

HOKEJOVÁ KOMETA MÁ PRVNÍ MEČBOL

VE FINÁLE EXTRALIGY BRNO VEDE NAD TŘINCEM 3:1 NA ZÁPASY STRANA 11

metro



Pátek, 20. dubna 2018

Č. 77, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Marcela

Největší deník v ČR



Konec 100% hypotéky nahrál spíš lichvářům

Bankovní asociace. Říká, že stojí za úvahu obnovení možnosti půjčit si na nemovitost celou částku.

Riziko. Lidé utíkají k nesolidním finančním půjčkám. **Hypotéky.** Zdražují stejně jako byty a domy STRANA 2



Festival rekordů. Dorazí pilot Šonka, k vidění budou i figurky z uzávěrů

Asi padesátku rekordmanů, mezi nimi třeba řidiče Marka Rejmana, který s autem přeskočil letadlo, bude hostit 28. ročník festivalu Pelhřimov – město rekordů a kuriozit. Akce, na níž dorazí například i pilot série Red Bull Air Race Martin Šonka, se uskuteční tradičně druhý víkend v červnu. Návštěvníci si budou moci prohlédnout i unikátní sbírku postaviček vyrobených z korunkových uzávěrů, které na konci 60. let vytvářel František Nebřeský z Prahy. Muzeum kuriozit ji získalo od jeho neteře a bude ji vystavovat v expozici Zlaté české ručičky. Součástí sbírky je i 22 figurek, které měly svůj reálný předobraz v pravidelných hostech pražské hospody Na Ledárnách, kam Nebřeský chodil hrát mariáš. Když v roce 2017 v nedožitých 84 letech zemřel, jeho rodina nabídla sbírku 68 figurek muzeu.

ČTK



Zrušení 100% hypotéky žene lidi k lichvářům

Bankovní experti varují – lidé miliony na účtě nemají. Půjčují si u pochybných firem.

vatelů půjček Vladimír Staňura, hlavní poradce české bankovní asociace.

Z toho vyplývá, že ten, kdo touží po bytě za pět milionů, což je dnes běžná cena nového bytu do sedmdesáti metrů čtverečních, musí mít minimálně milion ušetřený. Jenže ne každý to má. Vrátit se zpět ke stoprocentním hypotékám? Podle Vladimíra Staňury by obnovení stálo za diskuzi. To, že banka půjčí kupci na byt jen osmdesát procent částky, neznamená, že se nejedná o rizikového klienta. „Protože si lidé půjčují buď mezi příbuzenstvem, a když to není možné, sahají právě po pochybných zdrojích,“ uvádí poradce ČBA. U stoprocentní hypotéky sice klient zaplatí bance víc, ale částky, které musí měsíčně posílat, ani zdaleka nedosahují lichvářských úroků.

Positivní pro současný trh s bydlením je podle odborní-

Pronájmy nemovitosti

5

Tolik procent z ceny nemovitosti může podle odborníků vynášet roční pronájem bytu nebo vily. Reálně se ale čistý výnos pohybuje kolem tři procent. Protože majitel musí počítat s tím, že nemusí týdně až měsíčně najít nového nájemce, případně musí doplatit dluhy za energie nebo napravit škody, které méně spolehliví obyvatelé v bytě udělají.

Hypotéky zdražují

Hypoteční sazby se nyní pohybují kolem 2,5 procenta. Za rok poskočily o procento.

