

MURRAY PODEZŘÍVÁ SOUPEŘE Z DOPINGU

SE SLOVY BRITSKÉHO TENISTY NAOPAK NESOUHLASÍ BORIS BECKER STRANA 16



metro



Středa, 20. dubna 2016

Č. 76, www.metro.cz
Svátek slaví: Marcela

Min. 8°
Max. 12°

Největší deník v ČR

S body nebo bez nich, nehod je pořád hodně

10 let s body. Zatímco ve Španělsku jezdí řidiči bezpečněji, českým otrnulo. **Vyšší pokuty.** Ministerstvo mění bodový systém, slibuje si od něj zlepšení. **Expert.** Problém tkví jinde, systém je chybně nastaven STRANA 3



Carol. Do kin míří příběh o lásce dvou žen v puritánské Americe 50. let

Dobře situovaná a elegantní dáma Carol v podání Cate Blanchettové (na snímku) se v obchodním domě seznámí s mladou prodavačkou. Ide o banální setkání, navíc obě ženy dělí rozdílné společenské postavení. Přesto jsou obě překvapeny okamžitou vzájemnou náklonností. Jejich vztah se postupně rozhoří do osudového mileneckého poměru. Carol je ale vdaná žena, navíc matka, a v Americe 50. let byl vztah dvou žen společensky nepřijatelný a postavený mimo zákon. Romantické drama režiséra Todda Haynese si českou premiéru odbude již zítra.

PROFIMEDIA.CZ

Zprávy krátce

Opilý policista, který boural, měl zbrojní arzenál

Policista Karel Kadlec, který minulý týden v opilosti naboural přes padesát aut na pražských Vinohradech, měl doma třináct soukromých zbraní, a to krátkých i dlouhých. V uplynulých dnech je předal policii. Muži hrozí vyhazov a nulové výslužné. **IDNES.cz**

Trestní oznámení na Sobotku

Úsvit podá trestní oznámení na premiéra Bohuslava Sobotku kvůli jeho postoji k migrační krizi, pro obecné ohrožení, sabotáž a maření úkolů úřední osoby z nedbalosti. Podle hnutí nerespektuje usnesení Sněmovny, které ho zavázalo odmítnout bezvívový styk s Tureckem. **ČTK**

Dělník dělá zadarmo

Střelil na demonstraci z plynové pistole. Dostal 200 hodin veřejných prací.

Střelil ve stresu

Incident se stal v únoru na akci na Loretánském náměstí, pořádala ji krajně pravicová Národní demokracie.

- Borovička, který se při demonstraci dostal na pódium za řečníky, vystřelil osmkrát, a to se slovy „blaničtí rytíři jsou připraveni“. Svěho činu lituje, byl prý ve stresu. Zbraň měl vždy u sebe, aby se mohl bránit. Muž má čistý trestní rejstřík.



Designérka

Přes dvacet porcelánových plastik vystavuje v Domě porcelánu s modrou krví v Dubí na Teplicku designérka a výtvarnice Eva Pelechová (v pozadí), která je jednou z významných představitelů současného českého designu. **ČTK**

INZERCE

Schneider
v naší době děláme věci

Masokombinát v Plzni přijme:

Pracovníky do výroby
Skladníky
Řidiče nákladních vozidel
Řidiče VZV
Operátory etiketace
Expedienty
Parfáky
Uklízeče

Pište na: prace@schneider-group.cz
Volejte: 377 616 114
Nebo přijďte osobně na vrátnici masokombinátu Schneider

Jiřímu Borovičkovi, který při únorové protimigrační demonstraci v Praze střelil do vzduchu z plynové pistole, soud uložil za výtržnictví 200 hodin obecně prospěšných prací a propadnutí zbraně.

Jedenadvacetiletý dělník trest přijal a vzdal se práva na odvolání, státní zástupce si ponechal lhůtu na rozmyšlenou. „Muselo mu být naprosto zřejmé, že použití zbraně, byť plynové pistole, na takovémto prostranství je skutečně nepřijatelné. Mohl někoho zranit nebo to mohlo vést k nějaké akci a reakci s mnohem závažnějšími důsledky,“ konstatova-

la soudkyně Vlasta Langhamerová.

Mladík, kterému hrozilo až dvouleté vězení, se hájil sám, bez právníka. „Já jsem tady poprvý v životě a doufám, že naposled,“ řekl. Popsal, že zbraň si opatřil týden před demonstrací u benzinové pumpy v Dobříšovicích, kde mu ji za tisícikorunu prodal jeden známý. Pistoli si prý pořídil na vlastní obranu. **ČTK**

TOP09

S podporou starostů

Řešme problémy naší země



Bodová rošáda. Pomůže?

Rapidní zvýšení pokut má přinést bezpečnější silnice.

Nezůstane kámen na kameni. Ministerstvo dopravy chystá zatím největší reformu bodového systému a pokut v české historii. Nová pravidla by měla výrazně zvýšit některé pokuty. Například pokud policisté chytanou za volantem někoho silně opilého, hrozí mu pokuta až 75 tisíc a 25 tisíc si musí pro změnu připravit ten, kdy výrazně překročí rychlost.

Prísněji má být pokutováno i řízení bez bezpečnostního pásu. „Je to druhý nejčastější přestupek. Třetina usmrčených při dopravních nehodách v roce 2014 nebyla připoutaná,“ spočítal Tomáš Ne-

řold, mluvčí ministerstva dopravy. Větší trest čeká i ty, kteří za volantem telefonují. Zde však ministerstvo připouští, že prokazování takového přestupku je mnohdy velice složité.

Řadě expertů se ale vyšší sankce nelíbí. Vysoké pokuty jim přijdou likvidační. Ministr dopravy Dan Ťok jim ale vzkazuje: „Nikdo není povinen překračovat zákon.“

Revoluce systému by měla ukázat řidiče. Minulost však ukazuje, že bodový systém není všemocný lék. Když byl v Česku před deseti lety zaveden, pozitivní změnu přinesl jen krátkodobě. „K nadprůměrnému snížení výskytu fatální nehodovosti v roce 2006 skutečně došlo. Peče jen se řidiči začali obávat, že by je nedodržování pravidel mohlo přijít drah. Bohužel rok následující přinesl přesně opač-

ný vývoj,“ říká Roman Budský, odborník na silniční bezpečnost.

Podle něj nebyla chyba v bodovém systému jako takovém, ale v jeho konkrétní „české“ podobě. Například ve Španělsku byl podobný systém zaveden ve stejné době jako u nás. Zdejší verze je však, co se týká bezpečnosti, efektivnější. Výrazně totiž trestá nebezpečné řidiče a pokuty jsou snadno vymahatelné. „V letech 2006–2015 došlo ve Španělsku ke snížení počtu usmrčených o 60 procent, v Česku jen o necelou třetinu,“ říká Budský. Podle něj po roce fungování systému řidičům zase otrnulo a to se promítlo i do zvýšení nehodovosti o 15 procent. Dnes jsou španělské silnice šesté z nejbezpečnějších v Evropské unii, zatímco Česku patří nelichotivá 21. pozice. **MAREK HÝŘ**

Bodový systém funguje skoro 10 let

Od začátku fungování bodového systému přišlo o řidičský průkaz z důvodu „vybodování“ 69 tisíc řidičů (z toho 64 484 mužů a 4409 žen).

• Od začátku fungování bodového systému se **udělilo** zhruba 12,5 milionu bodů mužům a 2,3 milionu bodů ženám.

• Mezi nejčastěji „bodované“ přestupky patří překročení rychlosti, nerespektování zákazové či příkazové značky a nepoutání se pásem.

• V současnosti je v Česku bez řidičského průkazu (mají 12 bodů) skoro 39 686 lidí. Řidičů má u nás 6,7 milionu lidí.

Menší pokuty

Nový systém přinese i zmírnění některých přestupků.

• Menší bloková pokuta čeká ty, kteří **špatně zaparkují, pojedou bez rozsvícených světel či zapomenou doklady**. Navrhovaná sazba pokut u těchto přestupků je až 1500 korun.

Pište připomínky

Ministerstvo dopravy chce znát názor na nový systém.

• Revoluce dopravního systému je zatím jen návrh. Lidé se k plánovaným novinkám mohou vyjadřovat na adrese **pripominky@mdcr.cz**. Ministerstvo sbírá náměty týden. Již přišlo 220 připomínek.



