včera nečekaně oznámila, že chce 8. června uspořádat předčasné volby. Rozhodnutí zdůvodnila nejednotou současného britského parlamentu v otázkách chystaného odchodu Británie z EU. Podle skotské premiérky Nicoloy Sturgeonové Mayová chce prostřednictvím předčasných voleb Británii vnutit svou vizi takzvaného tvrdého brexitu. **AP**



INZERCE

## Vražda. Záznam zůstal na Facebooku 2 hodiny

Společnost Facebook se začala zabývat tím, jak se vypořádat s videonahrávkami s násilným obsahem. Reaguje tak na čin Steva Stevense, který na svém účtu v neděli zveřejnil tři videonahrávky. Na první tvrdí, že se chystá spáchat vraždu, na druhé zastřelí čtyřiasedmšáťletého Roberta Godwina a na třetí se k činu přizná. Záznam vraždy v Clevelandu zů-

stal na stránkách Facebooku celé dvě hodiny.

Facebook jeho účet zablokoval 23 minut po ohlášení videa. „V tomto případě nám první video nikdo neohlásil, dostali jsme pouze hlášení o druhém videu – se střelbou – po více než hodině a 45 minutách poté, co bylo vyvěšeno,“ uvedl za společnost Facebook Justin Osofsky. **ČTK**

## Zprávy krátce

### Porucha zničila vzorky pradávného ledu

Vzorky ledovců z kanadské Arktidy, které vědci sbírali čtyři desítky let a studovali na nich klimatické změny, zničila porucha mrazáku v Albertské univerzitě v kanadském Edmontonu. Jeden ze zničených vzorků pocházel z ledovce na Baffinově ostrově, který se vytvořil před více než 22 tisíci lety.

### Severokorejci musí opustit Malajsii

Malajsijským úřadům se v posledním týdnu přihlásilo 296 Severokorejců, kterým chyběla potřebná povolení, aby v zemi mohli zůstat. Malajsie v reakci na vraždu bratra severokorejského vůdce Kim Čong-una totiž zrušila s KLDK bezvízový styk. **ČTK**

### Antikoncepce. Vyzkouší ji na potkany

New York ve snaze vypořádat se s přemnožením potkanů brzy vyzkouší sterilizační prostředek blokující oplodnění samic těchto hlodavců. Představitel městských zdravotních úřadů uvedl, že test bude nejprve proveden v malém měřítku, aby se vyzkoušela účinnost výrobu. Tato látka je tekutá a výrobce z Arizony ujišťuje, že není nebezpečná pro životní prostředí a že potkaní samice účinně sterilizuje. Tito hlodavci v New Yorku představují pro veřejné zdraví velký problém. Ve městě jich je údajně přinejmenším stejně jako lidí, tedy 8,5 milionu. **ČTK**

MAX

IMPULS

TÝDEN

Instinkt

CPD.cz

TOTALFILM

NAFILMU.CZ

EuroZprávy.cz

JPM

HUSHHUB

# Splátky bez navýšení

## na velké domácí spotřebiče




 **alza.cz**

Více na [www.alza.cz/beznavyseni](http://www.alza.cz/beznavyseni)

**MEGAPRODEJNA POČERNICE - otevřeno denně 8-20**

 **OBROVSKÝ SHOWROOM**  
stovky spotřebičů ihned k odběru

 **AlzaDrive**  
naložení zboží rovnou do auta

Splátky bez navýšení platí na velké domácí spotřebiče nad 5000 Kč s DPH. Akce platí od 19.4.-17.5.2017.

Příklad: Cena zboží 10 000 Kč s přímou platbou 0 Kč. Výše úvěru 10 000 Kč, počet měsíčních splátek 10, výše měsíční splátky 1 000 Kč, za úvěr celkem zaplatíte 10 000 Kč, roční úroková sazba 0 %, RPSN 0 %, úvěr bez pojištění schopnosti splácet. Poskytovatelem úvěru je banka BNP PARIBAS PERSONAL FINANCE (která v ČR užívá obchodní značku Cetelem). Prodejce Alza.cz a.s. je zprostředkovatelem úvěru jako vázaný zástupce a zastupuje na základě smlouvy o spolupráci poskytovatele úvěru. Banka ani prodejce neposkytuje spotřebiteli „radu“ podle pravidel stanovených v § 85 zákona č. 257/2016 Sb., o spotřebitelském úvěru. Touto reklamou nevzniká právní nárok na poskytnutí úvěru.



# Lucie připravuje nové album, za rok vyjede i na halové turné

**První singl k desce EvoLucie kapela představí letos. Předprodej na koncerty začne už zítra.**

Poslední studiové album vydala skupina Lucie v roce 2002, po šestnácti letech se její fanoušci dočkají novinky s názvem EvoLucie. Na nových skladbách členové kapely pracují, už mají rozděláno sedm písní. O singlu zatím rozhodnuto není, jisté je jen, že bude ještě letos.

„Od konce loňského roku se scházíme. Prací se bavíme a uvidíme, co z toho vznikne,“ řekl bubeník David Koller. „Aby byla deska dobrá, musíme mít tak čtyřicet demo nahrávek a pak ve studiu vybírat třeba z dvaceti,“ přidal Michal Dvořák.

Kapela se svým novým vydavatelstvím BrainZone oslovila zahraniční producenty a také některé kolegy, s nimiž už spolupracovala. „Ivan Král nám poslal tři písničky,“ prohlásil Dvořák a Robert Kodym ho doplnil: „Oskar Petr vytáhl starou skladbu z roku 1989, ale otestoval ji až teď.“ Podle P.B.CH. bude skupina vybírat pečlivě i producenta.



Michal Dvořák, P.B.CH., Robert Kodym a David Koller (zleva) tvoří kapelu Lucie. ONDŘEJ PÝCHA

Kodým se obával, že si všichni čtyři přinesou do nových písní něco ze svých sólových projektů. „Bál jsem se, že tu polívku z toho neuvaříme, ale našťastí se tak nestalo,“ uvedl Kodým na tiskové konferenci v pražském Centru současného umění DOX.

Album vyjde příští rok na jaře. A kapela, která měla dříve spory a pak dlouhou pauzu, už zase dokáže spolupracovat. To se projevilo v posledních letech při koncertech, třeba i při loňských čtyřech vystoupeních k třicetiletému výročí. „Už spolu vydržíme víc než 24 hodin, tak je to dobré,“ usmál se Dvořák, ale Kodým ho hned opravil. „To není pravda, Michale. Dáváme si přestávky.“

Koller dodal, že bylo jasné, že kapela nemůže koncertovat pořád. „Bylo jasné, že musíme dělat muziku.“ Podle Dvořáka neplánuje kapela na nové desce změnu žánru. „Změnu stylu ani odklon nechystáme,“ řekl klávesista.

„Zmoudřili jsme, což se odráží i v těch textech. Navíc tahle kapela má nad sebou ochrannou ruku, strážného anděla, takže to dobře dopadne,“ dodal Kodým.

## Koncerty Lucie 2018

Kapela zahraje fanouškům příští rok v listopadu v rámci EvoLucie Tour.

- 13. 11. Ostrava (Ostravská Aréna)
- 18. 11. Brno (DRFG Aréna)
- 24. 11. Praha (O2 arena)
- Předprodej vstupenek začne během zítřka.
- Další termíny koncertů zřejmě přibudou v souvislosti se zájmem fanoušků.
- Nový je i web [www.lucie.cz](http://www.lucie.cz)

Příští rok na podzim plánuje kapela také halové koncerty. Zatím chystá tři (viz box), ale podle zájmu se pravděpodobně budou další přidávat. Předprodej vstupenek startuje už zítra v sítích TicketLIVE a Ticketportal.

Letos se Lucie představí fanouškům jen na Slovensku, konkrétně 3. června v Trnavě. Žádné nové písně zde hrát nebude, jde o navázání na oslavy výročí. PAVEL URBAN

INZERCE

mediální skupina **mafra**

**Pro posílení našeho úspěšného týmu hledáme:**  
kolegu / kolegyni na pozici

**Sales manager – Karlovarský kraj**

**Dostanete na starosti:** prodej inzerce do našich tištěných periodik i idnes.cz, péči o portfolio klientů a hledání nových obchodních příležitostí.

**Kancelář budete mít ve Varech i ve svém autě ☺**

**Náš tým postrádá Vás** – šikovného a motivovaného obchodníka, který ví, že peníze jsou v této branži až na prvním místě ☺

**Máme pro Vás** nejen zajímavou a samostatnou pracovní pozici v mediální oblasti, motivující odměňovací systém a zajímavé klienty, ale i příjemné benefity vč. osobního automobilu. Sednete si za jeho volant právě VY?