- Až osmdesát procent nových bytů velkých developerů se prodává přes hypoteční úvěry.
- Osm z deseti bytů financují Češi z vypůjčených peněz.
- Nejčastější půjčka na byt je mezi jedním až dvěma miliony korun.

ků fakt, že naprostá většina českých klientů si pořizuje bydlení pro sebe, ne „na kšeft“. Podíl bytů, které si pořizují Češi kvůli uložení peněz a případný další pronájem, není ani desetina ze všech prodejtů. Byt jako investice se týká hlavně zahraničních kupců. „Nelákají je jen ceny, které ani přes stálý růst

nedosahují například cen za metr čtvereční ve Vídni nebo v Berlíně,“ potvrdil deníku Metro Jan Jeníček, předseda představenstva Raiffeisen stavební spořitelny a prezident Asociace stavebních spořitel. „Pro cizince jsou Česko, a především Praha přitažlivé kvůli velké bezpečnosti,“ říká Jeníček. **PAVEL HRBIC**



Po fajrumtu

Architektky Gabriela Králová a Lucie Chroustová (na snímku) navrhly pro město Nový Bor plastiku připomínající otevřenou sklářskou rotační formu. Umělecké dílo s názvem Po fajrumtu má podobu atypické mlékě kašny. Její stěny jsou z broušeného nerez, dno je skleněné. „Přes den bude jako zrcadlo a v noci bude svítit,“ uvedla Chroustová. Název Po fajrumtu odkazuje na polozapomenutý dobový výraz pro konec pracovní směny. **ČTK**

Už dva roky platí doporučení České národní banky nepůjčovat na bydlení sto procent. Kdo chce vlastní střechu nad hlavou, tomu dnes banky půjčí nejvýš osmdesát procent ceny nemovitosti. Jenže to vede ke komplikacím. Jak rostou ceny nemovitostí, zvyšuje se i částka, kterou musí kupce vydat hned ze svých peněz.

„Zjišťujeme, že tímto pravidlem se mnoho klientů hypotečních bank žene do nárůče šedých půjčovateli peněz,“ říká diplomaticky na adresu lichvářů a ne dvakrát solidních nebankovních poskyto-

ČSSD. Dnes se rozhodne

Předseda ČSSD Jan Hamáček včera seznámil prezidenta Miloše Zemana s nabídkou na sestavení vlády, kterou sociální demokracie dostala v pondělí

od hnutí ANO. Zeman vzal informaci na vědomí, řekl Hamáček po schůzce na Pražském hradě novinářům. Dodal, že prezidenta seznámil

se svým návrhem, který dnes přednese grému a předsednictvu ČSSD. Hamáček nechtěl komentovat případné rozdělení míst ve vládě, personální otázky podle něj řešení nebyly. Na možnost, že by ČSSD získala posty ministrů školství, obrany, zahraničí, kultury a zemědělství Hamáček řekl, že „tyto resorty nese-

Teploty v Česku. Je už skoro léto

Nejvyšší teploty v Česku včera vystoupaly až nad 26 stupňů Celsia. Nejvyšší se rtuť teploměru dostala v Brně-Zabovřeskách, kde meteorologové naměřili 26,5 stupně. Maxima pro 19. dubnový den byla pokořena na více než čtvrti-

ně stanic, které měří teplotu alespoň 30 let. Téměř letní charakter počasí má podle ČHMÚ pokračovat i v pátek. To by se teploty v západní polovině Čech mohly místo dostat až na 28 stupňů Celsia. **ČTK**

INZERCE

SOUTĚŽ PRO ČTENÁŘE DENÍKU METRO

VYHRAJTE

DVĚ VSTUPENKY NA FILM VADÍ NEVADÍ!

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA

Kdo je režisérem filmu?

- a) S. Spielberg b) Jeff Wadlow c) Brad Pitt



Instrukce k soutěži:

Své odpovědi zasílejte do dnešní půlnoci na adresu vyhraj@metro.cz ve tvaru Jméno, Příjmení, Adresa, Telefon, Správná odpověď (A, B, nebo C), do předmětu e-mailu uveďte VADÍ NEVADÍ. Tři soutěžící se správnou odpovědí vyhrávají dvě vstupenky na film Vadí nevádí. Výherci budou kontaktováni e-mailem do 3 pracovních dnů. Více informací o pravidlech soutěže a vyzvednutí cen najdete na www.metro.cz

metro

MOJE MĚSTO, MOJE METRO

DO PRÁCE NA KOLE VYRAZÍ V KVĚTNU TISÍCE LIDÍ. ZAPOJTE SE DO VÝZVY A POMOZTE „ZACHRÁNIT“ MĚSTA

CELÝ MĚSÍC DO PRÁCE NA VLASTNÍ POHON?

