

1000 druhů
obkladů a dlažeb
SKLADEM

marketis
s.r.o.

KOUPELNOVÉ CENTRUM – AREÁL NÁKL. NÁDRAŽÍ VRŠOVICE
Bartoškova ul. 1496, Praha 10
tel.: 972 228 463, 465-6, mob.: 602 652 177
e-mail: marketis@marketis.cz

KOUPELNOVÉ CENTRUM – AREÁL TESLA
Poděbradská 56/186, Praha 9 Hloubětín
tel.: 266 317 807, 808-9, mob.: 607 086 017
e-mail: tesla@marketis.cz

metro 

PRAHA

Středa, 20. dubna 2016

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

 Min. 8°
Max. 12°

Nejčtenější noviny v Praze

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 5



Do kin zítra míří romantické drama Carol s Cate Blanchettovou v hlavní roli. Rozhovor s ní najdete na straně 8

PROFIMEDIA.CZ

Na hradní tiskovku

Pražský hrad připravil na sobotu den otevřených dveří. Kromě reprezentačních sálů čekají na návštěvníky také mimořádné instalace. Společenský sál bude například vypadat jako při tiskové konferenci po státní návštěvě. STRANA 2

Revizor musí být psycholog

Loví černé pasažéry, a když mají dobrý den, vycítí je i na míle daleko. Alespoň to o své práci říká v rozhovoru jeden ze dvou zpovídákových revizorů. STRANA 3



mozaika: 20,-/set
obklad:
dlažba: **249,-/m²**

marketis
s.r.o.
AKCE!!!

20%
sleva

Platí od:
20. 4. - 30. 4.
2016

nelze uplatnit na výrobky
II. jakosti, akční a výprodejové
Slevy nelze počítat.

**SLEVOVÝ
KUPON**

Zprávy krátce

Výstavy ukáží Havla a Karla IV.

Česká centra připomínají výstavou dva slavné Čechy. Předtím, než putovní výstavy vyrazí na cestu po světě, představí se v Praze. Expozice o Karlu IV. Císaři na čtyřech trůnech je pro veřejnost otevřena ode dneška do 30. dubna a reminiscence Václav Havel / Politika a svědomí od zítřka do 7. 5. Obě v Českém centru Praha v Rytířské.

Bránu Stromovky čeká oprava

Vstupní novogotické brány do parku Stromovka u Místodržitelského letohrádku ve Stromovce čeká oprava. Kompletní obnova památky přijde město zhruba na 1,5 milionu korun. **ROW**

Hrad otevírá na sobotu reprezentační prostory

Jen jednou v roce má Hrad den otevřených dveří.

Tradičně, ale přitom s řadou novinek. Na jaře měli možnost lidé nahlédnout do jinak nepřístupných zahrad, teď se jim otevřou na jediný den reprezentační prostory. „Návštěvníci budou mít možnost vidět běžně nepřístupné salony a místnosti, ve kterých se na Pražském hradě odehrává ceremoniální život,“ potvrzuje mluvčí Správy Pražského hradu David Šebek. V sobotu bude od 9 do 16,30 hodin k vidění například Španělský sál, Rudolfova galerie či salony již-



Akce otevře i jinak nepřístupná místa Hradu.

MAFRA

ního křídla Nového paláce, Trůnní sál nebo Brožíkův či Habsburský salon.

K tomu letos podle Šebka mimořádně přibudou instalace v některých místnostech –

v Rothmayerově sále expozice představí činnost Kanceláře prezidenta republiky, Zrcadlový salon bude vypadat jako při mezinárodním dvoustranném jednání a Společ-

ský sál zařídí jako při příležitosti tiskové konference po státní návštěvě. V jedné z místností budou mít návštěvníci i jedinečnou příležitost si prohlédnout nejvyšší české vyznamenání, Řád bílého lva.

„Po celé prohlídkové trase budou podávat výklad o zařízení a využití těchto sálů pracovníci průvodcovské služby,“ dodává Šebek. Přístup do reprezentačních prostor bude Matyášovou branou z hradního II. nádvoří.

Další novinkou je domluva správy Hradu s Úřadem vlády. Ten ve stejný den rovněž mimořádně zpřístupní od 10 do 17 hodin také hradečanský Hrzánský palác v blízké Lorentánské ulici. **ROBERT OPPELT**

INZERCE

Český den
proti rakovině



Děkujeme všem dárcům!
Loňská sbírka vynesla
18 148 776 Kč



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

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



Mig 21 vyprodal koncerty

Všechny tři své pražské koncerty vyprodala kapela Mig 21. Na pódium Lucerna Music Baru se skupina vrátila na klasický jarní klubový koncert. **MAFRA**

Zprávy krátce

Ulici K Zeleným domkům čeká nutná oprava

Rada města plánuje opravu frekventované kunratické ulice K Zeleným domkům. Ta propojuje centrální část Kunratic u rybníku Ohrada s Vídeňskou a je využívána jako objízdná trasa v případě problémů na křižovatce Vídeňská a K Libuši. Nyní je však v havarijním stavu. Rekonstrukce směřuje ke snížení hluku, zlepšení plynulosti dopravy a snížení prašnosti. V plánu je rekonstrukce celé komunikace včetně výstavby chodníků, veřejného osvětlení a úprav přechodů. **ROW**

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 dávana 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 zpenění 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. Jednoduší 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. Kolekci nejprodávanějších šálek 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 ZÁKLOPKA



Nakupujte online na www.DATART.cz

Kontrola jízdenek! Revizor musí být dobrý psycholog

Jejich revírem jsou tramvaje, autobusy a metro. Jejich tempo je řízeno dopravním podnikem. Jejich cílem jsou černí pasažéři. Řeč je o revizorech, kteří v dopravních prostředcích hromadné dopravy čelí výmluvám, agresi, černým pasažérům i bezdomovcům, se kterými se často znají i jménem. Martin Poustka a Petr Jícha se věnují této profesi shodně bezmála deset let. „Lidé si o revizorech myslí, že se jen vozí a buzerují,“ říká Poustka a Jícha (dále jen P a J), kteří kvůli své bezpečnosti nemohli ukázat čtenářům deník Metro tváře.