**Kontaktní osoba:** Iva Uhlíková, HR oddělení  
[iva.uhlikova@mafra.cz](mailto:iva.uhlikova@mafra.cz), 734 517 060

Máte pocit, že jsme pro sebe ti praví? Pokud ano, neváhejte a dejte nám o sobě vědět prostřednictvím Vašeho životopisu a začnete s námi utvářet vzhled našich novin!

**TÉMA DNES**  
LIDOVÉ NOVINY  
metro  
idnes.cz  
lidovky.cz  
metro.cz  
OČKO  
mafraprint.  
5<sup>2</sup>

mediální skupina **mafra**

**Pro posílení našeho úspěšného týmu hledáme:**  
kolegu / kolegyni na pozici

**Sales manager – Plzeňský kraj**

**Dostanete na starosti:** prodej inzerce do našich tištěných periodik i idnes.cz, péči o portfolio klientů a hledání nových obchodních příležitostí.

**Kancelář budete mít v Plzni i ve svém autě ☺**

**Náš tým postrádá Vás** – šikovného a motivovaného obchodníka, který ví, že peníze jsou v této branži až na prvním místě ☺

**Máme pro Vás** nejen zajímavou a samostatnou pracovní pozici v mediální oblasti, motivující odměňovací systém a zajímavé klienty, ale i příjemné benefity vč. osobního automobilu. Sednete si za jeho volant právě VY?

**Kontaktní osoba:** Iva Uhlíková, HR oddělení  
[iva.uhlikova@mafra.cz](mailto:iva.uhlikova@mafra.cz), 734 517 060

Máte pocit, že jsme pro sebe ti praví? Pokud ano, neváhejte a dejte nám o sobě vědět prostřednictvím Vašeho životopisu a začnete s námi utvářet vzhled našich novin!

**TÉMA DNES**  
LIDOVÉ NOVINY  
metro  
idnes.cz  
lidovky.cz  
metro.cz  
OČKO  
mafraprint.  
5<sup>2</sup>

## Mimi šéf. Tohle dítě umí zavelet

Studio DreamWorks, které uvedlo Shreka, Kung Fu Pandu a Madagaskar, uvádí animovaný film Mimi šéf, legrační rodinnou komedii o tom, jak příchod mimina ovlivní celou rodinu. Novinka, která bude v českých kinech k vidění od zítřka, vypráví ze svého pohledu nádherně nespolehlivý vypravěč – sedmiletý Tim, kluk s bujnou fantazií.

Tenhle nejneobvyklejší Mimi šéf přijede do Timova domova taxíkem, v obleku, s kufříkem v ruce a s hlasem a důvtipem Aleca Baldwin. Sourozenská rivalita mezi dvěma bratry jde ovšem stranou, když Tim zjistí, že Mimi šéf je ve skutečnosti špión na utajené misi a že on je jediný, kdo mu může pomoci. Poté, co tihle špunti dokážou překazit hanebné spiknutí, začíná šokující dobrodružství, které zahrnuje i impozantní bitvu mezi štěňaty a miminky. Snímek byl natočen na motivy obrázkové knížky Marly Frazeeové a bude uveden také ve 3D verzi. **MET**



metro  
RÁDCE

KOMERČNÍ PŘÍLOHA DENÍKU METRO



PROFIMEDIA.CZ

# JAK BYDLET A SPÁT ZDRAVĚ

Myslíte si, že bydlení neohrožuje vaše zdraví? Naopak, to a v čem žijete, do značné míry vaše zdraví ovlivňuje. Tak třeba postel. I přesto, že spánek řadíme mezi nejoblíbenější činnosti, téměř 80 % Čechů uvádí, že má se spaním problémy. Kvalitní spánek je důležitý pro vaše zdraví a pohodu a matrace je jeho základem. Proto je důležité, aby vám matrace poskytovala správnou oporu a pohodlí. Čtěte naše rady a tipy.

# JAK SE VYSPAT DO „RŮŽOVA“

Navzdory tomu, že ho řadíme mezi nejoblíbenější činnosti, uvádí téměř 80 % Čechů, že má se spaním problémy. Ať už se jedná o neschopnost usnout, brzké buzení, nebo únavu v průběhu dne, zažili jsme si to asi každý.



**N**ež sáhnete po prášcích na spání neboli hypnoticích, začněte u sebe. Vyplatí se to jistě více než si nechat rovnou předepsat léky, které často způsobují ospalost i přes den a navíc při dlouhodobém užívání mohou vyvolat závislost. „V první řadě je třeba zamyslet se

nad svým životním stylem; stres je už v současnosti společník takřka každodenní a příchod zimy v kombinaci s nevyspáním je ideálním startem pro rozjezd depresí, únavy a celkového vyčerpání organismu,“ myslí si psycholožka Zdena Kmoníčková, která se dlouhodobě věnuje léčbě

nespavosti. Doplňte proto svůj jídelníček o vitamíny a přes den dbejte na dostatek tekutin. Ideální je především čistá neslazená voda nebo nápoje bez zbytečného cukru. I obezita je totiž jedním z faktorů, který v nespavosti hraje svoji roli. A spíme-li hůře, snadněji přibereme.

## PŘED SPANÍM VÁŽNĚ NECVIČTE...

Pozor je třeba dát ale i na cvičení. Pokud s váhou už bojujete nebo si pěstujete kondici a po práci chodíte cvičit, vyhněte se fyzické aktivitě alespoň pět hodin před usnutím. Především na začátku boje s nespavostí je třeba vaše tělo zklidnit, aby si zvyklo na pravidelný klidový režim ve večerních hodinách.

## ČERSTVÝ VZDUCH

Přípravy na spánek odstartujte kontrolou, zda je vaše ložnice správně vyvětraná. Dostatek čerstvého vzduchu a pořádně natřesené peřiny se sice mohou zdát jako drobnosti, ale vše hraje svoji roli a vy svůj rituál musíte striktně dodržovat. Stejně jako si musíte pevně stanovit čas, kdy půjdete do postele, a držet se ho. Důležité je, abyste i o víkendu odolali pokušení dát si dvacet třeba po obědě. Raději vyrazte na procházku.

## PRAVIDELNÝ REŽIM SE VYPLATÍ

Podstatné je, abyste večer pociťovali únavu a dodrželi pravidelný režim od vyvětrání místnosti po teplou vanu nebo sprchu, které můžete doplnit o relaxační a zklidňující pěny do koupele. „Jako pomocník vám mohou posloužit také bylinkové čaje, zkusit můžete meduňkový čaj nebo různé sypké směsi s kozlíkem lékařským, chmelem a mučenkou,“ radí lékárník Jindřich Mikuta. Kromě přípravy na spánek je velmi důležité správné usínání. Zapomeňte na zapnutou televizi nebo rozsvícenou lampičku. Světlo stimuluje mozkové buňky, aby začaly fungovat. ■

# DOER MEDICAL®

Vysoce kvalitní  
lubrikační gely  
na bázi silikonu

**Doer Medical® Silk**  
**Doer Medical®**  
**Aloe Vera & Vitamin E**

ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ

**GEL**

MS TRADE s.r.o.  
Zdravotnické prostředky



[www.mstrade.eu](http://www.mstrade.eu)



# Chytré domy ohlírají také zdravé klima domu

**V současné době roste počet novostaveb a domů s inteligentní elektroinstalací, tzv. inteligentních řešení domácností. Přednosti inteligentních domů jsou tvořeny hned několika vzájemně se doplňujícími aspekty, ať už se jedná o úsporu nákladů, bezpečnost nebo variabilitu nastavení systému.**

## Inteligentní domácnost se nerovná drahá

Řešení inteligentního bydlení přitom nemusí být vůbec drahé. Správný postup je takový, že se nejdříve definují potřeby uživatelů, následně se s ohledem na rozpočet hledá optimální řešení. Snížení nákladů se dá dosáhnout jednotlivými použitými atributy. Pokud jsme například ve fázi stavby nebo rekonstrukce, můžeme náklady ušetřit například při řešení ozvučení tím, že využijeme kvalitní vestavné reprosoustavy. Při správném nastavení naopak dochází k úspoře energií a tím i nákladů.

## Úspora peněz i energií

Další jejich předností také je, že jeden systém nahrazuje několik samostatných systémů, ať už se jedná třeba o zabezpečení nebo vytápění. S inteligentním řízením se nám nestane, že klimatizace bude obydlí chladit, a přitom bude zapnuté topení. Jednotný systém zároveň pomocí měřičů spotřeby řídí všechny technologie v domě, čímž dochází k sledování spotřeby energie a její následné optimalizaci. Další výhodou je, že se v domě nemusí topit po celý den i v situaci, že je dům přes

den prázdný. Naopak jej lze nastavit tak, aby v době našeho návratu byl vytopen na určitou teplotu. Systém sám vyhodnotí, kdy je topení zapotřebí zapnout. Toto je pouze jeden z mnoha příkladů, jak dochází k úspoře energií a tím i nákladů.