Přesně to mají v plánu tisíce Pražanů, kteří se už zaregistrovali do květnové výzvy Do práce na kole. Neosedlají ale jen bicykly a koloběžky, budou také chodit pěšky či běhat.

A PROČ? Chtějí udělat něco pro své zdraví, pobavit se s kolegy při hodnocení výkonů, ale i na společných akcích a také přispět k čistějšímu životnímu prostředí.

Právě k tomu se váže letošní téma výzvy, které zní **ZACHRAŇ MĚSTO!** „Účastníci se pokusí alespoň symbolicky pomoci městem k ulicím bez kolon, smogu a nevhodně parkujících aut,“ říká koordinátorka akce Lenka Mysáková ze spolku Auto*Mat. Poprvé se také letos zapojí studenti.

Na soutěžící čekají například snídaně, káva nebo servis kol zdarma a také závěrečný večer s předáním cen. V kategoriích pravidelnost, výkonnost nebo kreativita se pak bojuje třeba o outdoorové zájezdy do zahraničí, městská kola nebo sportovní vybavení.

REGISTRACE
PRODLOUŽENA
DO 3. KVĚTNA



Registrace a informace na www.dopracenakole.cz.



Janáček

Ve Slezském divadle v Opavě zkoušejí novou verzi slavné opery Leoše Janáčka Příhody lišky Bystroušky. Premiéra bude v neděli. **ČTK**



INZERCE

Mynář. Ovčáček se nemusí za své zprávy bát postihu

Prezidentův mluvčí Jiří Ovčáček se nemusí obávat postihu za své vyjadřování na sociálních sítích v souvislosti s útokem západních zemí proti Sýrii. Jeho výrok o k

podle kancléře Vratislava Mynáře odpovídají názoru prezidenta Miloše Zemana.

Ovčáček sobotní útok aktivně komentoval na sociálních sítích. Například české novináře či pracovníky neziskových organizací ve svých příspěvcích obvinil, že vítají válku. Některá jeho vyjádření vyvolala kritiku. Mynář následně médiím sdělil, že komentáře Ovčáčka prověří. Včera řekl, že „celý Hrad“ stojí jednotně za názorem Zemana a útok na Sýrii považuje za nešťastný a zbytečný. „Tyto věci se valnějším způsobem řešit nemají,“ řekl Mynář.

J a k p o

dle něj tyto záležitosti dále Ovčáček komentuje „na svém soukromém Twitteru“, je jeho věcí. Dodal zároveň, že jeho vyjádření odpovídají „duchu“ toho, co si o útoku na Sýrii myslí prezident, a byla proto v pořádku. „Nebudu z toho vyvozovat žádné důsledky, protože háji stejný názor jako pan prezident,“ dodal kancléř. Ovčáčkův Twitter, i když je uveden jako Twitter mluvčího prezidenta a přestože na něm Ovčáček často sděluje oficiální zprávy Pražského hradu, Mynář považuje za soukromý.

Ovčáček byl v minulosti několikrát kritizován za to, že na sociálních sítích vystupuje za prezidenta. Hradní mluvčí se třeba obouval do Zemanova soupeře ve volbách – Jiřího Drahoše. V různých variacích o bývalém šéfovi Akademie věd psal jako o fikusu. Právě v předvolebním boji Drahošův tým poukázal na to, že mluvčí Ovčáček vystupuje ze své role. **ČTK, MAP**