Podle čeho bezpečně poznáte černého pasažéra?

P.: Každý revizor vám na to odpoví úplně jinak. Klíčová je v téhle profesi určitá symbióza s okolím. Každý revizor má navíc svůj oblíbený typ lidí, na který se zaměřuje. Důležité je mít dobrý den. To se vám pak stane, že jej vycítíte na míle daleko.

J.: Což je pochopitelně dvousečná zbraň, protože i my se chováme podle vzorce a jsme takřikajíc jasní. Běžně se nám stává, že v nás cizinec pozná podle specifického chování revizory, ačkoliv vůbec nemůže vědět, jak se tu třeba obličkáme a vystupujeme.

Cizinec by mohl být přesně takový typ. Nevyzná se tu, lístek mít nemusí.

P.: Já takhle nepřemýšlím. Cizinec, který nemá jízden-



Povinná výbava revizora – odznak, čtečka a bloky METRO

ku, pro mě znamená spíš to, že mu to musím vysvětlit, takže práce navíc. Radši si udělám Čecha, o kterém vím, že se snaží podvádět.

J.: Nehleďte na to, že když se u něj zastavíte déle, uteče vám půlka tramvaje.

Takže čím víc lidí chytíte, tím lépe?

J.: Samozřejmě, čím víc lidí se najde, tím líp pro nás, podnik a nakonec i pro vás, kteří si platíte jízdenku.

P.: Člověk se taky nechce dostat do situace, kdy mu lidi

řeknou, že utekly „socky“, které se nekontrolují.

S jak jste říkal „sockami“ se jistě setkáváte pravidelně...

P.: Většinou se s nimi člověk zná pomalu i jménem, protože s nimi jezdí třikrát za den.

J.: S tímhle typem lidí máme docela dobré vztahy. Když nás vidí, většinou si uvědomí, že tady dnes kontrolujeme, a jdou někam na lavičku. Dokonce mají většinou i doklady, takže to s nimi podesá-

té sepišete. Jak si to pak později vyřeší, je už jiná věc.

Nečekají od vás lidé, že tento problém vyřešíte?

J.: To je nejčastější výmluva těch, které kontrolujeme. „Proč mě, když tady před chvílí byli bezdomovci?“ Možná by udělali někdy líp, kdyby je nahlásili řidiči. Ten o tom časem nemá ani potuchy.

P.: Ty, co si stěžují nejhlásitější, pak potkáte v nočních tramvajích, kde si vesele jedí a popíjejí. Bezdomovci nebezdomovci.

Napadl vás někdy někdo z cestujících?

J.: Občas se bez policie bohužel neobejdeme. Chceme taky dojit domů živí. Někdy se to ale otočí. Teď jsme s kolegou museli běžet po úřadech, protože jeden agresor zavolal policii na nás. Vyšel z toho s dvacetitisícovou pokutou. Někteří lidé to holt nevy-světlí. Proto také nemůžeme poskytnout své fotky. Nechceme, aby nám někdo vymlátil okna jako kolegům.

Myslíte, že máte nedosta- tečné pravomoci?

P.: Myslím, že je máme hodně velké. Člověka můžeme zadržet do příjezdu hlídky, což si nikdo jiný dovolit nemůže.

J.: Málokdo z cestujících si uvědomuje, že je povinen mít jízdenku ze zákona. Většina lidí nechce své povinnosti znát. V momentě, kdy já přijdu za člověkem, poklepu mu

na rameno a on mi řekne, že nemá jízdenku a chce si vystoupit, už v tu chvíli je to špatně. Takže tyhle pravomoci nemáme neoprávněně.

Jak je nejčastější výmluva člověka bez jízdenky?

P.: Myslíte kromě toho, že se bezdomovci vozí zadarmo, a oni nesmějí? Nedávno jsme byli s kolegou na autobusech na okraji Prahy. Chytili jsme tu dohromady asi třicetku lidí bez jízdenky, z toho asi deset z nich nezávisle na sobě tvrdilo, že má doklady ve skřínce v práci.

J.: Hodně lidí taky tvrdí, že zapoměli lístek či kartu doma. Asi je jim to příjemnější. Spolucestující si pak spíš řeknou, že se to může stát každému. Nesmí to ale být potřícáté.

Co říkáte na novou Lítačku?

J.: Nijak výrazně to neřešíme. Kromě designu jde v podstatě o totéž, co u OpenCard. Snad jen ten název je hodně diskutabilní. Ne že by to člověk občas nepoužil, ale tramvajenka by byla myslím vhodnější. Vzhledově je hezká. Je jen otázkou, co vydrží.

P.: Dali si u ní víc záležet na fotkách. Na open karty prskli každou, kterou kdo přinesl. Člověka tam ani kolikrát nešlo poznat.



FILIP JAROŠEVSKÝ
dopisy@metro.cz

INZERCE



Týden s kaprem

18.–24. dubna 2016

www.rybanatalir.cz



EVROPSKÁ UNIE
Evropský námořní a rybářský fond
Operační program Rybářství



MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Dohodli se. Ale jednání pokračuje

Metropole má blíže k sestavení nové koalice. Hoto-vo ale ještě není.



Citát

Budeme dále jednat. Nejde o daně, ale o princip, jak realizovat bytovou politiku hlavního města.

ONDŘEJ MIROVSKÝ
PŘEDSEDA PRAŽSKÝCH ZELENÝCH

Pražské hnutí ANO včera souhlasilo s pěti požadavky Trojkoalice jako nutnými podmínkami obnovy koalice s ČSSD. „Myslím, že jsme se posunuli dopředu. Akceptovali jsme všech pět podmínek včetně vzniku fondu na sociální bydlení, ale máme problém se zvýšením daně z nemovitosti, kterým se má financovat,“ řekl vyjednávač hnutí ANO a poslanec Jaroslav Faltýnek. ANO prý souhlasí se vznikem fondu, ale za jiných podmínek. „Budeme hledat cestu, jak jej naplnit z rozpočtu. Nezvýšovat daně je pro nás stále zásadní,“ řekl.

ČSSD podle předsedy zastupitelského klubu Karla Březi-

ny s podmínkami Trojkoalice nemá žádný problém.