## Variabilita řešení je samozřejmostí

Pokud se rozhodnete pro tzv. inteligentní řešení domácnosti, je zapotřebí přesně definovat přání a požadavky uživatele tak, aby dům v maximální možné míře sloužil svým obyvatelům. Je zapotřebí přemýšlet racionálně, dům se vždy musí chovat tak, jak potřebujeme my. Software domu je řešen tak, že na základě předem definovaných podmínek řeší dílčí situace a běžný provoz za nás. Sofistikovaný systém se dá průběžně přizpůsobovat aktuálním potřebám jeho uživatelů, nastavení přitom není definitivní, je možné jej kdykoliv přizpůsobit. Vypínači se přiřadí příslušné světlo nebo funkce, lze nastavit i tzv. scény nebo makra, kdy jedním tlačítkem je možné uskutečnit větší množství úkonů – například při odchodu jedním tlačítkem vypnete nepotřebné elektrické zařízení a zásuvky. Tím se dostáváme k další otázce, a sice k bezpečnosti.

## Inteligentní domy zvyšují naše bezpečí

Další otázkou je problematika bezpečnosti, a to hned z několika aspektů – ať už se jedná o vnější bezpečnost – například kamerový systém, který hlídá bezpečí obyvatel domu před nechtěným vniknutím cizích osob, až po bezpečnost vnitřní, kdy různá

čidla (například požární hlásič nebo hlásič oxidu uhelnatého) hlídají zdravé vnitřní klima. Systém také pomáhá předcházet vzniku škod, dokáže sám vyhodnotit nebezpečí - při prasklém vodovodním potrubí dokáže sám vypnout hlavní přívod vody. Samostatnou oblastí je například problematika bezpečnosti seniorů nebo malých dětí.

**Zajímá Vás problematika inteligentní a bezpečné domácnosti? Zastavte se od 26. do 29. dubna na brněnské výstaviště, kde se konají Stavební veletrhy Brno a veletrh nábytku a interiérového designu MOBITEX.**

Problematicke tzv. chytrého bydlení bude věnována samostatná interaktivní expozice, která bude představovat vzorovou inteligentní domácnost, kde můžete prezentovanými řídicími systémy tabletem nebo telefonem ovládat například domácí spotřebiče, osvětlení, tepelné čerpadlo nebo další atributy. Projekt představí také elektromobil integrovaný do energetiky domu jako kompenzátor výkyvů spotřeby, nabíjený solárními panely spolu s hlavními bateriemi domu. To vše bude nejenom k vidění, ale především k vyzkoušení v reálných podmínkách na expozici číslo 062 v pavilonu F.

**Partnery projektu jsou společnosti ABB, Aretti, BESTPARKETT, Carmen Flora, Marouk, Pražská energetika, Jasyko a Veletrhy Brno.**

**Více informací naleznete na [www.bvv.cz/sv](http://www.bvv.cz/sv)**

Foto: Archiv firmy Jasyko



# DŮLEŽITÉ VĚCI, KTERÉ MUSÍTE VĚDĚT O ROŠTECH POSTELÍ

Proč je postelový rošt důležitý, kdy má smysl do roštů investovat a jak je správně vybrat? Na význam a přínosy postelových roštů jsme se ptali Viktora Willanta, poradce sítě prodejen ProSpánek.

## Proč se zabývat výběrem postelového roštu, a nejen samotné matrace?

Pro zdravý spánek je samozřejmě kvalitní matrace důležitá, ale také volba správného roštu značně přispívá ke kvalitě našeho spánku a zaručuje její správnou funkčnost. Správně zvolené rošty mají vliv na odvod vlhkosti, vzdušnost matrace a ovlivňují i ortopedické vlastnosti matrace nebo její životnost.

## Na co se při výběru roštu tedy zaměřit?

Rošty podpoří pozitivní vlastnosti matrace, pružně se přizpůsobují a ovlivňují tak celkový pocit na matraci. Vybírejte je proto vždy společně. Provedení roštu, ať už polohovatelný, nebo pevný, pak volte především podle vašich požadavků na zdraví a pohodlí, ale také praktičnost. U postele s úložným prostorem se zaměřte zejména na snadný přístup a kompatibilitu s vybraným typem

roštu. Z hlediska zdraví a pohodlí je nejlepší volbou motorem polohovatelný rošt, který nabízí snadné plynulé ovládání a nejzdravější možnou polohu pro spánek.

## Zmínili jste zdraví, jak ho rošt ovlivňuje?

Pružné postelové rošty poskytují různým částem těla v různých částech lůžka potřebné změkčení, nebo naopak zpevnění. Při spánku na zádech i na boku zůstává páteř v přirozené poloze, matrace a její podložka pružně kopírují tvar těla, netlačí na klouby ani svaly a nenutí tak spáče budit se a otáčet s pocitem ztuhlých svalů.

Chcete spát lépe? Více tipů pro zdravý spánek najdete na našem webu [www.prospanek.cz](http://www.prospanek.cz) nebo se přijďte poradit s našimi specialisty do kteréhokoliv z prodejen ProSpánek. ■



*Pokud je postel příliš tvrdá, dochází k nepřirozenému tlaku na klouby a páteř, které jsou v nevhodné poloze.*



*Je-li postel příliš měkká, tělo se moc zaboří, páteř je nepřirozeně prohnutá a svaly jsou napnuté nebo stlačené. Stlačeny jsou také vnitřní orgány, které tak nemohou patřičně regenerovat.*



*Správným řešením jsou pružné postelové rošty, které potřebné části zpevní, nebo naopak změkčí, respektují stavbu lidského těla a drží páteř ve správné poloze.*

# ProSpánek

MATRACE · POLŠTÁŘE · POSTELE

**MANŽELSKÉ  
POSTELE OD**

**6 990 Kč**

**19 PRODEJEN V ČR**

**NAVŠTIVTE NÁS** 

[www.prospanek.cz](http://www.prospanek.cz)



## NAUČÍME VÁS SPÁT



# MŮŽE ALERGIK ČI ASTMATIK OMEZIT UŽÍVÁNÍ LÉKŮ?

Jaro přináší slunce a teplo a probouzí se celá příroda ze zimního spánku. Toto vše nahrává také roztočům, bakteriím a plísním, aby se jim v našich domácnostech lépe „žilo“.

Podle lékařů právě nastupující období znamená pro alergiky a astmatiky zhoršení jejich nemoci a o 15 % zvýšení rizika vzniku onemocnění dětí i dospělých. Roztoče a bakterie běžným vysavačem neodstraní. Účinným a spolehlivým pomocníkem v boji proti roztočům, plísním a bakteriím, kterého doporučují lékaři i Britská nadace pro alergie, je UVC antibakteriální vysavač Raycop.

## UVC ANTIBAKTERIÁLNÍ VYSAVAČ RAYCOP

Schopnost zničit 99,9 % bakterií, plísní, virů i roztočů je dána využitím UVC germicidní lampy ve spolupráci s dalšími funkcemi – vibračním klepačem/kartáčem, výkonným sáním a mikroalergickým HEPA filtrem H13.



## ZÁZRAČNÁ UVC LAMPA?

UVC (ultrafialové) světlo je elektromagnetické záření s vlnovou délkou kratší než viditelné světlo. UVC záření, vznikající v trubici namontované uvnitř vysavače Raycop, uvolňuje velké množství neviditelných ultrafialových paprsků (253,7 nm vlnové délky). Toto světlo poškozují DNA prachových roztočů a hmyzu

## JAK SE ÚČINNĚ BRÁNIT ROZTOČŮM, BAKTERIÍM, VIRŮM A PLÍSNÍM?

- V bytě by měla být udržována optimální teplota a nižší vlhkost.
- Odstranění tapet ze zdí a náhrada koberec podlahou s pevným povrchem
- Pokud máte vlhko v ložnici, na spodní straně matrací se může tvořit plíseň. Umístěte matraci na rošt, aby větrala (neukládejte pod postel žádné věci).
- Každodenní větrání domácnosti (10 minut minimálně 4x denně)
- Pravidelné používání UVC antibakteriálního vysavače Raycop s UVC germicidní lampou na veškeré matrace, lůžkoviny, čalouněný nábytek a další textilie v domácnosti
- Vyplatí se kontrolovat i půdu v květináčích. Když je v nich zemina potažená bělavou vrstvou, jsou to plísně a je třeba tuto půdu odstranit a nahradit novou bez plísní.

a tím ničí jejich schopnost se množit a způsobit onemocnění. UVC světlo 100% zabije veškeré druhy bakterií, virů, plísní, ale také hub. Toto světlo působí jen na krátkou vzdálenost a z provedených studií vyplývá, že stačí pouhé 2 sekundy k tomu, aby UVC vysavač zlikvidoval bakterie a další spouštěče nemocí. ■

**raycop**  
UV-C antibakteriální vysavač

## Čistý domov a zdravý spánek! Zabiják alergenů

Víte, že každou noc sdílíte svou postel s milióny roztočů, bakterií, virů a plísní? Raycop je díky UVC lampě efektivně odstraní a pomůže s léčbou alergie, astma a ekzémů, neboť řeší jejich příčinu.