DOMOV VAŠEHO ŽIVOTA

20. - 22. 4. 2018

3 DNY bez DPH*

* více na www.kika.cz

www.kika.com

Kika Nabytek

kika_czek

e-SHOP

Prezident. Jeho známky posílá Ovčáček rád

Dalším hostem Rádia Impuls byl mluvčí prezidenta Miloše Zemana Jiří Ovčáček. Ten v pořadu Tři Impulsy na tělo řekl, že známky s prezidentem jsou u lidí velmi úspěšné a sám je s chutí používá. „Své velmi krátké dovolené trávím v České republice a velmi rád svým blízkým posílám pohlednice. Takže když mají na poště v prodeji známku s panem prezidentem, tak ji používám. Možná před měsícem před dvěma jsem takto použil známku s panem prezidentem, teď v poslední době to byly známky velkonoční. Myslím si, že je to hezká věc, kterou by lidé měli více využívat, i když pravda, ta dnešní cena za známky je poněkud vyšší. Připomínáme si 100 let od vzniku samostatného československého státu, proto je známka v červené, modré a bílé,“ řekl s nadšením hradní mluvčí Ovčáček.

Pořad Tři Impulsy na tělo poslouchejte každý všední den v 8.20 na Rádiu Impuls. **MEZ**

Kauza Peroutka. Výsledek v nedohlednu

Spor o výroky prezidenta Miloše Zemana týkající se novináře Ferdinanda Peroutky pokračují i po více než třech letech. Zeman tehdy Peroutkovi, od jehož úmrtí v pátek uplyne 40 let, připsal autorství článku s názvem Hitler je gentleman.

Pražskému hradu se ale článek nepodařilo nalézt. Peroutkova vnučka podala kvůli Zemanovým výroky na stát žalobu, požaduje omluvu. Právomocný verdikt dosud nepadl, dovolání řeší už 16 měsíců Nejvyšší soud. **ČTK**





Více než 3934 vědeckých studií s konečnou platností prokázalo příznivé vlivy kurkumy na zdraví

Několik milionů osob v Evropě již používá pravidelně kurkumu k tomu, aby se zbavili svých nejvýznamnějších zdravotních problémů (artróza, dráždivý tračník, prostata, nadváha, únava...)

Všichni známe aspoň jednoho člověka, který používá nebo používal kurkumu k tomu, aby se zbavil více či méně úspěšně nějakého zdravotního problému. Ale v posledních měsících došlo k revoluci, pokud jde o kurkumu. Jeden odborník na výživu vytvořil zázračnou kapsli pro zdraví na bázi úžasného receptu a přirozeně také kurkumy. Úspěch je tak velký, že tento nový přípravek není trvale na skladě. Chtěli jsme se dovědět více, a proto jsme udělali rozhovor s Paulem Soparisem, který ten úžasný prášek vytvořil.

Dobrý den, Paule Soparis, v novinách jsem se dočetl, že jste vytvořil úžasnou léčivou kapsli, můžete nám o tom říci více?

P. Soparis: Není to žádný zázrak, a abych vám řekl všechno, tak jsem ten recept vytvořil zpočátku pro sebe a nebyl určen pro ty, kteří mají zdravotní problémy.

S. Darská: Co to znamená?

PS: Před dvěma lety jsem začal mít vážné problémy s klouby. Kolena a záda mne bolela tak, že jsem musel brát spoustu léků proti zánětům. Stal se ze mne skoro invalida. Už jsem moc nesportoval a navíc jsem začal přibývat na váze. Měl jsem pocit, že nebudu moci zhubnout.

SD: Ale to nebylo pouze z důvodu stárnutí?

PS: Ano i ne. Až do té doby jsem neměl, aspoň jsem si to myslel, kromě nadváhy žádné jiné problémy. Ale později uvidíte, že to nebyla pravda. Byl jsem zvyklý žít s řadou problémů.

SD: Co tím chcete říci?

PS: Vraťme se 2 roky zpět a všechno pochopíte. Jelikož tomu rozumím, rozhodl jsem se, že se podívám na veškeré potraviny a potravinové doplňky používané na boj proti problémům se záněty, které mi ničily život. Díky 3934 vědeckým studiím zaujala mou veškerou pozornost kurkuma a přesněji kurkumin, jedna z 1000 aktivních látek obsažených v kurkumě.