Ve hře byla podle vyjednávače Trojkoalice Ondřeje Mirovského (SZ) i možnost, že

by hlasy pro zvýšení daně z nemovitosti strany získaly u opozice. „Tento mechanismus bychom chtěli využívat co možná nejméně, pokud možno ho nikdy nevyužít. A bylo by dobré, aby s ním ani nikdo nepočítal, protože takto se prostě koalice nesestavují,“ uvedl Mirovský.

Jednání podle něj budou dnes pokračovat. Nyní se prý strany začnou bavit rovněž o personálním obsazení rady, podle Faltýnka ČSSD i ANO trvají na resortech, které měly dosud. Současný poměr v radě ale zůstane: ANO bude mít pět členů a ČSSD a Trojkoalice po třech členech. Za ANO by měl nově v radě usetnou zastupitel Karel Grabein Procházka, který by měl mít na starost majetek. Březina konkrétní nebyl a jména kandidátů říct nechtěl.

Nyní vládne Praze sedm radních, rada má v plném počtu 11 členů. **ROW, ČTK**



Vinohrady hrají Shawa

Premiéra představení Pygmalion bude k vidění v Divadle na Vinohradech v pátek od 19 hodin. V nejslavnější hře G. B. Shawa si londýnský profesor fonetiky Henry Higgins zamane, že prodavačku květin Lízu Doolittlovou (Šárku Vaculíkovou) přetvoří v dámu, která obtočí i mezi nejvyššími společenskými vrstvami. **VIKTOR KRONBAUER**

INZERCE

VÝPRODEJ ZAČÍNÁ
PRÁVĚ TEĎ

sleva
až **50%**
na vybrané hračky

Barbie

NERF

Littlest Pet Shop

my little Pony

LEGO

... a mnoho dalších značek

www.facebook.com/Mydepartmentstore

www.mystores.cz
Obchodní dům My vám přináší IESCO
Národní 63/26, Praha 1

Akce platí od 18. 4. do 9. 5. 2016 nebo do vyprodání zásob. Slevy není možné sčítat a neplatí na již zlevněné produkty.

my
národní

Klenot Olšan. Oprava hrobky za 1,6 milionu



Výjimečnou hrobku najdete na VII. oddělení hřbitovů. SPH

K nejkrásnějším stavbám každého města bývalé rakousko-uherské monarchie patří divadlo od vídeňských architektů Ferdinanda Fellnera a Hermanna Helmera. Za 43 let své spolupráce navrhli více než 200 staveb, kromě divadel pro Karlovy Vary, Brno, Jablonec nebo Liberec to byly i další stavby, kolonáda a Grandhotel Pupp pro Karlovy Vary.

Jen Praha se ale vedle divadla, dnešní Státní opery, může pochlubit něčím dalším a naprosto výjimečným. Pro továrníka Františka Waldecka postavili na Olšanských hřbitovech hrobku, jednu z největších a asi i nejkrásnějších staveb hřbitovů. „Hrobka je podle původních plánů datována do roku 1895,“

říká ředitel Správy pražských hřbitovů Martin Červený. Ze na stavbě tovarník nešetřil, potvrzuje i to, že pod kopulí otevřené hrobky stojí socha anděla od Caspara von Zumbusche, sochaře, jehož díla zdobí náměstí ve Vídni nebo Mnichově.

Návštěvníci VII. oddělení hřbitova mohou teď stavbu po obnově obdivovat v téměř původní kráse. V sobotu se tam vrátily zrestaurované kovářské prvky. „Nyní zbývá osazení replik erbů a zahradnická úprava. Věřím, že do konce dubna bude hotovo,“ dodává Červený. Na rekonstrukci za 1,6 milionu přispělo i ministerstvo kultury. Hrobku strážejí nonstop kamera. **ROBERT OPPELT**

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 ohrože-

ní, sabotáž a maření úkolů úřední osoby z nedbalosti. Podle hnutí nerespektuje usnesení Sněmovny, které ho zavázalo odmítnout bezvívový styk s Tureckem. **ČTK**

Botanická otáčí: sousedy bude pouštět dál

Pražská botanická zahrada v Troji vydá roční permanentky pro bezplatný vstup do areálu i letos všem, kteří na ně měli nárok v uplynulých letech. Seznam ulic, na jejichž obyvatel se privilegium vztahuje, magistrát po nátlaku lidí, radnic i spolků znovu vrátil do původní podoby. **IDNES.cz**

**Ohrožení vlci mají jména po kouzelnících**

Hermiona, Harry, Hagrid a Houdini – tak 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 nejzvácnějších z téměř 1300 druhů chovaných v této zahradě. **2x ČTK**

Bodová rošáda. Pomůžte?

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.

Přísněji má být pokutováno i řízení bez bezpečnostního pásu. „Je to druhý nejčastější přestupek. Třetina usmrcených 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 složitá.

Radě 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 ukáznit 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. Přece jen se řidiči začali obávat, že by je nedodržování pravidel mohlo přijít drahé. 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 usmrcených 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. Řidičák 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@mcdcr.cz. Ministerstvo sbírá náměty týden. Již přišlo 220 připomínek.

Hrad. Kauza Peroutka jede dál, odvolal se proti omluvě

Kancelář prezidenta republiky se v pondělí odvolala v soudním sporu ohledně omluvy za výroky prezidenta Miloše Zemana na úkor novináře Ferdinanda Peroutky. Věc může skončit až u Ústavního soudu. Hrad vede spor s Peroutkovou vnučkou kvůli Zemanovu projevu, v němž pan prezident hovořil o selhání intelektuálů v období nástupu nacismu. Peroutka podle Zemana napsal článek „Hitler je gentleman“ a je autorem výroku „nemůžeme-li zpívat s anděly, musíme výt s vlky“. Historici upozornili na to, že Peroutka text nenapsal a autorem výroku je novinář Jan Stránský. Zeman se neomluvil a trvá na

tom, že článek četl. Soud dříve nepravomocně rozhodl, že se Hrad musí omluvit. Jeho verdikt Zeman označil za amatérismus. Prezident je na návštěvě Středočeského kraje, v Berouně na včerejší setkání přišlo pět set jeho příznivců i odpůrců. **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: lucaffe@seznam.cz

www.lucaffe.cz

Dělník dělá zadarmo

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

Jiřímu Borovičkovi, který při únorové protimigrační demonstraci v Praze strílel 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-

Strílel 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 „blaniční rytíři jsou připraveni“. Svěho činu lituje, byl prý ve stresu. Zbraň měl vždy u sebe, aby se mohl bránit. Muž má čistý trestní rejstřík.

la soudkyně Vlasta Langhamerová.