Je to jediný účinný vysavač vybavený UVC dezinfekční lampou. Zbaví vás nebezpečných alergenů a výrazně zlepší váš zdravotní stav. Bezchemicky vyčistí a **vydezinfikuje matrace a lůžkoviny** od nebezpečných roztočů, bakterií, virů a plísní. **Raycop vám zajistí zdravý spánek.**



[www.raycop.cz](http://www.raycop.cz)

BLAKAR trading s.r.o., Azalková 1272, Jesenice - Horní Jirčany  
tel.: 606 839 644, 606 377 814, e-mail: info@blakar.cz

Raycop je schválen Britskou nadací pro alergie a atestován Univerzitou Karlovou v Praze. Lékaři doporučují pro alergie a astmatiky



alza.cz

MALL.CZ



roboticky-vysavac.cz



Lekarna.cz

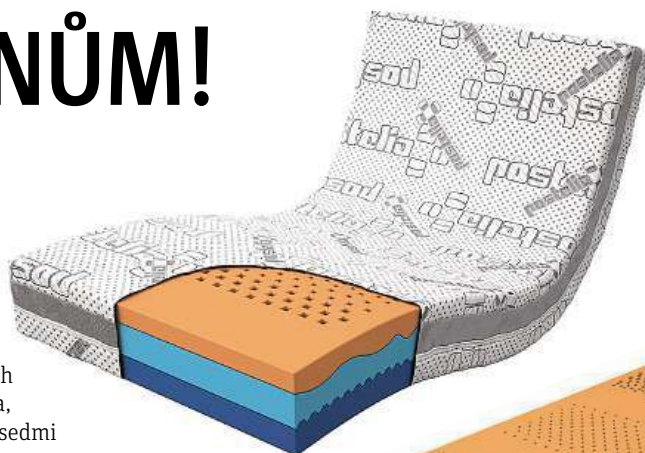
# VYHLASTE BOJ ALERGENŮM!

Kdy by se z hygienických důvodů měla vyměnit matrace a jak bojovat s alergeny v ložnici?

**K**aždá zdravotní matrace má svou životnost, kterou ovlivňuje kvalita použitých materiálů. Není již dávno pravda, že je ji třeba měnit po pěti nebo sedmi letech, toto pravidlo dnes s oblibou používají prodejci méně kvalitních matrací, aby jejich kratší životnost měli jak odůvodnit. Kvalitnější matrace z odolných materiálů toho vydrží daleko více, klidně až dvacet let, ale aby byly hygienicky čisté, je třeba je od začátku dokonale hygienicky chránit.

## BEZ OCHRANY NA DLOUHOU ŽIVOTNOST ZAPOMEŇTE

Hlavním rizikem pro matraci je hygienické znečištění, co všechno



může životnost matraci ohrozit? Úhlavním nepřítelem je pot, prach a roztoči, jak proti tomu bojovat? Většina matrací má dnes snímatelný potah, který lze vyprat v ideálním případě na 60 °C, což je teplota, kterou roztoči nepřežijí. Potah tedy hygienicky ošetřit lze, horší je to se samotným jádrem matrace, u kterého je případ-

né znečištění nevratné. Ideálním řešením hygienické kompletní ochrany matrace je matracový chránič s polyuretanovou membránou. Díky HPU membráně chránič nepropustí žádnou tekutinu, prach ani šupinku lidské kůže, která je hlavní obživou pro roztoče. Matracových chráničů je dnes na trhu velké množství, ale ne všechny plní svou funkci a ne všechny jsou prodyšné, proto doporučujeme chránič s hyperprodyšnou HPU membránou od Velfontu.

## JAK MŮŽEME BOJOVAT S ROZTOČI A ALERGENY V POSTELI?

Dokonalou ochranou je již zmíněný matracový chránič, ale pokud jste ho dodnes nepoužili, bude matrace plná roztočů. Roztočů se lze zbavit přírodní cestou, díky laboratorním testům je dnes známo, že jim vadí levandule a eukalyptus, tato směs je účinná i proti jiným parazitům, jako jsou štěnice nebo blechy. Ideální formou jsou vonné destičky, které spolu s širokým výběrem matracových chráničů naleznete na internetovém obchodě spíme.cz. Vonná destička má 100% účinnost již po několika hodinách a vydrží až tři měsíce a lze ji po tuto dobu využít v celé domácnosti nebo si ji zít s sebou na cesty. ■



## Postele • Rošty • Matrace ... přímo od výrobce



Postel z masivu MODENA, Drásaný Dub šíře 12x8 cm, 27.990,-



Postel z masivu STONE, Buk šíře 8 cm, 12.990,-



Postel z masivu GABRIELA, Buk šíře 4 cm, 8.990,-



Český výrobce



Garance kvality



Na splátky bez navýšení



Doprava zdarma



Kamenné prodejny

[www.spime.cz](http://www.spime.cz)

Prodejny: PRAHA | BRNO | PLZEŇ | TÁBOR  
Tel: 383 136 000 | Email: [info@spime.cz](mailto:info@spime.cz)



## Sudoku

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

## Počasí

DNES	ZÍTRA	PÁTEK	SOBOTA
Min. 2 Max. 6	Min. 3 Max. 7	Min. 8 Max. 12	Min. 7 Max. 11

## Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1

Mírná zátěž. Stupeň zátěže umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.

Teplotní rekord: 25,2 °C

Rok výskytu: 1952

## Napište svou bublinu



FOTO: 2x AP

Napište bublinu a reagujte na sloupek na: [www.facebook.com/denikmetro](http://www.facebook.com/denikmetro)



Napadám vás vtipný popisec?

## Kvíz

- Nejhlubší místo Atlantického oceánu je 8648 metrů pod hladinou a leží v příkopu:  
a) Portorickém  
b) Mariánském  
c) Kajmanském
- V kinech je právě sci-fi film Power Rangers: Strážci vesmíru. Mladých hrdinů je zde:  
a) 5  
b) 6  
c) 7
- Přes zimu létají na krmítka s oblibou mnohých druhů sýkorek, nepatří mezi ně sýkora:  
a) uhelníček  
b) babka  
c) budníček
- Švédská heavymetalová kapela založená v roce 1999 ve městě Falun je:  
a) Bloodbound  
b) HammerFall  
c) Sabaton
- Pikardie je název historického území na severu Francie. Tradiční metropolí je:  
a) Amiens  
b) Poitiers  
c) Carcassonne

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

## ČT1

- 12:20 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus
- 12:30 Sama doma
- 14:00 Soudkyně Amy V
- 14:45 Televizní klub neslyšících
- 16:20 Kojak 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 Pošta pro tebe  
Účast Otty, Marceley i Jana v Poště má společného jmenovatele. Znovu se sblíží s člověkem, který byl součástí nějaké jejich životní etapy. Uvádí Ester Janečková. Režie M. Dvořáček

- 21:00 Ach, ty vraždy!
- 22:39 Výsledky losování Šťastných 10
- 22:40 Columbo  
Seriál (USA, 1971)
- 23:55 Motiv III  
Krimiseriál (Kan., 2015)
- 00:40 AZ-kvíz
- 01:05 Máte slovo s M. Jilkovou
- 02:10 Pod pokličkou
- 02:30 Dobré ráno
- 05:00 Kluci v akci
- 05:30 Události v regionech

## ČT2

- 12:55 Folklorika
- 13:25 Svatý otec František (1/2)
- 14:25 Poutní místa: Saštín
- 14:45 Vinečko III (7/8)
- 15:15 Kvarteto
- 15:40 Televizní klub neslyšících
- 16:10 Král železa a smíchu  
Franta Kocourek
- 17:05 S kuchařem kolem světa
- 18:00 Ferdinandovy zahrady
- 18:25 GEN – Galerie elity národa
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Poirot řídí Orient expres
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 Kamera na cestách: Buenos Aires v rytmu tanga  
Hlavní město Argentiny prochnuté nejen tancem

- 21:00 Na cestě po Manile a okolí
- 21:30 Národní klenoty II
- 22:00 Proveďte Přijímač (2/7)
- 22:40 Souvislosti Jana Pokorného
- 23:40 Batesův motel IV (10/10)  
Seriál (USA, 2016)
- 00:25 Wolf Hall (2/6)  
Seriál (VB, 2015)
- 01:25 Proměna
- 01:50 Za lidovou gastronomií
- 02:15 O Hroznové koze
- 02:40 Počesku
- 02:50 Z očí do očí
- 03:30 Očima ekofarmáře
- 03:50 Ochránce

## NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:30 Dva a půl chlapa II (7)
- 12:55 Ordinační v růžové zahradě (136)
- 14:05 Odložené případy III (2)
- 15:00 Odložené případy III (3)
- 15:55 Kriminálka Miami V (5)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Co na to Češi
- 18:25 Ulice (3233)
- 19:25 Seriál (ČR, 2017)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 Výměna manželé  
Úspěšná reality show, ve které si dvě ženy vymění domácnost na dobu deseti dní pod dohledem nového chotě, nových dětí a hlavně televizní kamery.