SD: A co se stalo?

PS: Přečetl jsem si všechny studie a jako všichni jsem si koupil kurkumu prodávanou v obchodě. Je pravda, že po měsíci došlo k drobným zlepšením, ale nic světoborného



Čínská medicína a ajurvédská indická medicína pochopily již před tisíci lety příznivé antioxidační účinky kurkumy. Kurkuma bojuje proti volným radikálům způsobujícím oxidaci a byla považována za skutečný elixír mládeži vyhrazený pro nejmocnější kasty.

se nestalo. A potom jsem se zapsal jako každý rok na seminář „inovace ve zdravotnictví“ v Ženevě.

SD: Proč?

PS: Jedno z témat se týkalo kurkumy a věřte mi, že jsem nebyl zklamaný. Dověděl jsem se 2 věci:

1) Kurkuma je málo biologicky dostupná. Jinak řečeno, jelikož je

málo rozpustná, má tendenci být odmítána naším metabolismem, aniž by měla čas na to, aby mohla působit (studie prokazují, že je vytlačena z krevního oběhu méně než za jednu hodinu.)

2) Existují jednoduché prostředky na to, aby se zvýšila její biologická dostupnost a aby zůstala déle aktivní v lidském těle. Studie prokázaly, že pokud se spojí kurkuma s jinými aktivními látkami, jako jsou pepř, citron nebo zázvor, tak aktivní látka kurkumy, kurkumin, může zůstat v těle aktivní až 12 hodin.

SD: Co se tedy stalo?

PS: Po návratu ze Ženevy jsem jako spousta lidí začal každé ráno míchat polévkovou lžičku kurkumy s několika gramy pepře, kávovou lžičkou s citronem a práškem ze zázvoru.

SD: Viděl jste nějaké změny?

PS: Obrovské. Za pouhých 30 dnů mne už skoro nic nebolelo a ke svému překvapení jsem zhubl a byl ve formě, ale ...

SD: Jaké ale?

PS: No, to míchání každé ráno bylo fakt šílené.

SD: Říkáte, že bylo?

PS: Samozřejmě, dnes už není nutné polykat tuto nepřilíš chutnou směs.

SD: Nechal jste toho?

PS: Vůbec ne. Zašel jsem



P. Soparis, odborník na výživu.

Vyvinul tento specialista na výživu zázračnou kapsli? Tato kapsle má prý moc činit zázraky v záležitostech týkajících se zdraví.

za kamarádem, který má velkou laboratoř na jihu Francie a požádal jsem ho, aby udělal přípravek, který by spojoval

- kurkumu s velkým obsahem biologicky dostupného kurkuminu,
- 3 fixátory kurkuminu, kterými jsou piperin u pepře, kyselina citronová u citronu a gingeroly u zázvoru.
- fakt, že směs kurkumy / černého pepře se smíchala se směsí citronu / zázvoru až ve střevech.

SD: Přijal tuto žádost?

PS: Samozřejmě, že ano, jinak byste za mnou nepřišla. Ke konečnému receptu jsem také trochu přispěl.

K tomu, aby se naše 2 směsi smíchaly pouze ve střevech, jsme zvolili kapsli s dvěma vrstvami. Pak jsme se zaměřili na výtažky pepře, citronu a zázvoru, které zajišťují přísun „zpožďujících“ aktivních látek.

SD: Čemu říkáte „zpožďující aktivní látky“?

PS: To je velmi jednoduché. Jakmile dojde ve střevech ke kontaktu aktivních látek citronu, pepře a zázvoru, tak tyto látky jakoby uvězní kurkumin, který bude moci zůstat déle v organismu a provést tak veškeré úpravy v organismu, o kterých budu mluvit později.