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

Vytisková. Máma vyrazila z Únětic do klubů. Dnes v Roxy pokřtí desku

Celý rozhovor s Klárou najdete v magazínu Metro



Zpěvačka desku Home pokřtí na živo dnes v klubu Roxy.

- Další koncerty: 23. dubna Český Těšín (Jazzklub na Střelnici), 26. dubna Brno (Kabinet Múz), 27. dubna Olomouc (U-klub) a 20. dubna Jablonec (Na rampě).
- Klára Vytisková je tváří nového vydání magazínu Metro, jež zdarma najdete na různých místech po Česku. Více: www.metro.cz/distribuce

Klára Vytisková je velkou postavou na české popové scéně. Je známá díky kapele Toxique i své lásce k módě. „Žena se supersílou“ – natočila novou desku, porodila Emilku a do toho byla porotkyní v pěvecké soutěži – vyrazila na turné. „Dělám u kamarádek reklamu na mateřství, jsem z toho nadšená,“ říká.

Vyšla vám deska Home. Díky ní jste se stala zpěvačkou roku na cenách Anděl. Je zřejmé, že se v ní věnujete rodině, domovu...

Je to autentická deska, která primárně vyšla z emoce velké změny v mém životě. Z toho, že se stěhuju z centra Prahy na vesnici, z toho, že si budu svěřovat domov, z toho, že zakládám rodinu.

Bydlíte u rodičů, v krásném mlýně v Úněticích. Někde jsem o vás četl, že je vám vesnice bližší než město...

Mám pocit, že je život na vsi vzdušnější, větší prostor na rozběh, a teď to nemyslím doslovně, ale mluvím spíš

o stavu mysli, jsem víc uvolněná, míň ve stresu. Zároveň mám ale město za bukem a můžu si dávkovat kulturu a kámoše, jak je třeba.

Jak vás změnilo být maminou? Představuju si, že před mateřstvím jste žila jiný život – plný mejdanů...

Dělám všude u kamarádek reklamu na mateřství, jsem z toho nadšená. Jasně, každá máma ví, že je to i náročný, že se občas nevyspíte a že jste tu pro toho prcka na sto pro-

cent. Zároveň si myslím, že děti jsou tu nejen proto, abyste je učil novým věcem, ale že ony dost zásadně učí vás.

Zpět k Toxique – pamatuju si na vaše hezká pódiová ztvárnění. Co teď chystáte na pódiih? Třeba v Roxy?

Těšte se na skvělejší koncert, nechci, aby to znělo nafoukaně, ale jsem nadšená z kapely, kterou jsem k desce postavila, strašně mě baví s nima hrát a myslím, že to bude na koncertech vidět. **MAREK PEŠKA**

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



RENAULT
Passion for life

Servis 5+ Dýchejte zhluboka.



Čištění klimatizace
za 399 Kč
1. 3. – 31. 5. 2016

Renault SERVIS. Stále v pohybu. Stále plní života.

Renault doporučuje elf

www.servis5plus.cz

RENAULT PRAHA ZLIČÍN

Helsinská 166/2, Praha 5, tel.: 225 340 440, e-mail: info@rpz.cz
www.rpz.cz

Ukrajina. Prezident jednal o Savčenkové

Ukrajinský prezident Petro Porošenko včera naznačil, že se s Ruskem předběžně dohodl na mechanismu osvobození ukrajinské pilotky Nadiji Savčenkové. Důstojnice si v Rusku odpovídá 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 Vladimír Putin s Porošenkem hovořil. Oba prezidenti jednali i o osvobození Jevgenije Jerojeva a Alexandra Alexandro-



Savčenková u soudu AP

va, 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**

Zprávy krátce

Víc Britů chce být v Evropské unii

Pro setrvání Británie v Evropské unii je 53 procent z 800 účastníků nejnovějšího průzkumu veřejného mínění pro deník The Telegraph. Proti je 41 procent a šest procent se nevyjádřilo. Oproti předchozímu průzkumu z 5. dub-

na podpora zachování členství země v EU stoupla o dvě procenta. **ČTK**

Turecko hrozí EU

Turecko pohrozilo zablokováním dohody s Evropskou unií o omezení migračního toku do Evropy. Štane se tak, pokud Brusel nezruší vízovou povinnost pro Turky do června, jak bylo domluveno. **ČTK**

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. Na-



Pomoc obětem bombového útoku v Kábulu AP

padenou oblast následně obklíčily vládní síly a na místo přijelo mnoho sanitek. Před polednem přestřelka ozbro-

jenců a vládních sil skončila. Ve čtvrti, kde se incident stal, je také velvyslanectví USA. **ČTK**

INZERCE

TOP09

S podporou starostů

Řešme problémy naší země

SILOU ROZUMU

KOMERČNÍ SDĚLENÍ

**VESELÝ PŘÍBĚH O POCHMURNÝCH VĚCECH
OCENĚNÝ HLAVNÍ CENOU
COSTA BOOK AWARD**



NATHAN FILER ŠOK Z PÁDU

Přeložila Kateřina Novotná,
298 Kč

Matthew je mladík, jemuž se před lety zabil bratr a on teď čím dál víc propadá schizofrenii. Prochází terapií, jejíž součástí je i samotné psaní, a dozvídá se o světě, o sobě a o lidech kolem sebe nečekané věci. Bez ohledu na závažnost onemocnění a prostředí, do něhož nás Matthew zavádí, není kniha vůbec depresivní, pochmurná či „těžká“ – právě naopak. Je to půvabný, smutný a citlivě uchopený příběh, psaný s nadhledem inteligentního kluka, který si ze sebe umí udělat legraci.

www.argo.cz



Blanchettová: Carol je v krizi

Jak složitý může být sexuální vztah dvou žen, navíc z různých společenských vrstev, v Americe 50. let? Přiblíží to drama Carol režírované Toddem Haynesem, které zítra vstoupí do českých kin. Hlavní role v něm ztvárnily Cate Blanchettová coby Carol, žena z vyšších vrstev, a Rooney Maraová, která hraje prodavačku a její milenkou Therese. V rozhovoru hovoří Cate Blanchettová i o náročnosti své role.