- 21:35 Robinsonův ostrov
- 22:40 Kriminálka: Oddělení kybernetiky II (16)  
Krimiseriál (USA, 2016)
- 23:35 Vražedná čísla II (11)  
Krimiseriál (USA, 2005)
- 00:25 Odložené případy III (2)  
Krimiseriál (USA, 2005)
- 01:15 Odložené případy III (3)  
Krimiseriál (USA, 2005)
- 01:55 Kriminálka Miami V (4)  
Krimiseriál (USA, 2006)
- 02:35 Dva a půl chlapa II (7)  
Seríál (USA, 2004)
- 03:20 Co na to Češi

## PRIMA

- 12:10 Polední zprávy
- 12:25 Jake a Tlustoch IV (4)
- 13:25 Komisař Rex (4, 5)  
Krimiseriál (N/Rak., 1993)
- 15:25 Policie Hamburg II (14)  
Tajemství čtvrti na předměstí. 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 Modrý kód (10)  
Seríál (ČR, 2017). Urgent nemocnice Rubava se musí vypořádat s pacientem, který má nakažlivou smrtelnou chorobu. Hrají: S. Laurinová, M. Němec, R. Zach, I. Chmela, O. Rychlý, E. Josefíková

- 21:35 Show Jana Krause
- 22:35 Cesty k úspěchu
- 22:45 Castle na zabití IV (20)  
Krimiseriál (USA, 2012)
- 23:45 Soudní síň
- 00:35 Rosamunde Pilcherová: Návrat do ráje  
Romantický příběh (VB/N, 1998)
- 02:30 Komisař Rex (4)  
Krimiseriál (N/Rak., 1993)
- 03:20 Komisař Rex (5)  
Krimiseriál (N/Rak., 1993)

## PRIMA COOL

- 12:55 Simpsonovi VI (20-23)
- 14:55 Teorie velkého třesku IV (6)  
Alibi z irské hospody. Sitcom (USA, 2010)
- 15:20 Teorie velkého třesku IV (7)  
Nedostatečnost omluvy. Sitcom (USA, 2010)
- 15:50 Futurama (10)
- 16:20 Hvězdná brána V (14)
- 17:20 Kdo přežije: Krev není voda (2)
- 18:15 Simpsonovi VI (24, 25)
- 19:15 Simpsonovi VII (1, 2)



- 20:15 Extant (6)  
Sci-fi seriál (USA, 2014). Hrají: H. Berryová, G. Visionsnjč, P. Gagnon a další

- 21:20 Teorie velkého třesku IV (8)  
Sitcom (USA, 2010)
- 21:50 Teorie velkého třesku IV (9)  
Sitcom (USA, 2010)
- 22:15 Partička
- 23:10 Hannibal II (9)  
Hororový seriál (USA, 2014)
- 00:05 Partička
- 00:50 Ospalá díra II (8)  
Mysteriózní seriál (USA, 2015)
- 01:50 Hannibal II (9)  
Hororový seriál (USA, 2014)
- 02:45 Aplikace

## OČKO

- 06:00 Ranní fresh
- 09:00 Zpátečka
- 10:00 Očko hity  
Klipy nonstop
- 12:00 Očko news  
Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
- 12:05 Očko hity  
Klipy nonstop
- 14:00 Očko news  
Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
- 14:05 Očko hity  
Klipy nonstop
- 15:00 Očko news



- 15:05 Mixxer show  
Klipy na přání, soutěže, chat s hosty

- 17:00 Očko news  
Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
- 17:05 Očko hity  
Klipy nonstop
- 18:00 Smash!  
Svět komiksů s Torenem
- 18:05 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
- 20:00 Očko hity  
Klipy nonstop
- 21:00 CZ & SK
- 22:00 Očko flirt



## Sloupek

## MARTIN DANEŠ

BÝVALÝ RECEPTNÍ



## FLIP-FLOP BUM!

Flip-flop – tak nazývají Američané názorové přemety prezidenta Trumpa. V kampani příslibil, že pod jeho vedením si země přestane hrát na světového čteníka, a najednou to vypadá, že ze všech čteníků, co Bílý dům zažil, bude on tím nejčteníkovatějším. Vysvětlení je prosté: Trump se nemohl dočkat, až po tom černochovi doma všechno zprevraci vzhůru nohama. Toužil zrušit Obamovu zdravotnickou reformu – Kongres

## Cítát

Co takhle hodit si bombičku? Máme jich tolik, že nevíme, co s nima.

mu to překazil. Chtěl zakázat vstup do země lidem z několika muslimských zemí – soudci mu zatli tipec. Ani ta zeď na mexické hranici se nejspíš stavět nebude, protože ji Mexiko odmítá zaplatit. „V týhle zemi se vážně nedá vládnout!“ láleřil Trump. „Jak mám Američanům ukázat svoje svaly?“ A tak se sešel s generály, kteří mu řekli: „Co takhle hodit si bombičku? Máme jich tolik, že nevíme, co s nima!“ Trumpovi se ta řeč líbila, a jakmile Syřan Asad pokropil sarinem jedno vlastní město, nechal na Sýrii naházet 60 tomahawků. Kongresmani mu vzkázali, že další zásah proti Sýrii chtějí předem schválit, jenže na Trumpa jsou krátkí: další bombu – velkou, dokonce tu největší konvenční – hodil pro změnu na Afghánistán. Na světě je tolik míst, kde si smí beztretně zabouchat! A už toužebně obrací zrak k Severní Koreji... Leč v téhle zemi by mohl narazit, protože krom toho, že je tamní vůdce stejný pošuk jako on sám, má i on na svém pracovním stole červené atomové tlačítko. Abychom nakonec nemuseli doma stahovat rolety...  
www.martindanes.com

## Dopisy a vzkazy

## MHD a jazyky

Velmi mě pobavila reakce brněnské čtenářky na příspěvek pana Horáka na téma nedostatků v pražské MHD. S panem Horákem samozřejmě souhlasím, naproti tomu druhý příspěvek je plný omylů a příslovečné české (v tomto případě brněnské) malosti. Ale po pořádku. Za prvé, nizozemština, byť germánský jazyk, není angličtině příliš podobná. Mnohem blíže má k němčině. Ale o to zde vůbec nejde. Nejde ani o to, aby se řidiči MHD povinně doúčovali anglicky, protože se to měli naučit už na základní škole. Jako v Nizozemsku. To, co se snažil čtenář Horák vystihnout, je, že Prahu jako hlavní město navštěvují statisíce turistů a že jejich společným komunikačním jazykem bývá angličtina. Když se takový turista obrátí se žádostí o radu na řidiče MHD, dočká se zpravidla mlčení a pokrčení rameny. V současném světě se bez angličtiny nikdo neobejde a týká se to, nebo by mělo, všech profesí včetně řidičů MHD.

MAREK LEDENSKÝ, Litoměřice

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

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

## Výrok dne



„Turecko se vzdaluje EU, oslabuje tam sekulární stát.“

BOHUSLAV SOBOTKA, PREMIÉR

Sobotka tak reagoval na výsledky nedělního referenda v Turecku. Bezprostřední dopad na vztahy s Českou republikou ale nečeká.

## Slovo dne

## KONGRES

(ze sloupku Martina Daneše)

V některých státech světa se jedná o parlament, obecně jde o shromáždění odborníků

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



## INZERCE

## HOROSKOP

na středu 19. 4.

## VYSOKÉ VÝDĚLKY!

Na základě data narození vypočtu vaši nejsnazší cestu k finanční jistotě!

Zavolejte mi na 906 70 30 35 nebo pište SMS na číslo 904 30 55 s kódem 85TTT a svým datem narození!



Astroložka Marisa

Beran 21/3–20/4

Pokud máte chuť investovat, propočítejte, jestli máte dostatek volných prostředků. Hvězdy vám v těchto dnech příliš nepřejí.

Býk 21/4–21/5

Váš kredit u nadřízených stále roste. Pozor na kolegy, ne každý je přející. Buďte raději skromní a úspěch oslavte až doma.

Blíženci 22/5–21/6

Nemusíte šetřit. Pokud mají vaši blízcí přání, které by jim udělalo skutečnou radost, pořáďte jim to. Budete mít radost také!

Rak 22/6–22/7

Kdo má rád chválu, musí si pro ni zasloužit důvod. Nestací mít plno skvělých nápadů, musíte je také umět pořádně zpracovat.