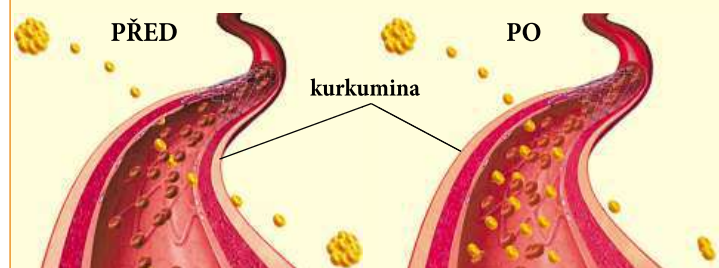
SD: Je tam i kurkuma?

PS: Máte pravdu v tom, že tajemství tkví také ve speciální kurkumě, kterou jsme dali do našeho receptu. Tato kurkuma obsahuje obrovské množství kurkuminu. 1 gram naší kurkumy obsahuje tolik kurkuminu jako 50 gramů kurkumy prodávané v obchodě a to ještě není zdaleka všechno.

SD: V čem je ta vaše kurkuma ještě zvláštní?

PS: Je jedinečná a je ostatně patentovaná. Tuto kurkumu jsme vybrali jednoduše proto, že se spojuje s jinou aktivní látkou kurkumy (protein, který je sice přítomný, ale

Proč má tradiční kurkuma jen malý vliv na naše zdraví



Jak ukazuje toto schéma, kurkumin obsažený v tradiční kurkumě se jen velmi málo absorbuje (je málo rozpustný) v organismu. Zůstává pouze krátce v krevním oběhu (méně než 1 hodinu) a rychle se vylučuje.

S našimi zpožďujícími aktivními látkami a fixátory kurkuminu zůstává téměř veškerý kurkumin (více než 85 %) v krevním oběhu (až 12 hodin) a zvyšuje tak svou účinnost 200krát (některé studie říkají dokonce, že 1000krát!)

nedostatečně v kurkumě), která fixuje kurkumin v organismu.

SD: A jaký to má výsledek?

PS: To je velmi jednoduché. Naše kurkuma obohacená o tento protein 7násobně zvyšuje biologickou dostupnost kurkuminu (výsledky testů in vitro).

SD: To je trochu složité.

PS: Máte pravdu. Jednoduše řečeno, jeden gram kurkuminu z našich 2 kapslí s dvěma vrstvami je stejně biologicky dostupný a účinný jako přibližně 350 gramů kurkumy z obchodu.

SD: Chcete říci, že během jednoho týdne 2 kapsle podle vašeho receptu se rovnají více než 2 kilům kurkumy z obchodu?

PS: Přesně tak. Ale musím připojit, že přítomnost a účinnost tohoto úžasného množství kurkuminu, aktivní látky kurkumy, jsou ještě výrazně posíleny a zvýšeny ostatními aktivními látkami z našeho receptu, které se uvolní ve vašich střevech.

SD: Jak je to možné?

PS: Další 3 aktivní látky, tedy piperin u pepře, gingeroly u zázvoru a vitamín C u citronu, také zvýší délku a intenzitu účinnosti kurkuminu. Studie prokazují, že tyto aktivní látky a zejména piperin mohou zlepšit účinnost kurkuminu 200krát.

SD: Je tedy možné říci, že vaše dvě kapsle denně jsou mnohem účinnější než kilo běžné kurkumy. Výsledky musí být úžasné?

PS: Odpověď je jednoduchá. Všechny studie o kurkumě, kde byly prokázány podstatné pozitivní dopady na stárnutí, boj proti bolestem kloubů, nadváze a dalším zdravotním neduhům (udělejte si test naproti), počítají s denní

Zde vidíte, proč jsou 2 kapsle Curcumine Extra+ účinnější pro vaše zdraví než 1,6 kg klasické kurkumy

2 etapy pro dodání neuvěřitelné účinnosti naší kapsle



1 = 400mg ČISTÉHO kurkuminu

2 kapsle naší kurkumy obsahují 0,4 g čistého kurkuminu.