Cate Blanchettová (vlevo) a Rooney Maraová BONTONFILM.CZ

V jedné scéně se Carol chce vzdát péče o svou dceru. Jak se na takové scéně připravujete?

Tyto scény jsou vždycky sklíčující. Chcete se ujistit, že máte právo se tak rozhodnout a dovést to do konce. Snažíte si s ohledem na své blízké představit celou tu cestu až do bodu, kdy budete se vším všudy součástí světa, který vás obklopuje.

Ztotožnila jste se spíše se se-

bejistou Carol, nebo s tou citlivou a zranitelnou?

Carol je žena v krizi. Vezměte si, kolik lidí ve věku třiceti čtyřiceti let i v současnosti tají svou sexualitu a jak zásadně to mění jejich osobnost. V 50. letech ale bylo téma homosexuality „mimo zákon“.

Hrajete svou postavu tak, že proti vlastní vůli potlačuje své vášnivé city. Proč?

Snažila jsem se vytvořit posta-

vu dostatečně čitelnou, ale aby zároveň obsahovala rozporuplnost a tajemství, které v knižní předloze popisuje Patricia Highsmithová.

Byl pro vás inspirací film Život Adele o vztahu dvou mladých dívek?

Viděla jsem ho. Inspirací je ale mnoho. Všechny je dáte dohromady a potom se své pocity snažíte předat širokému publiku. METRO



Chladný lovec válčí proti Ledové královně

Další „sněhurkovský“ příběh Lovec: Zimní válka se odehrává v době, kdy Sněhurka ještě není na světě. Erik (Chris Hemsworth) je jeden z nelitostných bojovníků, které Ledová královna (Emily Bluntová) vychová z unesených dětí, aby jí pomohly dobýt svět. Erik ale pozná cit a ten se v jejím světě přísně trestá. Musí se s ní utkat a porazit ji i její starší sestru, královnu Ravennu. Film přichází do kin 21. dubna 2016.

CINEMART

INZERCE

19. MEZINÁRODNÍ VELETRH PRO GASTRONOMII

VÍNO & Delikatesy

Výstaviště Praha Holešovice – denně 10-19 hod.

26.–28. 4. 2016

ÚTERÝ

Všeград Fund

Den nápojů a delikates z Všegradu

STŘEDA

Čokoládový den společnosti Fikar

ČTVRTEK

Den vína a delikates z Maďarska

Partneři veletrhu



DVĚ VSTUPENKY ZA CENU JEDNÉ

Každý, kdo se na veletrhu GastroFair Víno & Delikatesy 2016 prokáže tímto kuponem, dostane při koupi jedné vstupenky druhou vstupenku zdarma.

Festival. Méně známá hudba z Benátek

Do italských Benátek v době jejich největšího kulturního rozmachu zavede letos posluchače festival Letní slavnosti staré hudby. Pořadatelé včera sdělili, že chtějí také ukázat vliv této tradice v jiných hudebních kulturách tehdejší Evropy. Novinkou je program připravovaný ve spolupráci s Centrem pro barokní hudbu ve Versailles. Festival, který nechává zaznít zvuk historických nástrojů v prostředí

pražských paláců a kostelů, bude od 11. července do 4. srpna. „Uvažujeme-li o benátské hudbě, vzpomene si nejčastěji na Antonia Vivaldiho, slavné melodie gondoliérů a opery Claudia Monteverdiho. Benátky ovšem nabízely mnohem více,“ říká ředitelka festivalu Monika Nováková. Letošní program proto podle ní bude sondou do méně prozkoumaných oblastí benátského hudebního života. ČTK

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

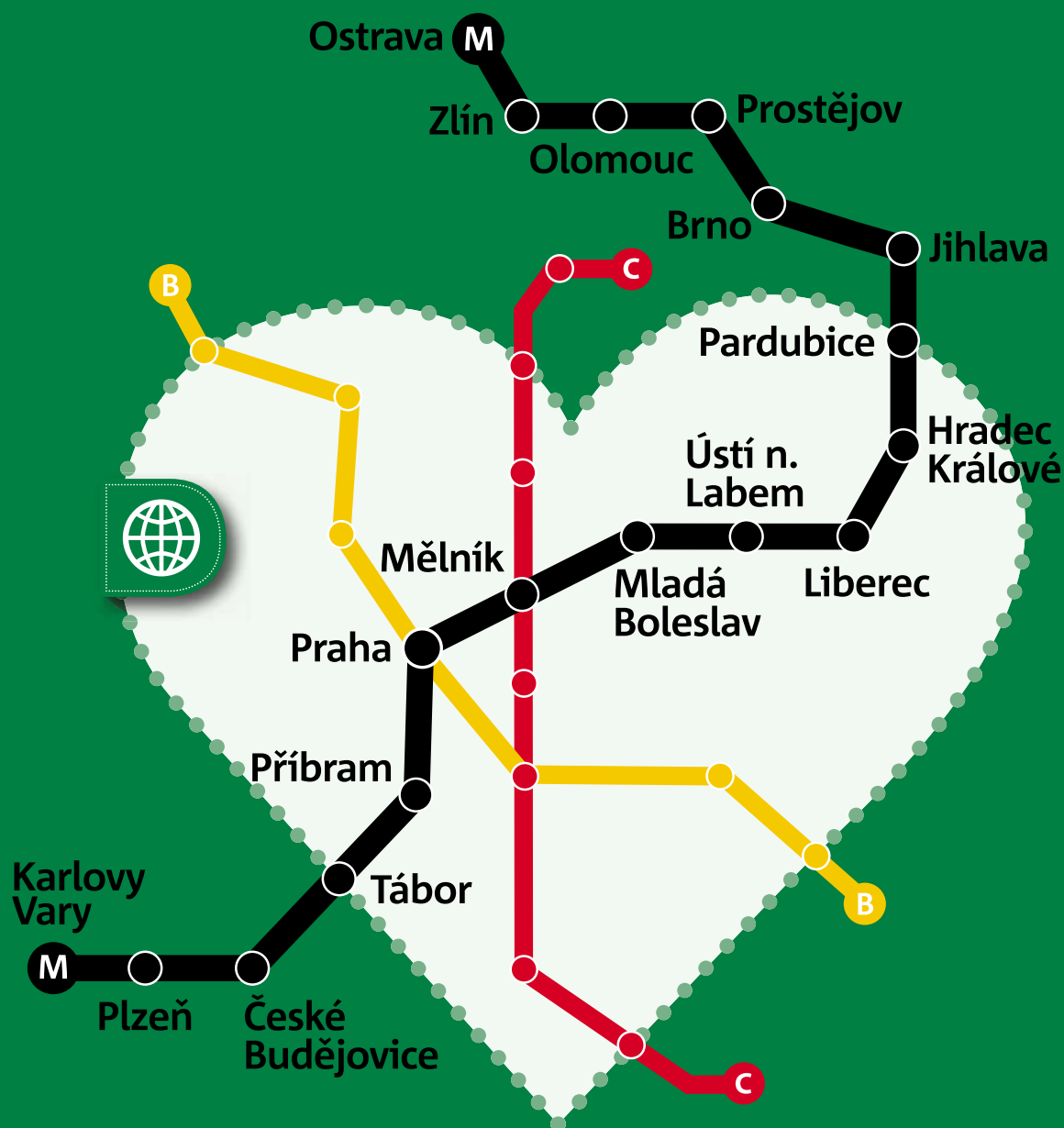
Sloužící k posílení
erekce u mužů
Určeno pro
jednorázové
použití