Vlci mají jména po kouzelnících

Hermiona, Harry, Hagrid a Houdini se jmenují v plzeňské zoologické zahradě mláďata ohrožených vlků hrivnatých. Narodila se na začátku února a jsou již sedmým plzeňským odchovem druhu, který patří mezi 50 nejvzácnějších z téměř 1300 druhů chovaných v této zahradě. **2x ČTK**

INZERCE

Kávévé kurzy pro Baristy zdarma!

Kurz v hodnotě 15 000 Kč
40 hodinové školení zadarmo
Ne pro podnikatele
Pouze zaměstnanci v gastro nebo lidé
na pracovním úřadě

Více informací: lucaff@seznam.cz

www.lucaff.cz



Týden s kaprem

18.–24. dubna 2016

www.rybanatalir.cz



EVROPSKÁ UNIE
Evropský námořní a rybářský fond
Operační program Rybářství



MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Zprávy krátce

Víc Britů chce být v EU

Pro setrvání Británie v Evropské unii je 53 procent z 800 účastníků nejnovějšího průzkumu veřejného mínění pro deník The Tele-

graph. Proti je 41 procent a šest procent se nevyjádřilo. Oproti předchozímu průzkumu agentury ORB zveřejněnému 5. dubna podpora zachování členství zemí v EU stoupla o dvě procenta. **ČTK**

INZERCE

NEJEN NA SRDCE JSOU PODĚBRADY

PŘIJEĎTE SI VYZKOUŠET POBYT V LÁZNÍCH.

Jarní lázeňská ochutnávka v Hotelu Libuše***
(8. 5. – 9. 5.)

za 1.200 Kč

nebo v Hotelu Zámeček****
(1. 5. – 2. 5. nebo 8. 5. – 9. 5.)

za 1.590 Kč

(polopenze, klasická částečná masáž, originální poděbradská uhličítá koupel)

Vybírejte z dalších pobytů na www.lazne-podebrady.cz



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

Útok v Kábulu mířil na vládu

Odpálení kamionu bylo koordinovanou akcí skupiny teroristů.

Teroristé z hnutí Tálibán se přihlásili ke včerejšímu bombovému útoku v afghánské metropoli Kábulu. Nejméně 28 lidí zahynulo a dalších 329 utrpělo zranění. Ministerstvo zahraničí nemá zprávy o tom, že by mezi oběťmi byli Češi.

„Útočník zaparkoval s kamionem na parkovišti patřícím k vládní budově a pak ho vyhodil do povětří,“ popsal akci teroristů šéf kábulské policie Abdul Rahmán Rahímí. Cílem útoku byla pravděpodobně bezpečnostní agentura, která chrání vysoce postavené představitele afghánské vlády. Poté přišel útok dalších ozbrojenců.



Pomoc obětem útoku v Kábulu AP

Napadenou oblast následně obklíčily vládní síly a na místo přijelo mnoho sanitek. Před polednem přestřelka ozbrojenců a vládních sil skončila. Ve čtvrti, kde se incident stal, je také velvyslanectví USA. **ČTK**

Ukrajina. Prezident jednal o osvobození Savčenkové



Savčenková u ruského soudu AP

Ukrajinský prezident Petro Porošenko včera naznačil, že se s Ruskem předběžně dohodl na mechanismu osvobození ukrajinské pilotky Nadiji

Savčenkové. Důstojnice si v Rusku odpykává trest 22 let vězení za údajný podíl na vraždě dvou ruských novinářů. Kreml tuto zprávu nekomentoval. Připustil ale, že o Savčenkové při pondělním telefonátu prezident Vladimir Putin s Porošenkem hovořil. Oba prezidenti jednali i o osvobození Jevgenije Jerofejeva a Alexandra Alexandrova, dvou ruských vojáků odsouzených v pondělí v Kyjevě ke 14 letům vězení za podněcování k terorismu. Porošenko ale přímou výměnu za ruské vojáky nepotvrdil. **ČTK**



Z O
Fascinující
příroda
O M

Sledujte

unikátní online přenos
sloního novorozence
a navrhnete jeho jméno!

prima-zoom.cz

Prima ZOOM



ZOO PRAHA

metro
RÁDCE

KOMERČNÍ PŘÍLOHA DENÍKU METRO



PROFIMEDIA.CZ

JAK BYDLET A SPÁT ZDRAVĚ

**Kdo chce zdravě žít, měl by i zdravě bydlet.
Přečtěte si na několika stranách nového Rádce, co dělat
pro to, aby se vám peníze vložené do nezávadného bydlení
vrátily právě a doslova ve zdraví**

Hlavně v pohodě

Zdravý životní styl se promítá do všech oblastí našeho bytí. Snažíme se zdravě jíst, hýbat se, vyhýbat se všemu škodlivému. Ale věděli jste, že naše zdraví ovlivňuje i prostředí, kde trávíme čas?

V práci si zřejmě jen málokdo může diktovat, jak a kde by chtěl pracovat, jestli kancelář nebo dílna má mít zelené stěny a jaké květiny nám dělají dobře. To je sice hezký, ale poněkud snový scénář. Prostředí ovšem opravdu má vliv na naše zdraví. Takže bychom si měli nechat záležet především na vlastním domově.

Chystáte se stavět? Pozor na pozemek...

Stavební místo je potřeba vybírat tak, aby nebylo v lokalitě s narušeným polem. Ideální je dobře osvětlené místo, ovšem klidné v noci, tedy dál od rušné cesty. Podle statika Radima Hoffnauera lze ovšem i narušené pole harmonizovat instalací zvláštního stínidla do základů stavby. Důležitý je ale i směr stavby domu, zejména jednotlivých místností. Vhodné jsou například ložnice na východní straně a obývací zóna na jihozápadě.

Zdravě v bytě...

Pokud bydlíte v bytě, zřejmě si úplně nemůžete vybírat, kterým směrem je otočená



která místnost. Ovšem i zde můžete své bydlení harmonizovat tak, abyste se cítili doma klidně. Pozor dávejte především na rozmístění elektrospotřebičů. Umístěte je tak, aby technická zařízení – čerpadlo, lednička, elektrická rozvodná skříňka – byla co nejdále od místa odpočinku. Když to jde, na noc pomocná elektrická zařízení vypínejte. Rádio, elektrické hodiny, lampy a podobně by měly být co nejdále od hlavy.

Barvy jsou důležité

Velký vliv na vytvoření příjemného prostředí a světelné pohody v bytě má nejenom samotná barva, ale také její sytost. „Tmavší barvy pohlcují světlo, prostor je nejenom temnější, ale také opticky menší. Světlá barva prostor zvětšuje, tmavá ho zmenšuje,“ vysvětluje architektka Linda Kohoutová. Tmavé barvy na stěnách navíc vzbuzují pocity stísněnosti, bílé nebo velmi světlé stěny naopak prostor otevírají,

navozují dojem průzračného vzduchu. Teplé barvy obecně povzbuzují fyzickou aktivitu a působí dynamicky. Působí skutečně „teple“, podle druhu a sytosti potom příjemně, nápadně až dráždivě. Podněcují k činnosti a krátkodobě zvyšují výkon. Patří mezi ně hnědá, červená, červeno-fialová, oranžová, žlutá a žlutozelená, ale i další různé kombinace a odstíny těchto barev. Hodí se tak do místností, kde trávíme čas spíš aktivně než odpočinkem.

Svěží vzduch

Pro zdravé bydlení je důležité i časté a důkladné větrání. První, co byste měli udělat hned ráno, když vstanete, je otevřít okno a nechat větrat alespoň 10 minut (v zimě samozřejmě kvůli úspoře energií kratší dobu, zato častěji). A stejné by to mělo být i večer. Než půjdete spát, ložnici řádně vyvětrejte, uvidíte, že čerstvý a nevydýchaný vzduch má pozitivní vliv i na spánek.

BARVY A JEJICH VÝZNAM V INTERIÉRU

● **Žlutá**
veselá, povzbuzující až provokující, jasná, prosvětluje, představuje slunce; prosluní a prosvětlí místnosti, vhodná pro kuchyně a dětské a obývací pokoje, také do veřejných prostor (školy, nemocnice), a to zejména pro prostory orientované na sever.

● **Zelená**
uklidňující, odpočinková, představuje přírodu a přirozenost; ve světlých odstínech je vhodná pro ložnice, dětské pokoje, koupelny, hodí se i do veřejných prostor, kanceláří a na fasády.