2 Podle různých studií tyto 3 zpomalovací aktivní látky násobí trvání akce až 200krát a tak i zvyšují účinnost naší receptury.

Podle různých studií tyto 3 zpomalovací aktivní látky násobí trvání akce až 200krát a tak i zvyšují účinnost naší receptury.

Ekvivalent klasické kurkumy



Pro získání takového množství kurkuminu je potřeba 80 g kurkumy, což se rovná jedné vrchovaté polévkové lžičci.



Můžeme tedy potvrdit, že naše 2 kapsle představují přibližně 1,6 kg klasické kurkumy, které byste museli užívat každý den!

biologicky dostupnou dávkou kurkuminu 400 mg denně. Se 2 kapslemi Curcumine Extra+, tak se totiž ta kapsle jmenuje, máte tuto dávku zajištěnou každý den.

SD: Předpokládám, že jste byl prvním uživatelem?

PS: Samozřejmě. Je to úleva, nemuset si už každé ráno dělat tu šílenou směs. Každé ráno a každý večer беру prášek se dvěma vrstvami a věřte mi, že výsledky jsou úžasné.

SD: Co jste osobně zjistil?

PS: Nebyl jsem sám, kdo ty účinky zjistil. Dnes už mne nic nebolí a zhubnul jsem o více než 10 kilo. Ale jak už jsem vám říkal před chvílí, mám tolik elánu a vitality a jsem tak zdravý, jak jsem si předtím, než jsem vytvořil Curcumine Extra+, ani nedokázal představit.

SD: Co to znamená?

PS: Dost jsem zhubl, a nemám

proto už zažívací potíže, netrpím nadýmáním a nemám problémy s vyprazdňováním, pokud mi rozumíte. Konečně jsem mohl začít znovu trochu více sportovat. Vrátil jsem se mezi zdravé lidi.

SD: Bylo mi řečeno, že máte dobrou zprávu, a to i přesto, že řada lidí si stěžuje, že si nemůže váš nový objev objednat.

PS: Ano, přesně tak. Nejdříve bych vám chtěl říci, že výroba těchto kapslí je složitější než výroba jednoduchých prášků, které můžete dostat v podstatě všude, ale které ve skutečnosti obsahují jen velmi

málo kurkuminu a ten není navíc biologicky dostupný. Je pravda, že z důvodu výrobních kapacit jsou zásoby omezené. Ale vraťme se k té dobré zprávě.

SD: Ano, přesně tak.

PS: Jak už jsem říkal, řada studií prokázala množství příznivých účinků kurkuminu obsaženého v kurkumě na zdraví obecně. Ale jak víte, farmaceutický průmysl na to nemá správný názor a dokonce jsem se dověděl, že si chtěli kurkumin patentovat!!! Indická vláda (největší producent kurkumy) byla naštěstí proti.

Kupón na vyzkoušení Curcumine Extra+ po dobu 3 měsíců ANIŽ BYSTE RIZKOVALI JEDINOU KORUNU

Zašlete na HOME PACK SHOPPING s.r.o., P.O.BOX 4, 755 08 Depo Vsetín 70.

Ano, jako miliony lidí chci vyzkoušet doplněk výživy Curcumine Extra+ po dobu 3 měsíců, bez riskování ztráty jediné koruny. Pokud by se po dobu této 30denní zkušební doby nedostavila spokojenost s dosaženými výsledky, tak budu moci odeslat načatou nebo dokonce prázdnou kúru s fakturou a vy mi vrátíte okamžitě a bez diskusí peníze prostřednictvím poštovní poukázky na mé jméno.