Erekce není bolestivá

Vyrobena v Kanadě

www.mstrade.eu

MOJE MĚŠTO, MOJE METRO



metro®

VELUX®

Místo,
kde objevují
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

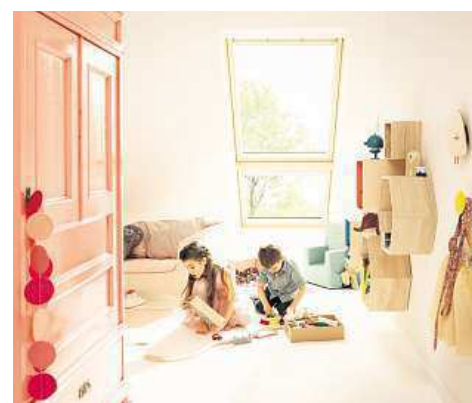
Rychlá, bezpečná montáž, dostupná v každém regionu.
Vyberte si to správné řešení pro vás.

*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*

dormeo®

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

Platnost kupónu: 20. 4. – 15. 5. 2016

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 představujte, 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.

Dobrá 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.

V 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 dřevotřísky, 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



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 plísně, 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 prátky 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 lapačem 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 plísní. 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

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

Napište svou bublinu



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



Napadá vás vtipný popisek?

Kvíz

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

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

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-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**
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**
Komed. drama (ČR, 1983)
22:29 **Výsledky losování Šťastných 10**
22:30 **Sezona za vodou** (3/6)
23:15 **Kriminálka Paříž**
00:05 **AZ-kvíz**
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 **Queen: 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 Svěcený**
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**
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)
Ordinace v růžové zahradě 2 (504)
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.
Komed. 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)

OČKO

- 06:00 Get out!
Shopaholička Nikolě rozne na zajímavé akce
06:05 Ranní fresh
09:00 Zpátečka
10:00 Očko hity
12:00 Očko news
12:05 Očko hity
13:05 Get out!
13:35 Očko hity
14:00 Očko news
14:05 Očko hity
15:00 Get out!
15:05 Očko hity
15:30 Očko news



- 15:35 **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
19:00 **Očko news**
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neuteče
19:05 **Moje desítka**
Top 10 klipů podle diváka Očka
20:00 **CZ & SK**
České a slovenské klipy
21:00 **Zpátečka**
Nej hity a pořady na Očku před x lety
21:45 **Let's Go To The PUB**
Dobré jídlo i pokec v pivka
22:00 **Očko flirt**

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,

Cítát

Čichejte k surovinám, odhodlejte se k nečekaným variacím.

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. Čichejte 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 VĚŠTKYŇ!
Paní Debora

Odpovím na vše! Jsem diskrétní!

Pošlete 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

Nebude 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?

Pošlete 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, TSM/55Kč vč. DPH, 1min/70Kč vč. DPH, www.ema.biz, www.platmobilem.cz

Všestranný pracant s unikátní 3D webkamerou

Při výběru notebooku je jakýkoli model Lenovo sázkou na jistotu.

Koupíte-li notebook Lenovo, dostanete kvalitně zpracovaný, výborně vybavený a reprezentativně vypadající stroj. Pro náročné uživatele hledající spolehlivý notebook na práci i zábavu si Lenovo přichystalo model IdeaPad Z51-70.

Do luxusního šasi se podařilo vměstnat 15,6" displej s matnou povrchovou úpravou a jemným Full HD rozlišením. Výkon na rozdávání nabízí moderní úsporný procesor Intel Core i5-5200U, taktovaný na frekvenci 2,2 GHz. K zajištění svižného chodu i při větším množství spuštěných aplikací nebo hraní náročnějších her je zapotřebí dostatek operační paměti. Pro Lenovo žádný problém, jelikož integrovaná kapacita RAM činí 8 GB. Zkrotit moderní hry

je připravena grafická karta AMD Radeon R9 M375 s 4 GB vlastní paměti. Nechybí ani pevný disk o kapacitě 1 TB, doplněný o 8 GB tzv. cache, určené pro zrychlení načítání a běhu operačního systému.

Co však samozřejmostí není, je unikátní zabudovaná 3D webkamera, která zcela mění zaběhlé pořádky například videohovorů. A aby toho nebylo málo, při nákupu v Mironetu teď získáte 20% slevu na vstupenky na hudební festival Rock for People 2016.