● **Modrá**
klidná a chladná, představuje hlubinu, vodu, dálky, vzduch, oblohu; vhodná zejména pro koupelny, ložnice a dětské pokoje.

● **Červená**
povzbuzující až dráždivá, silná, sálající, představuje

krev, oheň, žár, nebezpečí; ve světlých tónech pastelových či tlumených vhodná do obývací, kuchyní, dětských pokojů.

● **Oranžová**
povzbuzuje a zahřívá, vyvolává radost a optimismus, představuje teplo a slunce; velmi oblíbená, ideální pro prostory orientované na sever, v prosluněných jižně orientovaných prostorách může naopak způsobit optické „přehřívání“, vhodná pro kuchyně, jídelny, obývací, dětské pokoje.

● **Šedá**
neutrální, nevýrazná, spíše smutná; vhodná zejména do moderních objektů v kombinaci s teplou doplňkovou barvou.

● **Bílá**
neutrální, prosvětlující, barva čistoty a nevinnosti; vhodná pro jakékoliv prostory. ■

DRIVE X

Nutritional Supplement for Men



MS TRADE s.r.o.
Zdravotnické prostředky

NOVINKA VE VAŠÍ LÉKÁRNĚ

100% přírodní báze
DOPLNĚK STRAVY

Sloužící k posílení
erekce u mužů
Určeno pro
jednorázové
použití

Erekce není bolestivá

Vyrobena v Kanadě

www.mstrade.eu

O₂ arena

AK TŮŽÍŠ PO NEVERE

PŘIJĎTE ZAŽÍT
ČESKÝ MEJDAN S IMPULSEM



15. 10. 2016

Obří pódium, ohromující projekce, více než desítka velkých pěveckých hvězd a moderátoři Rádía Impuls!
Oslavte s nejposlouchanějším rádiem v zemi českou a slovenskou muziku během pětihodinového koncertního maratonu! Nebudou chybět No Name, Chinaski, Miro Žbirka, Dalibor Janda, Petr Kolář, Janek Ledecký, Peter Nagy, Vašo Patejdl, Ilona Csáková, Michal David, Jelen, Leona Machálková a další.
Vstupenky již v prodeji v síti Ticketportal.

ticketportal
VSTUPENKY NA DOSAH

Bestsport



VELUX®

Místo,
kde objevuji
nové věci

Vytvořte si domov plný světla a čerstvého vzduchu

Pomozte svým dětem rychleji objevovat svět a rozvíjet jejich osobnost. V prostředí plném denního světla a čerstvého vzduchu budou vaše děti bystřejší a vnímavější.



Získejte až
4 000 Kč

zpět za střešní
okna a venkovní
rolety.*

- Bezúdržbové provedení
- Komfortní elektrické ovládání
- Energeticky optimální řešení

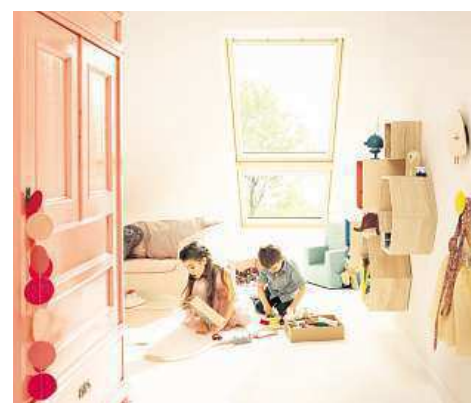
Rychlá, bezpečná montáž, dostupná v každém regionu.
Vyberte si to správné řešení pro vás.

*Při koupi střešního okna a venkovní rolety od 15. 4. do 15. 6. 2016. Více na:
www.velux.cz/zdravebydleni • 531 015 511 • Vzorkovna Praha a Brno

Jak vytvořit zdravé podkroví?

Dejte prostoru pod střechou nový, svěží vzhled. Ať už kompletní rekonstrukcí podkroví, nebo výměnou střešních oken za nová. Renovace podkrovních prostor je příležitost, jak rozšířit obytný prostor nebo docílit úspory energie. Při renovaci či rekonstrukci nesmíme ale zapomenout ani na to, abychom si pro sebe vytvořili zdravý a příjemný prostor. Uvnitř budov totiž trávíme až 90 % života.

Zdravotní statistiky dokládají, že celá polovina našich nemocí souvisí s kvalitou prostředí, ve kterém žijeme. To je potřeba řešit, protože ve vnitřním prostředí budov strávíme podle statistik Healthy Homes Barometer až 90 % života. Základem zdravého domova je dostatek přirozeného světla a čerstvého vzduchu, kterých ale mají budovy mnohdy nedostatek. Měli bychom na ně myslet především u podkrovních pokojů, které v rodinných domech často patří dětem. Věděli jste například, že schopnost dětí učit se vzroste až o 15 %, pokud žijí ve zdravém prostředí s dostatkem denního světla?



Výměna oken či modernizace celého podkroví

Ať už se rozhodnete pro kompletní rekonstrukci podkrovních prostor, nebo jen pro výměnu stávajících střešních oken za nová, produktové portfolio značky VELUX nabízí finančně dostupné řešení pro všechny zákazníky. Stačí si vybrat. Každá varianta bude mít všechny charakteristiky pečlivě navrženého střešního okna se snadným ovládním a dobrými vlastnostmi z hlediska úspory energie. Pokud totiž docílíte optimálního prosvětlení celého domu na úroveň doporučených hodnot, je snížení energie na svícení u rodinného domu přibližně 30 %. Obavy není třeba mít ani ze stavebních prací, které provázejí výměnu oken. „Výměnu střešního okna za nové střešní okno VELUX zvládne montážník za půl dne včetně obložení sádkartonem,“ připomíná Tomáš Švec, produktový manažer společnosti VELUX. Navíc díky speciální prodloužené záruce 15 let je klientům garantována kvalita jak oken, tak zákaznického servisu.

Rekonstrukce „nanečisto“

Jste odhodláni ke kompletní modernizaci, která promění dosud nevyužívané půdní prostory v novou obytnou plochu vašeho domova? Jednoduchý interaktivní nástroj, který vám ukáže, jak bude vypadat dětský pokoj či pracovna s ideálním přísunem denního světla, najdete na stránkách www.velux.cz/zdravebydleni. ■

Jednoduše, lehce...prostě feng-šuej

V Evropě poslední dobou možná trochu módní vlna pro všechny, kdo touží bydlet „jinak“. Přesto je bydlení podle filozofie feng-šuej prověřeno staletími. Kdo chce zdravě žít, měl by i zdravě bydlet.

Feng-šuej znamená ve staré Číně umění udržovat ve správné rovnováze vodu (šuej) a vítr (feng). Voda je důležitý zdroj zemské energie pro život lidí, rostlin a zvířat, vítr je zdroj energie z nebes. Oba tyto elementy v harmonické rovnováze lidem pomáhají, ale dokážou člověku i škodit (povodně, divoká voda, vichřice). Feng-šuej umožňuje nastolit harmonii energií, zlepšit naši životní situaci, zdraví a mezilidské vztahy. Feng-šuej má za cíl vytvořit domov s ohledem na vědomé i nevědomé potřeby všech, kteří v něm bydlí. Toto učení tak pomáhá správně kombinovat barvy, tvary a materiály, aby výsledkem bylo zázemí plné harmonie a pohodové atmosféry. „V každé



místnosti v domě převládá jiný druh energie. Vše záleží jednak na určujícím sektoru, v němž se místnost nachází, a také na účelu, jemuž má prostor sloužit. Nemalou úlohu zde hrají i světové strany a množství a intenzita denního světla, které sem v určitou dobu dopadá.“ komentuje ve zkratce principy čínské harmonie architekt Otakar Chochola, zakladatel České školy feng-šuej. A jaké jsou hlavní principy bydlení podle feng-šuej? Důležitý je především pořádek. Byt by měl být vždy uklizený, čistý a bez zbytečných lapačů prachu. Důležité jsou i květiny. „Živé květiny pozitivně působí na naše duše, dodávají prostoru čistotu i život. Takže zelených květin není nikdy dost. Výjimkou je ložnice, kde by naopak neměly být vůbec,“ říká Otakar Chochola.

Zbavte se zbytečností...