Lev 23/7–22/8

Pozor na workoholismus! Někdy míváte sklony nechat se strhnout k práci a pak nevíte, kdy přestat. To ale vůbec není zdravé!

Panna 23/8–22/9

Úplnou náhodou se setkáte s někým, kdo posune vaši kariéru nečekaným směrem. Vnímejte proto pečlivě, kdo kolem vás prochází.

Váhy 23/9–23/10

Zrovna dnes vás to v práci moc nebaví, ale upřímně řečeno – pro zábavu přece do práce nechoďte. Tak zatněte zuby a vydržte!

Štír 24/10–22/11

Nezaměstnání, radně zvažte všechny nabídky a možnosti, než se uvážete smlouvou. Není to jednoduché, ale dopadne to dobře!

Střelec 23/11–21/12

Pusťte se do jakéhokoliv úkolu, i kdyby se vám snad zdál příliš obtížný. Ničeho se nebojte, energie i inteligence máte dost!

Kozoroh 22/12–20/1

Co člověk vykonal, vidí svět. Ale co ho to stálo, ví jenom on sám. Co vás vaše projekty stojí, si nechejte jen pro sebe.

Vodňář 21/1–20/2

Raději se vyhněte nakupování, pokušení číhá na každém rohu. Sice nemusíte šetřit, ale zitra by vás zbytečné utrácení mrzelo.

Ryby 21/2–20/3

Konflikty na pracovišti nesnášíte, ale někdy se jim holt vyhnout nedá. Není jednoduché stát mimo, ale snažte se udržet klid.

## Řešení sudoku

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

## Anketa Nadiktovali byste osobní data do telefonu?



**Čeněk Bonaventura**  
A vyhraju milion, že jo...



**Alena Kadlecová**  
To udělá asi jen idiot, ne?



**Lucie Urbánková**  
Jednou jsem rodné číslo nadiktovala babičce.

## Komiks



## VELKÁ LÁSKA!

Kdy potká vás?

Pište SMS

ve tvaru 388VT a svůj text na číslo 904 30 46

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



# Berlin WelcomeCard, nejen jízdenka, ale i možnost slev

**Jakmile se v Berlíně oteplí,** ulice německé metropole se zaplní trhy, festivaly a kulturou.

Pokud přijedete na berlínské hlavní nádraží, je dobré si tu hned koupit celodenní jízdenku za 6,5 eura. Kde? Informace jsou přímo na nádraží.

„Turisté často kupují speciální kartu Berlin WelcomeCard, která slouží jako jízdenka a zároveň sleva nebo rovnou vstupenka do mnoha kulturních stánků, zejména muzeí. Je v ní i mnoho podstatných informací, jak si Berlín užít,“ radí Elisabeth Uhlíková, která má na starosti turistickou propagandu města pro Českou republiku.

Jako první je třeba se rozhodnout, zda navštívit bývalý východní, nebo západní Berlín. Symbolem místa střetu



Užijte si piknik na střeše Neukölln Arkaden. © VISITBERLIN

dvou politicky rozdílných světů je hraniční přechod Checkpoint Charlie – dnes je to jedna z nejnavštěvovanějších turistických atrakcí na křižovatce ulic Friedrichstrasse a Kochstrasse. Checkpoint byl po sjednocení země zburán, dnes tu stojí replika, občas se objeví i dobové armádní vozy či zátarasy. Mnohem

víc se ale o době železnice opovny dozvíte v blízkém Muzeu Zdi (Mauermuseum), dospělí zaplatí za návštěvu 14,50 eura, studenti o pět méně.

Odtud se dá pohodlně pěšky dojet k Braniborské bráně a pokračovat do obřího parku Tiergarten, kolem památníku sovětských vojáků dál k budově Říšského sněmu

(Reichstagsgebäude), kde je každých pět let volen německý prezident. Na budově byla koncem 90. let postavena obří skleněná kupole, kam dnes míří stovky turistů. Vstup je zdarma, čeká se ale v dlouhé frontě. To ale tolik nevadí, výhled za to stojí.

Berlín na jaře rozkvétá a je příjemné projít si některé zdejší parky. Park Am Gleisdreieck je skvělý díky prolézačkám pro děti i batolata, v Preussen Parku se každou sobotu a neděli setkává thajská komunita žijící v Berlíně, což mimo jiné znamená velký venkovní piknik se smaženými banány, mořskými plody, polévkami či masovými specialitami. Přímo u řeky Sprévy se rozkládá Treptower, oblíbený park s dalším památníkem Rudé armády. Berlíňané sem chodí relaxovat. Oblíbená je půjčovna loďek a šlapadel, která otevírá v 10 dopoledne, plavidlo pak musíte vrátit před západem slunce. **5PLUS2**

## Z akce na akci

### Tipy, kam vyrazit:

- **Výstava Čína a Egypt**  
Od 1. května v Novém muzeu (Neues Museum) o dvou starodávných civilizacích
- **XIAZZ Festival**  
Od 3. do 7. května po celém městě. [www.xjazz.net](http://www.xjazz.net)
- **Karneval kultur**  
Čtyřdenní festival podobný tomu, co se koná v brazilském Rio, jehož součástí bude i samostatný dětský karneval. 2. až 5. června, Blücherplatz. [www.karneval-berlin.de/en/](http://www.karneval-berlin.de/en/)
- **Fete de la Musique:**  
21. června je v Berlíně povoleno na veřejných prostranstvích, bez využití elektrického proudu a jakýchkoli zesilovačů, provozovat hudbu bez dalších omezení, a to v čase od 16 do 22 hodin.

- **37. Dlouhá noc muzeí**  
Muzea plná prohlídek a vystoupení budou 26. srpna otevřena hluboko do noci. [www.lange-nacht-der-museen.de/en/](http://www.lange-nacht-der-museen.de/en/)

- **Pyronale:** Festival ohňostroju. 1. a 2. září na olympijském stadionu. [www.pyronale.de](http://www.pyronale.de)

- Veškeré informace o Berlíně najdete v angličtině na [www.visitberlin.de](http://www.visitberlin.de)

## Jak si užít jednoduše nočního života, kolik zaplatíte za cesty po městě a na kolik vás vyjde návštěva muzea

- **Noční život:** Nejslavnější noční základnou je areál RAW kousek od Warschauer Strasse. Menší klubové městečko ožívá kolem půlnoci, v létě se zde o víkendech koná jeden z populárních bleších trhů.

- **Doprava:** Vedle celodenní jíz-

denky na veřejnou dopravu za 6,5 eura je druhou možností Berlin WelcomeCard. Ta platí jako jízdenka veřejné dopravy, nabízí zdarma (Ostrov muzeí) nebo s poloviční slevou vstupy do více než 200 berlínských pamětihodností či slevy na výletní loď. Třídenní karta (jeden

dospělý + tři děti do 14 let) i s dopravou do Postupimi stojí 46 eur, vytisknete si ji na tiskárně a mějte ji vždy při ruce.

- **Muzea:** V centru města najdete desítky muzeí. Vstupy přijdou na 10 až 20 eur, ale s kartou Museum pass Berlin, která

stojí 29 eur, je do třiceti z nich vstup zdarma. Třeba do Pergamonského muzea s obrovskými antickými sbírkami a expozicemi islámské kultury a Přední Asie. Jeho sbírky nemají prakticky svým rozsahem v Evropě konkurenci a najdete ho na takzvaném Muzejním ostrově (Museumsinsel).

## Žij, cestuj. Uživej!

Komfortně vlakem do významných evropských metropolí.

**PLZEŇ–VÍDEŇ**  
**od 524 Kč**

Jízdenky nakupujte nejvýhodněji v našem e-shopu.

[www.cd.cz](http://www.cd.cz)

**ČD České dráhy**  
Národní doprava

# Alergici a pyl. Důležitá je diagnóza

Po dlouhé zimě je celkem příjemné těšit se na jaro. Přesto ale existuje skupina lidí, kteří se těší s jistými obavami, protože zároveň vědí, že jim dá jaro pěkně zabrat. Ano, řeč je o pylových alergiích.

Časté kýchní, vodnatá rýma, ucpaný nos, svědění a slzení očí. To vše jsou příznaky pylové alergie. Pokud patříte mezi ty, kteří těmito příznaky – ať už všemi nebo jen některými – trpí, můžete je přisuzovat alergii, aniž byste navštívili lékaře.

MUDr. Gabriel Pallay z lékařů Dr. Max ale poznamenává: „Neexistuje léčba bez diagnózy. Je především potřeba se ujistit, že jde skutečně o alergii a ne například o závažné onemocnění, příznaky mohou být velmi podobné. Navštívit lékaře, případně se poradit s lékárníkem, je tedy zcela zásadní.“

Pylová sezona trvá od jara až do podzimu, každému období dominuje jiný alergen a jejich hladiny ve vzduchu se střídají, proto je dobré sledovat v případě potíží pylová zpravodajství.