Videohovory s blízkými si teď užijete v 3D prostoru. Zx MIRONET

Repase. Také na kvalitě můžete ušetřit

Možná i vy jste zažili situaci, kdy jste si vyhlídli počítač, notebook či jinou elektroniku, jejíž vybavení do puntíku splňuje všechny vaše požadavky, jenže při pohledu na výslednou cenovku se dostavily rozpaky a zklamání.

V rozpočtu na vysněnou konfiguraci už prostě nezbylo dost prostředků. V takovou chvíli přichází v úvahu dvě řešení. Prvním je ubrat ze svých požadavků a spokojit se s kompromisem. Druhým, sofistikovanějším, je poohlédnout se po repasovaném modelu. Pokud jste se s tímto termínem



Repasovaný Dell má nejmodernější OS i všechny aktualizace.

nesetkali, jistě se ptáte, o co se vlastně jedná. Nejčastěji se s takovými produkty setkáme

mezi notebooky, tak si na nich rovnou uvedme i příklad. Repasovaným notebookem se ro-

zumí mírně použitý stroj, který prošel pečlivou odbornou kontrolou a de facto je uveden do původního stavu. Repasované zboží doporučujeme pořizovat pouze u prověřených obchodníků, jakým je třeba největší IT e-shop v Česku Mironet. Třeba výkonný a přenosný notebook Dell Latitude E6230 s 12,5" HD displejem, procesorem Intel Core i5 a Windows 10 Professional zde pořídíte za neuvěřitelných 6990 Kč (původní cena 37 784 Kč!) i s 12měsíční zárukou. Za více než 5x nižší cenu tak dostanete prověřený počítač.



Největší IT e-shop v ČR

všestranný pracant s 3D webkamerou

ROCK FOR PEOPLE SLEVA NA VSTUPENKY 20%



17.999,-

Lenovo
IdeaPad Z51-70 3D
15.6" LCD / 1920 x 1080 / Intel Core i5-5200U / 8GB RAM
1TB + 8GB SSHD / AMD R9 M375 4GB / Windows 10

www.mironet.cz



Sledujte

unikátní online přenos
sloního novorozence
a navrhnete jeho jméno!

prima-zoom.cz



Cizinci. Uznávání odborné kvalifikace bude jednodušší

Zjednodušit uznávání odborné kvalifikace cizinců, kteří chtějí pracovat v Česku, má umožnit zavedení evropského profesního průkazu.

O uznání kvalifikace musejí cizinci žádat u více než

tří stovek takzvaných regulovaných povolání, především zdravotnických. Jde o profese, které mohou i čeští pracovníci vykonávat pouze při splnění zákonných požadavků. **ČTK**

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**.

PŘIJMEME

Strážný, strážný se psem, strážný se zbraní, dozor expozic, recepce, operátor, člen zásahové jednotky, velitel objektu.

NA POZICE (v atraktivním prostředí admin. budov státní správy v Praze):



NABÍZÍME:

- služební výstroj
- stravování v budově
- práce na hlavní pracovní poměr i na dohodu

mzda: od 69 Kč – 85 Kč na HPP + zákonné přípl.

Požadujeme čistý výpis rejstříku trestů, korektní a slušné jednání, znalost min. 1 svět. jazyka (recepce).

tel.: **601 318 988**
kontakt: michal.sams@abasco.cz

Více než polovina Čechů najde novou práci 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 takovéto 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 skupin. Zatímco lidé s nízkým hrubým příjmem nejčastěji našli práci díky doporučení známého nebo příbuzného (39 procent), u zaměstnan-

V číslech

Nedávný průzkum, který proběhl kromě Česka 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.

ců s vyššími výdělky 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 vysokoškolským vzděláním využívají při hledání práce nejvíce pracovní portály, doporučení známého nebo příbuzného preferují v nejvyšší míře ti, kteří mají středoškolské vzdělání bez maturity. **METRO**

Hotelová škola Radlická

přijme
pro školní rok 2016/17

APROBOVANÉ UČITELE
pro předměty: anglický jazyk, český jazyk a literatura, výpočetní technika, základy přírodních věd, tělesná výchova, učitele gastronomických předmětů a ekonomických předmětů, rodilé mluvčí AJ a NJ.

Nabídky s životopisem a motivačním dopisem zasílejte na adresu smiskoval@hs-radlicka.cz

Manažer prodejny - region Praha

Fixní cílová mzda
49 400 Kč

Služební vůz
i k soukromým účelům



Vaše úkoly a pracovní náplň

- zodpovědnost za provoz jedné z našich prodejen
- řízení, motivace a vedení týmu zhruba 20 kolegů a kolegyně
- sledování a vyhodnocování ekonomických ukazatelů

Váš profil

- ukončené SŠ nebo VŠ vzdělání, praxe z maloobchodu výhodou
- schopnost motivovat, rozvíjet a vést svěřený tým
- vysoké pracovní nasazení a ochota k fyzické práci
- schopnost nést zodpovědnost a pracovat v dynamickém prostředí
- pozitivní a proaktivní přístup ke svěřenému týmu i k práci

Pokud jsme vzbudili Váš zájem, kontaktujte nás přes naše kariérní stránky <http://kariera.lidl.cz>. Vyplňte laskavě online formulář a nezapomeňte přiložit životopis a motivační dopis.



Boxlakros. Prestižní turnaj v Radotíně začíná

Už dnes se opět rozdují mantinely v boxlakrosové areně v Radotíně. Začíná totiž 23. ročník slavného turnaje, Memoriálu Aleše Hřebeského.

Diváci se mohou těšit na jedenadvacet týmů z patnácti zemí světa. Dorazí i některé hvězdy, které působily také v profesionální zámořské soutěži National Lacrosse League. V Radotíně se tak představí třeba dlouholetá opora týmu Colorado Mammoth Gavin Prout, který ve zmíněné soutěži posbíral 922 kanadských bodů. Nastoupí za kanadský tým Green Gaels, stejně jako Jonas Derks.