Stejně jako prázdný je i přeplácáný byt velice špatnou volbou. I když okolo sebe budete mít mnoho místa, tak se zase opticky budete mačkat. Proto to nepřehá-

nějte s množstvím, ať už se jedná o tvary, barvy či druhy nábytku. Vyhodte vše, co nepotřebujete. Ačkoliv je nepořádek skrytý, neznamená to, že je vše v harmonii, naopak harampádí ubírá pozitivní energii.

Předsíní musí vítat

U vchodu domu vsaďte na čistotu, údržbu a květinovou dekoraci. Předsíní by měla být čistá, jednoduchá, přesto útulná. Tak bude proudit pozitivní energie do celého bytu či domu.

Jaké barvy?

Ani příliš syté, ani příliš světlé. Prostě vyvážené. Barvy musí ladit nejenom k nábytku a k dalším zařízením, ale také k funkčnímu využití místnosti. Do kuchyně volte žlutou. Do koupelny bílou a modrou. V ložnici se bude vyjímat barva modrá, šedá, béžová či zelená. Jestliže to ve vašem obývacím pokoji žije, tak tomu uzpůsobte i barvy – výrazné a živé. A v dětském pokojíčku se vám odvděčí zelená barva svou stimulační a uklidňující funkcí. ■

POUZE
POSLEDNÍ TÝDEN!

„Dormeo matrace, spánek k nezaplacení“

DOPORUČUJE
Jan Rosák *Jan Rosák*

S tímto kupónem získáte extra polštář Golden Dream v hodnotě 990 Kč ZDARMA!*

Platnost kupónu: 20. 4. – 15. 5. 2016

2 DÁRKY v hodnotě 2280 Kč

KE KAŽDÉ MATRACI*

MATRACE DORMEO MŮŽETE ZAKOUPIT NA NAŠICH PRODEJNÁCH. NYNÍ NAKUPOJTE I NA SPLÁTKY.

DORMEO PRAHA
OC Europark
Nákupní 389/3

DORMEO PRAHA
Shop Park Čestlice
Průhonická 119

DORMEO Č. BUDĚJOVICE
České Budějovice
Pražská 2738/94

DORMEO PLZEŇ
OC Olympia Plzeň
Písecká 972/1

DORMEO Č. BUDĚJOVICE
Atrium Palác Pardubice
Masarykovo náměstí 2799

DORMEO OSTRAVA
OC Nová Karolína
Jantarová 3344/4

TOP SHOP PRAHA
Revoluční
Revoluční 1056/8A

TOP SHOP PRAHA
Meteor Centre Office Park
Sokolovská 100/94

TOP SHOP PRAHA
Novodvorská Plaza
Novodvorská 1800/136

TOP SHOP BRNO
Brno
Koblišná 12

TOP SHOP LIBEREC
OC Nisa Liberec
České mládeže 456

TOP SHOP PRAHA
Palackého
Palackého 14

Umění dobrého spánku

Dlouho do noci nemůžete usnout, pořád se převalujete, často budíte a ráno pak vstáváte unavení? Zřejmě se musíte „naučit“ znovu spát.

Spánek je tou nejpřirozenější potřebou každého z nás. Dodává nám sílu, energii, zklidňuje mysl a blahodárně tak působí na psychický stav. Bohužel v poslední době má potíže se spánkem dokonce každý čtvrtý dospělý. Na vině jsou starosti, stres a bohužel i technika, kdy dáváme přednost před pořádným vyspaním sledování televize přímo z postele nebo chatování na notebooku bůhví dokdy. Dlouhodobá nespavost pak může vést až k depresi, dokáže způsobit i žluďeční problémy nebo stojí za srdečně-cévními onemocněními.

Uléhejte v klidu

I když se to zdá jako klišé, opravdu se snažte zahnat negativní myšlenky, nechte těžký den za sebou a ulehňte v klidu. Pomoci zklidnit mysl může relaxační hudba, na někoho zabírá krátká procházka před spaním na čerstvém vzduchu, pomohou i pozitivní předsta-



USPÁVACÍ BYLINKY

• **Aromatické účinky některých bylinek jsou známé od pradávna. Jednou z nejmocnějších rostlin, která má pozitivní vliv na lepší spánek, je určitě levandule. Proto se přidává také do různých olejů, sprejů, krémů, koupelových směsí i polštářků. Ideální je určitě dopřát si večer levandulovou koupel a mít poblíž polštáře malý pytlíček se sušenou levandulí.**

vy. „Prostě si v duchu představte, že je vám dobře, jste na příjemném místě a cítíte se v bezpečí. Toto malé relaxační cvičení možná nezabere hned, ale časem bude jistější než počítání oveček,“ radí psycholog Radim Opatrný.

Chlad prospívá

Před usnutím je dobré vyvětrat a snížit pokojovou teplotu alespoň o dva stupně. Organismus se upokojí a relaxuje. Pokud ovšem venku mrzne, berete radu s rezervou.

Dobrý postel, sladké sny

Postel pro dvě osoby by měla být minimálně 1,6 metru široká, protože člověk se během noci minimálně třicetkrát otočí, zkrátka změní polohu, a na to potřebuje mít prostor. Kdo trpí bolestmi zad a vyhovuje mu jen poloha na břiše, měl by si obstarat tvrdou matraci. Když vybíráte postel, dejte přednost té, která má dřevěný rošt. Taková postel totiž reaguje na těžkého člověka stejně jako na lehkého. Postele s lamelovým rostem si můžete koupit kdekoli, jsou cenově dostupné a na výběr máte širokou škálu – pevné nepolohovatelné, polohovatelné nebo dokonce s elektrickým ovládáním. ■

MY JSME PRAHA

Nic jiného tu nepotřebujete

451 000 čtenářů



V domácnosti mohou číhat nebezpečné látky

Kvalita nábytku v ložnici může ovlivnit vaše zdraví.

našich domovech může číhat spousta nebezpečných látek jako radioaktivní plyn bez zápachu radon nebo změkčovadla PVC – ftaláty, které obsahují například tapety, podlahové krytiny a izolace kabelů. U nábytku jsou nebezpečné napodobeniny dřeva, konkrétně lamino nebo dřevotříska, z nichž se může uvolňovat formaldehyd, přesněji jde o používání močovino-formaldehydových pryskyřic, které v případě dřevotřísky slouží jako lepidlo. Formaldehyd dráždí dýchací cesty a oči, ve vyšší koncentraci může vyvolávat bolesti hlavy až nevolnost. Dalším častým zdrojem je textil, který musí být u nábytku nehořlavý, což často zajišťují halogenderiváty s obsahem chloru nebo bromu.

Dřevěná ložnice – přírodní cesta k zdravému spánku

Český výrobce POSTELIA používá pro výrobu postelí z masivu dřeva z jihočeských lesů s certifikátem FCS



zajišťující šetrný způsob pěstování a zpracování. Každé dřevo musí být povrchově ošetřeno, abychom zachovali nezávadnost materiálu a přírodní charakter povrchů, používáme olejo-vosk s příměsí pryskyřice od Německého výrobce BIOFA. Přírodní povrch se na dřevo ručně nanáší a pro jeho aplikaci



se používá jako činidlo přírodní lněná fermez. Dřevo má ještě jednu výhodu a tou je samozřejmě vysoká životnost a odolnost, což platí hlavně pro tvrdé dřeviny, jako je dub, buk, jasan a javor.

Přírodní matrace pro zdravý spánek

Pro opravdové vyznavače přírody doporučujeme přírodní materiály, jako je 100% latex, který dovážíme od belgického výrobce Artilat, nebo BIO studené pěny od Carpenter pod označením Naturalis, tato pěna je jako první svého druhu vyrobená z rostlinných olejů, jež nahrazují ropné suroviny. Ostatní matrace, které vyrábíme ze studené nebo paměťové pěny, jsou vyrobeny z pěn od německého výrobce Carpenter, který je držitelem certifikace CertiPUR-US®, certifikace zaručuje nízké emise při výrobě pro kvalitu ovzduší a garantuje, že nejsou použity nebezpečné látky jako například formaldehyd, PBDE, ftaláty, olovo, rtuť a další obávané materiály. Pěny od Carpenter, ze kterých vyrábíme matrace, mají certifikáty LGA, Oeko-Tex a TÜV. ■



Postele • Rošty • Matrace ... přímo od výrobce



26.490,-

Postel z masivu MODENA, Drásaný Dub šíře 12x8 cm



12.990,-

Postel z masivu STONE, Buk šíře 8 cm



8.990,-

Postel z masivu GABRIELA, Buk šíře 4 cm



Český výrobce



Garance kvality



Na splátky bez navýšení



Doprava zdarma



Kamenné prodejny

www.spime.cz

Prodejny: PRAHA | BRNO | PLZEŇ | TÁBOR
Tel: 383 136 000 | Email: info@spime.cz

Jaro je tady. Pro alergiky a astmatiky je to období, které očekávají s obavou. Otepluje se, což přeje množení roztočů žijících v každé domácnosti, kteří jsou jednou z nejčastějších příčin vzniku nemocí, jako jsou alergie a astma.