Alergie je navíc zrádná v tom, že se může objevit kdykoli během života a můžeme být citliví téměř na cokoli.

A jestliže člověk trpí už jedním problémem, neznamená to, že se další alergie nemožnou přidávat nebo se ještě různě křížit, upozorňuje doktor Pallay.

## Co to vlastně alergie je?

Jako alergii lze označit nepřiměřenou reakci imunitního systému na složky okolního prostředí, které u většiny lidí nevyvolávají nic, ale u predisponovaných jedinců můžou vzbudit imunitní reakci doprovázenou řadou různých symptomů. Vznik alergie je podmíněn dědičností a vlivy prostředí. Podíl má často psychická zátěž a chronický stres, proto se někdy alergie řadí také mezi psychosomatická onemocnění.

## Jaké jsou rizikové faktory alergie?

Během posledních dvaceti let výskyt alergických onemocnění vzrůstá. Na rozvoji alergií se významně podílí

i dědičnost. Proto je rodinná anamnéza jedním ze základních vyšetření při podezření na alergii.

## Co je to zkřížená alergie?

Většina osob trpící pylovou alergií je citlivá na několik druhů pylu a může také reagovat na některé potraviny. Tato reakce se nazývá „zkřížená alergie“. Typická je zkřížená alergie mezi pylem brýzy a jablkem.

## Jaká je obvyklá léčba u alergie?

V první řadě spočívá v podávání léků proti alergii a vyvazování se kontaktem s alergenem. Účinné mohou být i různé nosní spreje, zkuste Flixonase, který koupíte například v našich lékárnách. Obsahuje účinnou látku, která pomáhá blokovat nikoli jen jeden, nýbrž hned šest hlavních spouštěčů. Díky tomu dokáže tlumit jak nosní příznaky alergické rýmy (ucpaný nos, kýchní, vodnatá rýma), tak i oční příznaky (svědění a slzení očí), a to po dobu 24 hodin.



PROFIMEDIA.CZ

## Životní styl

### Jak upravit životní styl při alergii na pyl?

- Za slunných a větrných dní omezit pobyt venku, vhodnější doba je po dešti, kdy se v ovzduší alergenů nachází výrazně méně.
- Nevětrat v poledne, je to doba, kdy je v ovzduší největší koncentrace pylů.
- Často si mýt vlasy, zachycuje se v nich spousta alergenů.
- Dbát na čistotu oblečení, povlečení i peřin.
- Po příchodu domů byste se měli převléknout do jiného oblečení. Pyl ulpívá i na látkách a zbytečně by vás dráždil i doma. Pomůže i sprcha, která vás zbaví pylových zrněk na pokožce.
- Omezit v domácnosti vybavení, ve kterém se pylu či jině alergenů mohou zachytit (třeba koberce).
- Dostatek kvalitního spánku.

## SSD. Zrychlí i staré počítače

Ani deset let staré stroje nepatří do starého železa. Stačí jim jen dopřát omlazovací kúru, která pomalu a hlučně chroupající hlemýždě promění do slova ve svižnou, téměř nehluchou raketu. Tou zázračnou medicínou jsou takzvané SSD disky, které nahrazují klasické pevné disky. SSD neobsa-

hují žádné pohyblivé části, díky čemuž jsou méně náchylné k nárazům a nevydávají žádný hluk ani v plné zátěži. A oproti klasickým diskům jsou několikanásobně rychlejší. Operační systém z nich načtete za pár sekund, běžné kancelářské aplikace „naskočí“ během mrknutí oka. Pokud již

nechcete půlku života strávit čekáním, vsadte i vy na omlazující sérum v podobě SSD.

V Mironetu vám až do 30. května vymění váš starý pevný disk za 120GB, 240GB, nebo dokonce 480GB SSD disk včetně přenesení veškerých dat, otestování a kompletní kontroly.

## Přichází další nálož videoher

### Herní hody pokračují i po Velikonočích! Co pro vás máme nového?

Velikonoce jsou pro hráče jedno z nejnáročnějších období celého roku. Odevšud na ně útočí ohromné jarní slevy, které svádějí k okamžitému nákupu. Odolat všem znamená projít zkouškou trpělivosti i pevné vůle.

Ani po velikonočních svátcích ovšem vír slev nepolevuje a například vybrané hry jednoho z největších světových producentů Ubisoftu teď můžete hrát i o více než polovinu levněji. Proto jsme zmapovali situaci, abychom pro vás vybrali dvě, které by rozhodně neměly chybět na vašem harddisku.

Milovníky hutné akce posadí hluboko do křesla další díl oblíbené „clancyovky“ s podtitulem Ghost Recon: Wildlands. Za nepřátelskou li-

nií jihoamerické Bolívie ovládané aliancí drogového kartelu Santa Blanca a zkorumpované vlády vás čeká nesnadný úkol. Jakožto člen elitního amerického komanda Ghosts se pokusíte potlačit v zemi bezpráví a vyvolat převrat. Hru si v nádherné grafice, s českými titulky a za akční cenu vychutnáte na PC, PS4 nebo Xbox One.

Druhý náš tip je ze zcela jiného soudku. Just Dance 2017 vás pozve do první taneční ligy a perfektně se hodí jak na party s přáteli, tak třeba pro sólové taneční hodiny.

V základní verzi hry se spolu s komunitou 118 milionů hráčů po celém světě protančíte 40 světovými hity včetně písní od PSY, Major Lazer nebo třeba Justina Biebera. Rozšířené vydání Just Dance 2017 Unlimited pak nabídne celoroční pravidelné updaty a přístup k dalším více než 200 písním. Hru za akční cenu pořídíte na PS3, PS4, Xbox 360 a Xbox One.

## MS v HOKEJI

Informace ze zákulisí, rozhovory a reportáže od 4. 5. každý den v MF DNES

**PŘEDPLATNÉ**  
na celé období  
šampionátu  
jen za **230 Kč**

**DNES** Předplatné na období 4. 5.–22. 5. 2017 objednávejte na 225 555 522 nebo na [www.mfdnes.cz/hokej](http://www.mfdnes.cz/hokej)





## Reprezentace. Těší se na další posily

Česká hokejová reprezentace včera zahájila další část přípravy na květnové mistrovství světa v Paříži a Kolíně nad Rýnem a trenér Josef Jandač přivítal i první posilu z NHL. S týmem v Praze poprvé trénoval brankář Petr Mrázek z Detroitu. Společně s ním se k mužstvu nově připojili obránce Chomutova Jan Rutta a další bek David Musil, jenž působí také za Atlantikem. Syn mistra světa z roku 1985 Františka Musila a vnuk legendy Jaroslava Holíka hrál v nižší AHL.

Zástupci reprezentace také potvrdili, že kádr doplní i Jan Kovář a Tomáš Filippi z Magnitogorsku. Oba útočníci se k národnímu týmu připojí příští týden v úterý v Českých Budějovicích, a představí se tak na Českých hráčích, závěrečném turnaji seriálu Euro Hockey Tour. Jandač má momentálně ve výběru tři brankáře, 12 obránců a 20 útočníků. Příští týden se k týmu připojí další dvojice posil z NHL – obránce Jakub Kindl z Floridy a útočník Philadelphia Jakub Voráček. **ČTK**

## Problémy okolo drog



Ondřej Vaněk a Jan Kopic (zleva) v dresu Plzně

**Bývalý fotbalista Plzně Vaněk si měl objednat extázi, současný záložník Kopic půjčil dealerovi větší obnos.**

říká, že prý je to dobré najednou s kokešem, na což volaný odpovídá, že ne, že když dá na to ten bílej, že ho to naopak zabrzdí, že mu to zbrzdí nájezd, má si nechat dvě hodiny pauzu,“ píše se v obzlobě.

Kopic loni na jaře půjčil Meišnerovi půl milionu korun, přestože se tou dobou znali pouhý měsíc. Nač, po tom údajně nepátral.

Pro vedení Plzně jsou informace nové. „O skutečnostech, které uvádějí média, jsme v době Vaňkova působení v týmu neměli sebemenší informace,“ oznámila Plzeň v prohlášení a doplnila: „Chtěli bychom se distancovat a vymezit proti užívání jakýchkoli zakázaných látek a prostředků.“

Bývalý hráč pokeru Meišner prodal nejméně osm tisíc tablet extáze. Při zatčení měl u sebe téměř půl kilogramu kokainu. Druhý obžalovaný Patrik Barančík obchodoval s šesti tisíci pilulkami extáze.

U Vaňka to není první prohřešek. Byl spolujezdcem Davida Limberského, když řídil v roce 2015 opilý. Vaněk i Kopic jsou navíc členy širšího kádra reprezentace. **IDNES.cz**

Oba hráči měli svědčit u soudu s drogovým dealerem Vítězslavem Meišnerem. Vaněk od něj měl podle Radiožurnálu získávat omamné látky, Kopic půjčil loni na jaře Meišnerovi půl milionu korun.