O obhajobu prvenství se pokusí kanadští Pioneers z Vancouveru. Triumf bude chtít získat třeba i celek Megamen Boston z USA. Z českých

týmů se představí LCC Radotín, Jižní Město a TJ Malešice.

Čtyřdenní turnaj bude mít kromě mnoha skvělých zápasů i několik vrcholů v rámci doprovodného programu. Zahajovací ceremoniál je na programu dnes od 19 hodin. V pátek ve stejný čas začne galavečer lakrosu, v rámci kterého uvidí diváci všechny věkové kategorie hráčů. Následovat bude All Stars zápas mezi Evropou a Severní Amerikou, ve kterém se představí ti nejlepší hráči z jednotlivých týmů. Uskuteční se také dovednostní soutěže a exhibiční samostatné nájezdy.

Turnaj vyvrcholí v sobotu večer, finále je na programu ve 20 hodin. Vstupné na celý turnaj vyjde na 200 korun, na pátek a sobotu na 90 Kč. **PUR**

Zprávy krátce

Vary blíž záchraně

Hokejisté Slavie prohráli v 10. kole baráže o extraligu na ledě Jihlavy 1:4. Pražané dva zápasy před koncem ztrácejí na druhé Karlovy Vary už pět bodů. Hokejisté Karlových Varů vyhráli nad Litvínovem 5:3 a výrazně se přiblížili záchraně. Dvě kola před koncem mají na druhé postupové pozici před Slavíi už pětibodový náskok.

Ve Francii na ME bude Jestřábí oko

Rozhodčím bude na fotbalovém mistrovství Evropy ve Francii pomáhat kamerový systém Jestřábí oko. Evropská fotbalová unie oznámila, že pro finálový turnaj vybrala právě tuto technologii k určování, zda míč přešel brankovou čáru. Systém už se využívá v anglické, německé, ale i italské lize. **ČTK**

Finále se ještě vrátí do Prahy

Hokejisté Liberce zvítězili včera v O2 areně nad Spartou jasně 4:1 a srovnali tak stav finálové série na 2:2 na zápasy.

Bílí Tygři se chtěli po pondělní porážce 1:4 ve čtvrtém utkání oklepat a odpovědět výhrou. Museli se však obejít bez potrestaných Vampoly a Lakatoše. V úvodní třetině se ale činili gólmáni. V liberecké brance dostal přednost Schwarz a dvakrát se zaskvěl proti Hlaváčovi. Na druhé straně Pöpperle vyrazil ramelem pokus Valského.

Do druhé části vlétli lépe Bílí Tygři. Nejdříve se trefil po zaváhání Švrčka mezi Pöpperleho betony Řepík a o 71 sekund později přidal druhý gól hostů Vlach, který se nejlépe zorientoval před brankovištěm. Sparta mohla snížit z trestného střelení, ale Forman Schwarze nepřekonal. Naopak ještě před druhou pauzou udeřil Liberec potřetí. Po chybě Hlaváče se prosadil Bulíř, který využil skvělou přihrávku Radivojeviče.



Liberecký brankář Marek Schwarz kryje trestné střelení. **ČTK**

Sparta se dočkala snížení tři minuty před koncem, když se trefil krásně do horního růžku Švrček. Domáci se rozhodli dohrát třetí třetinu bez brankáře. Jednu šanci Liberce přečkali, když puk zastavila tyč, přesto ale hosté jeden brejk ještě využili. Do odkryté branky se trefil Šimek.

Série pokračuje v pátek v Liberci a v neděli znovu v hlavním městě, a to vždy v 17.20 hodin. **PAVEL URBAN**

1	4
HC Sparta Praha	Bílí Tygři Liberec

Branky: 57. Švrček – 22. Řepík, 23. Vlach, 38. Bulíř, 59. Šimek. **Diváci:** 16 962. **Stav série:** 2:2

INZERCE

Bikeranch Cup. Na Višňovce si zazávodí děti i rodiče

Sezona cyklistických závodů pro všechny startuje v Praze 9 už příští neděli 24. dubna.

Rádi byste si vyzkoušeli závod na horském kole, ale známé závody vám přijdou moc dlouhé, náročné nebo příliš daleko od hlavního města? Pak si s celou rodinou vyzkoušejte Bikeranch Cup, který se jede ve Višňovce.

Seriál pěti závodů plus velké finále startuje v neděli 24. dubna a zúčastnit se může opravdu každý. Program startuje dopoledne závody dětí, a to i těch, které jezdí zatím jen na odrážedlech. „Větší část závodů se soustředí právě na děti. Máme teď dokonce i dětský tým, kde je učíme základy jízdy na kole,“ říká pořadatel Michal Douša.

Odpoledne je určeno dospělým, závody na okruhu přibližně 2400 metrů, doba závodu je čtyřicet minut.



Takhle se jelo na Višňovce loni. **BIKERANCH CUP**

Organizátoři nerozlišují závodníky podle věku, ale podle jejich výkonnosti. „Očekáváme tím zvýšení zájmu a atraktivitu i pro méně zdatné sportovce. Ti pak mohou v tomto systému závodit s podobně fyzicky zdatnými soupeři,“ vysvětluje Douša.

Bikeranch Cup se pojede už podruhé. **SIM**

Bikeranch Cup 2016

Termíny závodů jsou 24. dubna, 29. května, 12. června, 10. července a 14. srpna, Velké finále se pojede 2. října.

- Začíná se vždy v 10 hodin dětskými závody, dospělí startují od 13 hodin.

ODPOLEDNE PLNÉ ZÁBAVY

CROCODILINO

ZVEME VÁS NA SLAVNOSTNÍ OTEVŘENÍ NOVÉ PRODEJNY S DĚTSKOU OUBVÍ

PŘIJĚTE A UŽIJTE SI S NÁMI ZÁBAVNÉ ODPOLEDNE

MŮŽETE SE TĚŠIT NA

MALOVÁNÍ NA OBLIČEJ
OBČERSTVENÍ
KLAUNA

A MOŽNÁ PŘIJDE I KROKODÝL ...



ČTVRTEK
21. DUBNA
od 16:00

CROCODILINO - 1. PATRO
PALLADIUM
NÁM. REPUBLIKY 1
PRAHA 1

CROCODILINO.cz



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