Zkuste se znovu volně nadechnout

Velice důležitou součástí našich domovů jsou naše postele, ve kterých strávíme třetinu života. Přitom je to místo, které čistíme minimálně. A právě postele jsou domovem živočichů, které okem nepostřehneme, ale přesto jich žije v naší posteli několik milionů. Ano, jsou to roztoči. Při úklidu domácnosti bychom právě na čištění postele vysavači s UVC lampou neměli zapomínat, neboť UVC světlo ničí roztočům DNA a jejich schopnost se množit, navíc UVC světlo zabije bakterie, viry a plísňe, které

CO ŘÍKAJÍ LÉKAŘI Z ČESKA?

• Jakou pozorujete změnu u pacientů s kožními problémy, jako jsou ekzémy, kteří začali používat vysavače s UVC lampou?

Od mých pacientů, kteří antibakteriální vysavače používají, vím, že jim pravidelné používání pomáhá s léčbou alergií a s tím spojených dalších nepříjemných projevů nemoci, jako jsou kožní vyrážky a ekzémy. Za dobu používání této pomůcky monitoruji u pacientů postupné snižování léků, odeznívání akutních problémů nemoci a celkové zlepšení kvality jejich života.

MUDr. Hana Jelínková,
kožní lékařka – čtyřleté zkušenosti
s používáním antibakteriálních vysavačů

jsou také součástí našich postelí. Při údržbě postelí je nutné prád povlečení min. na 60 °C a pravidelně používat antibakteriální vysavač.

Bojujte s pylem

Na jaře se probouzí příroda a ve vzduchu hojně poletují částičky pylů, které alergikům způsobují nepříjemné rýmy, spouští slzení očí a způsobují problémy s dýcháním. Jak proti nemocem bojovat a nepolykat každý den chemické léky? Začít je třeba doma. V domácnosti trávíme hodně svého času a její úklid by měl být efektivní. Dlouholeté zkušenosti českých i zahraničních lékařů dokazují, že díky používání antibakteriálních vysavačů s dezinfekční UVC lampou a HEPA filtrací lze velmi výrazně snížit projevy alergických onemocnění. Nezbytnou součástí mimo uvedeného je pravidelné větrání v časných ranních hodinách, kdy je v ovzduší minimální množství pylů, a pravidelné vysávání podlah vysavači s HEPA filtrací. Ideální stav je minimalizovat používání různých textilií, jako jsou závěsy, koberce a koberečky. Všechny uvedené textilie jsou velkým lapáčem prachu a pylů, které alergikovi život nijak neulehčí. ■

raycop
UV-C antibakteriální vysavač

Zdravý spánek bez projevů alergie, ekzémů! Zabiják alergenů

Raycop efektivně pomáhá s léčbou alergie, astma a ekzémů a řeší jejich příčinu. Jediný vysavač vybavený UVC dezinfekční lampou. Zbaví Vás nebezpečných alergenů a výraznělepší Váš zdravotní stav. **Bezchemicky vyčistí a vydezinfikuje matrace, lůžkoviny a další textilie** od nebezpečných roztočů, bakterií, virů a plísni. Pro zdravý spánek.



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

www.raycop.cz

BLAKAR trading s.r.o., Azalková 1272, Jesenice u Prahy
tel.: 606 839 644, 774 377 458, e-mail: info@blakar.cz



Sudoku

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

Napište svou bublinu



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



Napadá vás vtipný popisek?

Počasí

DNES



Min. 8
Max. 12

ZÍTRA



Min. 13
Max. 17

PÁTEK



Min. 13
Max. 17

SOBOTA



Min. 10
Max. 14

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1

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

Teplotní rekord: 24,6 °C

Rok výskytu: 1988

ČT1

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Doktorka Quiniová
- 14:45 Prášky
- Povídka z cyklu Bakaláři
- 15:05 Kojak III
- 15:55 Hubert a Staller IV
- 16:45 Cestománie
- 17:15 AZ-kviz
- 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**
Vrstevníci jsou speciální kategorie. Chápeme se, svým trápením i radostem lépe rozumíme. Ať už to jsou sourozenci, nebo kamarádi, potřebujeme je. Najde také Inge, Helena a Jan svého důvěrníka? Uvádí Ester Janečková

- 21:00 **Sestřičky**
Komedie, drama (ČR, 1983)
- 22:29 **Výsledky losování Šťastných 10**
- 22:30 **Sezona za vodou** (3/6)
- 23:15 **Kriminálka Paříž**
- 00:05 **AZ-kviz**
- 00:35 **Rozsudek II**
- 01:00 **Máte slovo s M. Jilkovou**
- 02:00 **Dobré ráno**
- 04:35 **Žiješ jenom 2x**
- 05:00 **Klucí v akci**

ČT2

- 13:45 **Kvarteto**
- 14:15 **Libanon, pokladnice života**
- 15:05 **Země bakterií**
- 16:00 **Televizní klub neslyšících**
- 16:25 **Svatba aneb Setkání romského druhu**
- 17:20 **Peru, incký skvost**
- 18:15 **Cestománie**
- 18:45 **Večerníček**
- 18:50 **Charlie Chaplin**
- 19:00 **Dobrodružství vědy a techniky**
- 19:30 **Příběhy domů**
- 19:50 **Zprávy ve znakovém jazyce**



- 20:00 **Kamera na cestách: Japonsko, země zenu zastiběná**
Prastará filozofie i moderní svět ve východní části Asie

- 21:00 **Na cestě po Bogotě**
- 21:25 **Deník Dity P. II**
- 21:55 **KAMU ve Vietnamu**
- 22:25 **Souvislosti Jana Pokorného**
- 23:20 **Hra o trůny III (6/10)**
- 00:15 **Queer: Nejkrásnější ženy Paříže**
- 00:40 **Dům z karet II (2/13)**
- 01:30 **Batesův motel II (9)**
- 02:10 **Batesův motel II (10)**
- 02:50 **Skrýty potenciál: Eva Gallatová a Jaroslav Svěčený**
- 03:20 **Očima ekofarmáře**
- 03:35 **Folklorika**
- 04:05 **Druhý hlas**

NOVA

- 12:00 **Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí**
- 12:30 **Tescoma s chutí**
- 12:40 **Sue Thomas: Agentka FBI (7)**
- 13:40 **Tělo jako důkaz III (7)**
- 14:40 **Dr. House II (14)**
- 15:35 **Ordinace v růžové zahradě 2 (504)**
- 17:00 **Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny**
- 17:30 **Co na to Češi**
- 18:25 **Ulice (3018)**
- 19:30 **Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí**



- 20:20 **Chcete být milionářem?**
Nejúspěšnější soutěž všech dob opět na TV Nova! Nové studio, nová pravidla, nový moderátor. Hrajte o 10 milionů korun s Markem Vašutem

- 21:45 **Kriminálka Las Vegas XV (20)**
Krimisériál (USA, 2014)
- 22:45 **Zločinec**
Krimifilm (USA, 2008)
- 00:35 **Dr. House II (14)**
Seriál (USA, 2005)
- 01:25 **Tělo jako důkaz III (7)**
Krimisériál (USA, 2013)
- 02:10 **Áčko**
- 03:15 **Co na to Češi**
- 03:55 **Ordinace v růžové zahradě 2 (504)**
- 04:55 **Novashopping**

PRIMA

- 12:20 **Policie Hamburg V (26)**
Krimisériál (N, 2010)
- 13:20 **Komisař Rex VIII (7)**
Krimisériál (N/Rak., 2003)
- 14:30 **Castle na zabiti VI (8)**
Krimisériál (USA, 2013)
- 15:30 **Loď snů (31)**
Bali. 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 **Ohnivý kuře (17)**
Seriál (ČR, 2016). Klára se pokouší Markovi vysvětlit, že ho nechce. Zhrzený Marek vyčítá Mikeovi, že ho Klára nechce kvůli němu. Zoufalého Marka utěšuje Veruna. Renáta zjistí, že jejich stará kuchyně z Grandu je u kluků, a trvá na vrácení. Trébl to ale nedovolí, a dokonce Renátě nařídí audit v hotelu. Hrají: J. Prachař, J. Dolanský, K. Leichtová, L. Polišenská, P. Stěpánek