Hráč ruské Ufy Vaněk se včera k soudu nedostavil, Kopic zatím předvolán nebyl, ovšem Meišnerův advokát na jeho výslechu trvá.

O co přesně loni šlo? Vaněk se do kauzy zapletl v květnu, den před utkáním své Plzně s Mladou Boleslaví. Svému kamarádovi Meišnerovi volal, aby mu sehnal „prášek“.

„Volající (Vaněk) odpovídá, že jde na diskotéku a zkusí prášek, na což volaný (Meišner) odpovídá, aby mu volající napsal, jaké to bylo, a upozorňuje ho, aby byl opatrný a dal si jenom půlku. Volající

### Zprávy krátce

#### Veselého čeká Švýcar Wawrinka

Český tenista Jiří Veselý porazil na úvod turnaje v Monte Carlu Němce Mischu Zvereva 7:6, 6:3. Jeho dalším soupeřem bude třetí nasazený, Švýcar Stan Wawrinka.

#### Trest pro Orla

Fotbalová komise rozhodčích zastavila na dva zápasy delegaci sudímu Pavlu Orloví za to, že chybně nařídil penaltu v zápase Plzně proti Slovácku (2:0).

#### Páník zůstává

Trenér Bohumil Páník i celý realizační tým fotbalistů Zlína zůstávají i po deseti zápasech bez vítězství ve svých funkcích. Rozhodlo o tom včerejší mimořádné zasedání vedení klubu. **ČTK**

### Číslo dne

# 1

Američanka Serena Williamsová se vrátí na post světové jedničky. Od Australian Open nehrála, i tak se dostane před Němku Angelique Kerberovou.

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

### Intimní

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



• **KOZÍČKY! Velké, obří... chceš pár snímeků?** Písní SMS ve tvaru 19SET a text na 909 15 50

• Můj vlhký klín čeká na tebe! Martina 46. Brnkni mi na 909 90 99 25 nebo mi napiš SMS na 909 15 40 s kódem 25AHN a tvůj text!

• Finančně zajištěná Blanka (58)! Chci ještě jednoho vášnivého milence! Bohatě se ti odměním! T: 909 801 801 kód BPT88



• Jsem stále hodně zaměstnaná a zaneprázdněná, ale čas utíká a já **chci zažít noci plné divokého sexu!** Vlasta 53. Zavolej mi na 909 80 50 40 nebo mi napiš SMS na 909 15 45 s kódem 92ZPA a tvůj text!



## Zemřel legendární Bubník

Ve věku 88 let včera po delší nemoci zemřel někdejší vynikající útočník a poté i obránce Augustin Bubník (na snímku), mistr světa z roku 1949 a člen Sině slávy českého hokeje. Bubník vybojoval v dresu LTC Praha pět extraligových titulů, zlato na MS získal v roce 1949 ve Stockholmu. O rok dříve se podílel na zisku stříbra na zimní olympiádě ve Svatém Mořici. V roce 1950 byl se spoluhráči odsouzen ve vykonstruovaném politickém procesu. Bubník trénoval v letech 1962 až 1969 reprezentaci Finska. Byl prvním Čechem, který vedl zahraniční národní tým. **ČTK**

INZERCE

## Krpálek. Bere na ME i syna

Judista Lukáš Krpálek vyrazil na mistrovství Evropy do Varšavy, kde se po přestupu do nejvyšší váhové kategorie pokusí navázat na tituly evropského šampiona z let 2013 a 2014. Sám se sice za favorita nepovažuje, ale pro úspěch je připraven udělat vše. Zvláště když mu bude poprvé fandit i devítiměsíční syn Antonín. „Jsem rád, že se mnou vyrazí i rodina. Tonda bude na svých prvních závodech. Manželka se vrátí do svých fandících časů. Věřím, že mi to pomůže se vyburcovat k co nejlepšímu výkonu. Jsem rád, že budu mít takový fanklub,“ řekl Krpálek. **ČTK**



# DĚKUJEME všem dárcům!

Loňská sbírka vynesla **18 260 870 Kč**

21. ročník celonárodní veřejné sbírky

## Český den proti rakovině

Podpořili jsme mimo jiné: rekondiční pobyty pro onkologické pacienty, hospicovou péči, nádorovou telefonní linku, výzkumné projekty FN u sv. Anny v Brně, FN Hradec Králové, Onkol. kliniky 1. LF UK a VFN v Praze, Fyziologického ústavu AVČR, Přírodovědecké fak. UK, Veterinární a farmaceutické kliniky v Brně aj.

Věříme, že pomůžete i letos, ve středu **10. května**



Liga proti rakovině Praha

www.cdpr.cz www.lpr.cz



# FRANTIŠKOLÁZEŇSKÁ LÉČEBNÁ KÚRA **BONUS** SE SLEVOU AŽ 40 % A BONUSOVÝMI SLUŽBAMI NAVÍC!

POUZE PRO KLIENTY ČESKÝCH PARTNERSKÝCH POJIŠŤOVEN



## 14 DENNÍ LÉČEBNÝ POBYT ZAHRNUJE:

- garantovanou kvalitu Františkolázeňské léčebné kúry
- 18 léčebných procedur týdně předepsaných lékařem dle aktuálního zdravotního stavu
- vstupní a výstupní lékařské vyšetření
- ubytování ve vybraném lázeňském hotelu
- plnou penzi (snídaně, oběd a večeře)

## BONUSOVÉ SLUŽBY NAVÍC!



nebo



nebo



### NEOMEZENÝ VSTUP DO AQUAFORA

po dobu lázeňského pobytu<sup>1)</sup>

### VLAKEM I. TŘÍDOU

tam i zpět za 299 Kč<sup>2)</sup>

### 14x NÁPOJ

k obědu či k večeři<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> Aquaforum - největší a nejkrásnější akvapark českých lázní. <sup>2)</sup> Vlaková jízdenka je platná odkudkoliv z České republiky až do Františkových Lázní a je platná na jakýkoliv vlakový spoj Českých drah včetně Pendolina, na které je nutné si zakoupit místenku. Poukázku na přepravu je možné si objednat pouze u společnosti Lázně Františkovy Lázně a.s. v rámci pobytu Bonus, jízdenka vám bude zaslána po zaplacení zálohy (800 Kč). <sup>3)</sup> Vybírat si můžete z nealkoholických nápojů, vína či piva.

LÁZEŇSKÝ HOTEL	BĚŽNÁ CENA	CENA SE SLEVOU*	NÁSTUPNÍ TERMÍNY (vždy neděle)
2* lázeňský hotel bez příslušenství - Otava **	až 20 020 Kč	<b>14 490 Kč</b>	28.05. - 11.06.2017
2* lázeňský hotel Jesenius ** (pokoje s WC)	až 20 720 Kč	<b>14 990 Kč</b>	11.06. - 25.06.2017
2* lázeňské hotely s příslušenstvím - Royal ***, Radbuza **, Jesenius **	až 29 400 Kč	<b>16 990 Kč</b>	25.06. - 09.07.2017
3* lázeňské hotely - Dr. Adler ***, Goethe ***, Metropol ***, Luisa ***, Otava ** (s příslušenstvím)	až 31 780 Kč	<b>19 990 Kč</b>	09.07. - 23.07.2017
lázeňské hotely - Savoy ****, Belvedere ***	až 33 740 Kč	<b>23 490 Kč</b>	23.07. - 06.08.2017
lázeňský hotel Pawlik **** - budova B	až 40 040 Kč	<b>26 490 Kč</b>	06.08. - 20.08.2017
lázeňský hotel Pawlik **** - budova A	až 40 740 Kč	<b>27 490 Kč</b>	20.08. - 03.09.2017
Doplatek za jednolůžkový pokoj na celý pobyt		2 100 Kč	

\*Uvedená cena se vztahuje na osobu ve dvoulůžkovém pokoji bez rozdílu kategorie vyjma kategorií Superior a Apartmá, které je možné rezervovat za příplatek. V ceně je započítána sleva pro klienty partnerských zdravotních pojišťoven (VZP, OZP, ČPZP, ZPŠ, ZPMV, RBP, VOZP), při příjezdu na pobyt je potřeba předložit kartu zdravotní pojišťovny. Pobyt začíná v den příjezdu obědem a končí snídaní v den odjezdu. Lázeňský poplatek 15 Kč na osobu a den není zahrnut v ceně pobytu. Kapacita omezena, změny vyhrazeny.

Nástupní termíny platí pro všechny uvedené lázeňské hotely. Změna termínu na poptávku.



### INFORMACE A REZERVACE

Tel.: 359 604 504

info@frantiskovylazne.cz

www.frantiskovylazne.cz

Při rezervaci uveďte prosím kód: METRO