- 21:35 **Show Jana Krause**
- 22:30 **Telebazar**
- 23:40 **Prostřeno!**
- 00:40 **Misto činu: Hannover (27)**
- 02:15 **Policie Hamburg V (26)**

PRIMA COOL

- 12:55 **Jmenuju se Earl IV (14)**
Earl vychovatelem. Komedie, seriál (USA, 2009)
- 13:25 **Simpsonovi IX (23-25)**
- 14:55 **Simpsonovi V (1)**
- 15:25 **Teorie velkého třesku VII (11)**
Coopera extrakce. Sitcom (USA, 2013)
- 15:55 **Griffinovi VII (10)**
Krádež identity. Anim. seriál (USA, 2007)
- 16:25 **Hvězdná brána III (12)**
- 17:20 **Bylo nebylo IV (15)**
- 18:20 **Simpsonovi V (2-5)**



- 20:15 **Letečtí stíhači v boji II (7)**
- 21:25 **Teorie velkého třesku VII (12)**
Sitcom (USA, 2013)
- 21:55 **Partička**
- 22:40 **Vrah beze jména**
Thriller (Austr., 2011)
- 00:25 **Partička**
- 01:00 **Ospalá díra II (4)**
Myster. seriál (USA, 2015)
- 01:45 **American Horror Story: Freak Show (8)**
Horor. seriál (USA, 2014)
- 02:30 **Ospalá díra II (4)**
Myster. seriál (USA, 2015)
- 03:15 **American Horror Story: Freak Show (8)**
Horor. seriál (USA, 2014)
- 04:00 **Ztraceni IV (8)**
Seriál (USA, 2004-2010)

Kvíz

- 1 První země světa, kde před pěti lety zakázali nosit závoje a šátky přes obličej na veřejnosti, je:
a) **Belgie**
b) **Nizozemsko**
c) **Francie**
- 2 Občanská válka Severu proti Jihu ve Spojených státech amerických skončila v dubnu:
a) **1845**
b) **1865**
c) **1885**
- 3 Americký herec Andy Garcia známý třeba z Danného partáků je původu:
a) **kubánského**
b) **brazílského**
c) **španělského**
- 4 V Zubrních v Ústeckém kraji jsou roubené domy, ale i barokní roubená studna z konce:
a) **16. století**
b) **17. století**
c) **18. století**
- 5 Světový den letectví a kosmonautiky se díky Mezinárodní letecké federaci slaví od roku:
a) **1959**
b) **1969**
c) **1979**

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

Sloupek

PAVEL
MAURER

MILOVNÍK JÍDLA



ČAROVÁNÍ ZE ZBYTKŮ

Kupodivu někdy to bývá ohromná delikatesa, co se dá vytvořit – při troše kreativity – z poloprázdné lednice! Moje maminka tomu říkala „co dům dal“. Vrátila se unavená z práce, zapoměla nakoupit, a tak čarovala: palačinky z poslední mouky se zbytky džemu, topinky ze starého chleba s česnekem, míchaným vajíčkem a pažitkou. Opečené rozmarýnové brambory, jogurtová pomazánka se sušenou paprikou a cibulí. Nepamatují si, že by mi něco nechutnalo. Dnes je otevřeno 24 hodin (ve městech), potraviny se chlubí zárukou až 2 roky (což mne trochu děsí) a navíc vždycky něco najdeme v mrazáku nebo sušené v pytlíku. Mě ale nejvíc baví ta kouzelná situace, když vyndám z lednice všechny zbytky, ještě prošacuji špajzku a vymýšlím, co bude dnes k večeři. Některé kreace jsou na hranici „harakiri“, ale někdy to dopadne skvěle. Nehleďte na internetu návody, jak zvládnout tuto gastronomickou krizi v domácnosti. Vypněte připojení a hleďte ve svém vlastním mozkovém softwaru. Číchejte k surovinám, odhodlejte se k nečekaným variacím.

Cítát

Číchejte k surovinám, odhodlejte se k nečekaným variacím.

ky, ještě prošacuji špajzku a vymýšlím, co bude dnes k večeři. Některé kreace jsou na hranici „harakiri“, ale někdy to dopadne skvěle. Nehleďte na internetu návody, jak zvládnout tuto gastronomickou krizi v domácnosti. Vypněte připojení a hleďte ve svém vlastním mozkovém softwaru. Číchejte k surovinám, odhodlejte se k nečekaným variacím. Vždyť kdo si v minulosti objednával červené víno s čokoládou nebo koprovkou s ryzlinkem? A dnes je to nejen „trendy“, ale, mimochodem, i docela dobré. Vařte ze zbytků podle své hlavy a buďte šťastní, že neplýtváte, šetříte svou kapsu, a především celou planetu! Pamatujte, že nejvíc ze všeho vás na tom všem bude bavit, že ty ingredience na pokraj expirace a smrti jste nevyhodili do koše a dali jim šanci zachránit sebe sama, případně celou rodinu před hladomorem!

Dopisy a vzkazy

Uklidíme si Česko včetně železničních tratí

Protože často jezdím vlakem na železniční trati Praha hlavní nádraží a zpět, vždy jsem se zhroutil nad odpady a nepořádkem na hlavním nádraží i kolem celé jmenované trati. O tomto nepořádku jsem byl odhodlán napsat generálnímu řediteli Českých drah, aby zjednal nápravu. Při jízdě vlakem v uvedeném úseku tuto neděli jsem nevěřil svým očím, protože byl proveden generální úklid, za což jistě patří dík všem železničářům a vedoucím pracovníkům i dobrovolníkům, kteří se na této akci podíleli. Abych přešel své kritice, tak za tento nepořádek (napsal bych to jinak) zodpovídají hlavně sami cestující a lidé, kteří považují okolí tratě za skládku. Samozřejmě k tomu přispívají i naši spoluobčané bezdomovci, kteří v blízkosti tratě mají trvalé bydliště.

MILAN BUREŠ, PRAHA 8

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

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

Výrok dne



„Šlechtové slovo Czechia vadí, ale její úřad ho užívá.“

LUBOMÍR ZAORÁLEK
MINISTR ZAHRANIČÍ

Zaorálka udivila kritika označení Czechia, s níž vystoupila ministryně pro místní rozvoj Karla Šlechtová. Toto označení dle něj už používá agentura CzechTourism, která spadá pod její úřad.

Slovo dne

HARAKIRI

(ze sloupku Pavla Maurera na této straně)

Starojaponský způsob sebevraždy prořiznutím břicha. Používáno i v přeneseném smyslu.

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP

na středu 20. 4.



ZKUŠENÁ VĚŠTKYNĚ!
Paní Debora

Odpovím na vše! Jsem diskrétní!

Poslete mi SMS ve tvaru 81MZD a svoji otázku na číslo 904 30 55 nebo volejte na 906 70 30 35



Beran 21/3–20/4

Nebudete komusi stačit, ale to vás nezastaví, abyste se pustili do měření sil. Máte rádi výzvy a rádi vítězíte nad limity.



Váhy 23/9–23/10

S kolegy budete mít dnes stejné myšlenky, takže ani jeden z vás nebude muset sáhodlouze argumentovat pro to, co by chtěl.



Býk 21/4–21/5

Pokusíte se dotáhnout jistý úkol do konce, i když bude zřejmé, že k dokončení byste potřebovali mnohem více času i rukou.



Štír 24/10–22/11

Dostanete se do víru pracovního dění natolik, že nebudete za chvíli vědět, kde vám stojí hlava, ale na zastavování nebude čas.



Blíženci 22/5–21/6

Dejte si načas a věnujte se tomu, co potřebuje velmi jemnou práci vašich rukou či myšlenek, výsledek bude stát za to.



Střelec 23/11–21/12

Práce bude dnes i vašim velkým koníčkem, proto vám nebude vadit, zdržet se v ní o něco déle než obvykle. Jste spokojeni.



Rak 22/6–22/7

Neustále ze všech stran můžete slyšet, že tu chybí technické profese, respektive schopní technici. Co zkusit rekvalifikaci?



Kozoroh 22/12–20/1

Brali byste menší rekonstrukci vašeho pracoviště, ale jsou věci, které nemůžete ovlivnit vy sami. Tak to zkuste nadhodit.



Lev 23/7–22/8

Dostanete zajímavou nabídku, která vás povzbudí ve vaší práci. Rádi byste se totiž ve svém oboru prosadili a toto je nadějně.



Vodňář 21/1–20/2

Neбудete vás bavit se stále někomu svěřovat s důvěrnými rodinnými záležitostmi a raději se proto vymluvíte na nedostatek času.



Panna 23/8–22/9

Ne všechno vám bude dnes dělat v zaměstnání radost, ale protože do něj nechodíte prvořadě za zábavou, tak to překousnete.



Ryby 21/2–20/3

Nebudete stíhat udělat všechnu práci, ale za tou, co stihnete, si zase budete moci naopak hrdě stát, což vás bude blažit.

Řešení sudoku

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

Anketa

Už jste přišli o body za řízení? Za jaký přestupek?

Martin
Kapitán

Ano, přišel, ale pár let zpět a teď už 3 roky čisto...

Honza
Francís

Body mám všechny, pokud nejedíždím jako prase, není co řešit.

Šimon
Tokar

Zatím nikoho ve svém okolí neznám, kdo by přišel o body.

Komiks



TAROT LÁSKY!

Zlepší se váš vztah
nebo je konec?

Poslete SMS ve tvaru 96JUF
a svůj dotaz na číslo 904 30 46

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

Práci najdeme většinou do měsíce

Nezaměstnanost v Česku klesla na hodnoty kolem šesti procent.

Situace na pracovním trhu v Česku je v současné době velmi příznivá – nezaměstnanost klesá na rekordní hodnoty kolem šesti procent a je jednou z nejnižších v Evropě.

Jak ale vypadá situace z pohledu lidí, kteří shánějí práci? Údaje pracovního portálu Profesia.cz ukazují, že více než polovina lidí, kteří hledají práci, ji najde do jednoho měsíce. „Hledání práce je stresující a naše zkušenosti

z osobního kontaktu s uchazeči o práci říkají, že je velmi snadné v takové situaci podlehnout tlaku a ztratit víru ve své schopnosti, zejména pokud se nedaří najít nové zaměstnání již delší dobu,“ říká Zuzana Lincová, ředitelka Profesia.cz. „Proto je potěšující zjištění, že v současné době se podle našeho průzkumu daří více než polovině lidí v Čechách najít práci do jednoho měsíce. Navíc výsledky z našich sesterských portálů dokazují, že na Slovensku je situace podobně příznivá,“ dodává Lincová.

Zajímavé je i srovnání toho, jakým způsobem lidé práci hledají: to se poměrně liší u různých příjmových



Citát

Hledání práce je stresující. Je velmi snadné v takové situaci podlehnout tlaku a ztratit víru ve své schopnosti.

ZUZANA LINCOVÁ
ŘEDITELKA PROFESIA.CZ

skupin. Zatímco lidé s nízkým hrubým příjmem nejčastěji našli práci díky doporučení známého nebo příbuzného (39 procent), u zaměstnanců s vyššími výděly častěji pomohly pracovní portály (50 procent). Překvapivě málo respondentů v obou příjmových skupinách uvedlo, že našli práci prostřednictvím sociální sítě.

Způsob hledání práce se liší i podle dosaženého vzdělání: zatímco lidé s vysokým vzděláním využívají při hledání práce nejvíce pracovní portály, doporučení známého nebo příbuzného preferují v nejvyšší míře ti, kteří mají středoškolské vzdělání bez maturity. **METRO**

V číslech

Nedávný průzkum, který proběhl kromě České republiky i na Slovensku a v Maďarsku, ukázal, že téměř polovina Čechů a Slováků najde práci do jednoho měsíce, v Maďarsku je situace o něco horší.

- Do 3 měsíců získá práci další necelá třetina ve všech 3 zemích, víc než půl roku hledá zaměstnání 7 procent Čechů, 10 procent Slováků a 11 procent Maďarů.
- Při hledání pracovního místa neuspěla ani po 6 měsících v Čechách a na Slovensku 3 procenta respondentů, v Maďarsku 10 procent.



V Pardubicích pečují o zámecké valy vězni

Dobrovolnické práce na zámeckých valech v Pardubicích obstarávají dvakrát týdně také vězni. Odklízají větve, hlínu, listí a čistí odtokové kanály podél obranné zdi. Mezi odsouzenými je o tyto práce zájem. Čištění valů je fyzicky náročné, museli opakovaně zdolat prudký svah. „Myslím si, že je to práce na čtyři pět měsíců, než se to pořádně udělá. Částečně tím chceme splatit svůj dluh společnosti, který jsme zavinili svojí blbostí. Je to i možnost dostat se ven na čerstvý vzduch,“ řekl jeden ze tří dobrovolníků.

VÝCHODOČESKÉ MUZEUM

INZERCE



PŘIJMEME, DO PRACOVNÍHO POMĚRU, V RÁMCI CELÉ ČR:

servisní techniky, elektromontéry a montážní dělníky pro projekty na tunelech, dálnicích a elektrárnách.

NABÍZÍME:
stravenky, 5 týdnů dovolené a další benefity.

POŽADUJEME:
Vyhlášku 50/1978 Sb. §5 a časovou flexibilitu.

Zájemci pište na skrivankovaj@eltodo.cz, nebo rovnou volejte na **261 341 102**.



Hledáme kolegy a kolegyně na pozici
**ŘIDIČ A DOVOZCE
ZBOŽÍ K ZÁKAZNÍKŮM**

Tel.: 800 222 555, e-mail: kariera_potravinyonline@itesco.cz

Cizinci. Uznávání odborné kvalifikace bude jednodušší

Zjednodušit uznávání odborné kvalifikace cizinců, kteří chtějí pracovat v Česku, má umožnit zavedení evropského profesního průkazu. Počítá s tím novela, kterou minulý týden podepsal prezident Miloš Zeman.

O uznání kvalifikace musejí cizinci žádat u více než tři stovek takzvaných regulačních povolání, především zdravotnických. Jde o profese, které mohou i čeští pracovníci vykonávat jen při splnění zákonných požadavků. V roce 2013 bylo podle pod-

kladů pro vládu podáno více než 600 žádostí o uznání kvalifikace, drtivá většina z nich byla posouzena kladně. Nejčastěji šlo o zdravotnické profese – ministerstvo zdravotnictví posuzovalo 440 takových žádostí.

Evropský profesní průkaz by se měl vydávat elektronickou formou na základě dat informačního systému vnitřního trhu Evropské komise IMI. V systému by měl mít požadavky na základě souboru s veškerými potřebnými informacemi a doklady. Podávání i zpra-

covávání žádosti by se mělo uskutečňovat elektronicky.

Novela také zavádí výstražný mechanismus mezi státy EU. Jeho prostřednictvím budou členské státy informovány o tom, kterým lidem byl uložen zákaz výkonu zdravotnických povolání nebo pedagogických profesí, případně povolání s vlivem na zdraví a bezpečnost obyvatel. Zdravotnických profesí a povolání zaměřených na práci s dětmi by se měly dotknout i nové požadavky na ověřování jazykových znalostí. **ČTK**

**Český den
proti rakovině**



**Děkujeme všem dárcům!
Loňská sbírka vynesla
18 148 776 Kč**



Podpořili jsme mimo jiné: rekondiční pobyty pro onkologické pacienty, výzkumné projekty Mendelovy univerzity, Vysokého učení technického v Brně, Přírodovědecké fakulty UK v Praze, protikurácké programy, koupi rehabilitačních pomůcek, hospicovou péči, nádorovou telefonní linku.

**Věříme, že pomůžete i letos,
ve středu 11. května 2016**

**Liga proti rakovině
Praha**

Murray tuší doping

Britský tenista měl několikrát podezření, že jeho soupeř užíval doping. Nikoho nejmenoval.



Andy Murray ATP

Druhý hráč světa Andy Murray se rozpovaloval o možném dopingu v tenise. Posledním příkladem je Ruska Maria Šarapovová, která se nedávno přiznala k užívání léku, jenž obsahoval nově zakázanou látku meldonium. Brit ale cítí, že případů může být víc.

„Když jsem hrál proti některým soupeřům, říkal jsem si, že vůbec nevypadají na to, že by na ně měla přijít únava. Jestli jsem někoho podezřívá? Ano. Říká se ledacos,“ ci-

toval Murrayho deník Daily Mail. Žádné konkrétní jméno sice nepadlo, ale přece jen se někdo ozval. A to rovnou legendární Boris Becker, trenér světové jedničky Novaka Djokoviće ze Srbska.

„Tenisty pořád testují a často bez varování. Jestli někomu nedokážou užití zakázaných látek, musí být považován za nevinného. Když někdo podezřívá soupeře z dopingu jen proto, že vyhrál víc grandslamů a má lepší kondici, tak je to úplně mimo,“ uvedl Becker. I on přiznal, že se cosí povidá o Rafaelu Nadalovi, ale považuje to za neuctivé. **PUR**

Zprávy krátce

Odveta poháru bude 4. května

Fotbalisté Sparty a Jablonce sehraji odvetu semifinále domácího poháru MOL Cupu ve středu 4. května od 17.30 na Letné. První zápas na severu Čech se hraje o týden dříve, 27. dubna, od 17.00.

První posily z NHL

Už i se dvěma posilami z NHL, obráncem Michalem Jordánem z Caroliny a útočníkem Jiří Sekáčem z Arizony, se včera sešli

čestí hokejisté na srazu v Praze. Do přípravy na MS v Rusku se nezapojí brankář Jekatěrinburgu Jakub Kovář, který se trenéroví Vladimíru Vůjtkovi staršímu omluvil z rodinných důvodů. Nahradil ho Matěj Machovský z Plzně.

Suverénní Kvitová

Tenistka Petra Kvitová začala antukovou sezónu jasnou výhrou. Dvojnásobná wimbledonská vítězka v 1. kole halového turnaje ve Stuttgartu zdolala Američanku Luisu Chiricovou dvakrát 6:0. **ČTK**

INZERCE

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

Intimní

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

- Mladíčká s chutí na starší pány! Volej 844 844 034, 5Kč/min!
- Drsná domina Regina! S radostí ti nařežu! Tak mi napiš, otroku! SMS ve tvaru 90NAJ a text na 909 15 50
- Podnikatelka Regina 45. Nemám čas na lásku a vztahy. Na sex si ho ale ráda najdu. Přidáš se? Brkni mi 909 801 801 nebo písni SMS na 909 15 40 s kódem 83RDU a tvůj text!
- V životě jsem trochu semetrika, ale v sexuálních praktikách se ráda podřizuju! Podvol si mě, pane! Jarmila 70. Zavolej mi 909 80 50 40 kód KRL57



- Maminka Monika (33) na mateřské dovolené. Hormony se mi vzbouřily, potřebuji SEX! Hodně často! Pomůžeš mi? Brkni mi 909 90 99 25 nebo napiš SMS na 909 15 45 s kódem 77SGR a tvůj text!

Cestování - nabídka

CK SKITUR
Matčehova 18
140 00
Praha 4

MALLORCA NA KOLE

7x hotel s polopenzí
7. 5. – 14. 5.
10 190,-

letenka od 4 000 Kč

více na
www.skitur.cz
info@skitur.cz

tel.: 724 102 501
tel./fax: 222 948 581

WWW.LETO.CZ, ZA SLUNCEM K MOŘI

EGYPT – Hurghada 4.5. – 11.5. 9 980,- letecky, hotel****, all inclusive	TUNISKO – Skanes 14.5. – 21.5. 8 790,- letecky, hotel****, all inclusive
ŘECKO – ostrov Kréta 14.5. – 21.5. 8 990,- letecky, hotel***, all inclusive	ŘECKO – ostrov Rhodos 29.5. – 5.6. 8 880,- letecky, hotel***, all inclusive
TURECKO – Alanya 1.6. – 8.6. 8 990,- letecky, hotel****, all inclusive	ŘECKO – ostrov Kos 1.6. – 8.6. 9 990,- letecky, hotel****, all inclusive

leto@leto.cz, tel.: 222 310 000

Práce - nabídka

• Přejmeme na HPP pracovníky úklidu, pracovní doba 6-12, 10-16 hod., práce s úklidovým strojem, požadujeme invalidní důchod, bezúhonnost, spolehlivost, pracoviště České Budějovice. Tel. 602306402

• ALMAX WORK - Holding. Hledáme pracovníky: obsluha horizontálního obráběcího centra (FUQ 150, FRFQ 300, FGSH 300) -200 Kč/hod. čistého. (WHQ 13) -190 Kč/hod. čistého. Horizontkář (WD + WHN), FSQ 100, (WHN 110+130) - 180 Kč/hod. čistého a taky: karuseláře, montážníky, brusiče, zámečníky, mistry výroby, soustružníky. Pro ty z Vás, kteří nejste přímo z regionu, jsme schopni zajistit ubytování. 773921592, 773921597, 773921595, 777921585, 777921587

Finance - nabídka

• Půjčky na ruku od 2000 Kč, od 18-80 let, vem OP a mobil, ins. ani exe nevdá. NE Ferr. Po-Pá 9-17, Plzeň, Pětatřicátník 48/33, u Oresi, t. 607083088

• Půjčka pro každého od 20.000 Kč, vyplácíme hotově. Bez poplatků předem, bez zástav. Registry a exekuce nevdá. PujcimeRychle.cz Volejte 724486496

ANO, PŮJČKA NA COKOLIV!

Potřebujete peníze opravdu rychle? Nabízíme nebankovní půjčku pro zaměstnance, zaměstnance pracovních agentur, podnikatele, ženy na mateřské i pro důchodce. Možnost odkladu splátek nebo předčasného splacení. Zavolejte na tel.: 777 758 405 nebo bližší informace a online formulář na www.ano-pujcky.cz

Starožitnosti

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

Služby - nabídka

VÝKUP ZLATA!
za nejlepší cenu hotově
nejvhodnější půjčky na zlato
www.avarrio.cz
Soukenická 8, Praha 1
737 858 585



Ať žije káva! S kapslovým kávovarem je to láska na celý život

Káva je pro mnohé víc než jen nápoj a její příprava se nesmí podcenit. Kdo hledá skutečný chuťový zážitek, ví, že najít tu pravou není jen tak. A navíc, kolik lidí, tolik chutí. Někdo nedá dopustit na silné černé espresso, jiný si rád vychutná cappuccino s hebkou mléčnou pěnou.

Existuje řešení pro všechny - kapslové kávovary. Mistrovské kávy NESCAFÉ Dolce Gusto obsahují pouze ta nejvyšší kvalita kávová zrna. Dříve, než se kávová zrnka promění v lahodný horký nápoj, projdou pečlivým tříděním, sušením na slunci, fermentací a loupáním.

Pečlivě vybraná káva je ihned dávána do hermeticky uzavřených kapslí, které zachovávají její kvalitu a aroma. Díky využití inovativních technologií a šikovnému designu kapsle NESCAFÉ Dolce Gusto automaticky regulují tlak, který jimi prochází. Takže bez ohledu na to, jestli potřebujete silný tlak na přípravu výrazného espressa, anebo něžný dotyk pro zpění mléka do svého Latte Macchiato, bude každý nápoj takový, jaký má být.

Kapsli stačí jen vložit do přístroje, stisknout jediné tlačítko a během několika málo vteřin je nápoj hotový. Jednoduše už to být skutečně nemůže. Kapsle NESCAFÉ Dolce Gusto nabízí nejen černou kávu mnoha druhů, ale i mléčné nápoje (cappuccino, horká čokoláda, latte) či čaje. Každý tak svým hostům může předložit nápojový lístek bohatší než má běžná kavárna.

Tohle všechno by ale nebylo úplné bez kvalitního kávovaru. Kávovary NESCAFÉ Dolce Gusto nejen skvěle vypadají ale i káva z nich je vynikající. Kolekce nejprodávanějších šálků Dolce Gusto (Bílý nebo Černý Mix) lze pořídit v prodejnách DATART nebo na e-shopu www.datart.cz za 139 Kč.



PŘÍČNÝ ŘEZ

- 1 PERFOROVANÁ FÓLIE
- 2 MLETÁ PRAŽENÁ KÁVA
- 3 HLINÍKOVÁ FÓLIE
- 4 PLASTOVÁ ZÁTKOVKA