Za těchto podmínek objednávám:

1 Zkušební kúru Curcumine Extra+ na 1 měsíc (30 kapslí) za cenu ~~849 Kč~~ 699 Kč úspora 150 Kč

1 Útoční kúru Curcumine Extra+ na 2 měsíce (60 kapslí) za cenu ~~1698 Kč~~ 1198 Kč úspora 500 Kč

1 Optimální kúru Curcumine Extra+ na 4 měsíce (90 kapslí + 30 zdarma) za cenu ~~3396 Kč~~ 1696 Kč úspora 1700 Kč

Částku za objednávku zaplatím přímo na poště nebo doručovateli při přijetí balíčku (+ poštovné a balné ve výši 149 Kč).

Zde uvádím své kontaktní údaje pro převzetí balíčku:

Jméno: _____

Příjmení: _____

Adresa: _____

PSČ: _____

Město: _____

Datum narození: _____

Podpis: _____

Tel./E-mail: _____ PRMECU01

Svým podpisem dávám dobrovolně souhlas společnosti HOME PACK SHOPPING s.r.o., se sídlem Revoluční 1403/28, Nové Město, 110 00 Praha 1, IČ: 044 12 942 se zpracování svých osobních údajů - titulu, jména, příjmení, data narození, adresy bydliště, tel. číslo a e-mailu, za účelem přímého marketingu, zejména oslovení ve věci informací o společnosti HOME PACK SHOPPING s.r.o., nabídkách jejich produktů a služeb, zaslání nabídek a katalogů a jiných obchodních sdělení mé osobě formou dopisu, telefonického kontaktu, SMS a e-mailu. Beru na vědomí, že společnost HOME PACK SHOPPING s.r.o. může zpracovávat mé osobní údaje i prostřednictvím zprostředkovatelů a mé osobní údaje mohou být poskytnuty nebo zpřístupněny i orgánům veřejné moci.

REVOLUCE KURKUMA

Tisíce studií a klinických testů prokázaly, že kurkuma je účinná v boji proti více než 600 zdravotních problémů a zejména proti:

Problémům s pamětí

Depresím a nervozitě

Plicním infekcím

Problémům s kardiovaskulárním systémem (cholesterol)

Cukrovce



Zažívacím potížím (nafukováním, průjmům)

Nadváze (odvádění tuků)

Artróze

Revmatismu...

Japonci pomohou Číně vylepšit WC

Problém toalet řeší dokonce tři ministerstva.

Japonsko nabídlo Číně pomocnou ruku s tím, co čínský prezident Si Ťin-pching nazval záchodkovou revolucí a co představuje kampaň za zlepšení hygienických poměrů v těchto sociálních zařízeních. Tokio si od nabídky technické pomoci slibuje i zlepšení vzájemných vztahů. Letos obě země oslaví 40. výročí uzavření bilaterální smlouvy o míru a přátelství.

Japonsko konkrétně plánuje nabídnout pomoc při zlepšení stavu sociálních zařízení ve venkovských oblastech, jakož i v osvětě místních obyvatel ohledně hygieny.

Většina veřejných toalet v Číně není vybavena splacho-

vacími mechanismy, na venkově mnohdy nemají ani žádné oddělené kabinky. Kontaminované podzemní vody mohou představovat vážné zdravotní riziko.

Celou snahu koordinuje japonské ministerstvo zahraničních věcí spolu s ministerstvy ochrany životního prostředí a hospodářství, obchodu a průmyslu. Tyto tři resorty konzultují nápady soukromých společností, včetně výrobce toalet Toto, zatímco japonské velvyslanectví v Pekingu projednává projekt se zástupci čínské vlády. Na venkov má být již brzy vyslána skupina výzkumníků, aby zmapovala místní potřeby a vypracovala příslušnou studii.

Japonsko nabídlo podobnou pomoc i Indii a rozvíjejícím se zemím v jihovýchodní Asii. Číně se chystá poskytnout splachovací toalety a zařízení, která využívají

recyklovanou vodu, jakož i zacvičit údržbáře. Jde o první projekt japonského státu v Číně v tomto období. Čína totiž již není na seznamu zemí, kterým Japonsko poskytuje rozvojovou pomoc.

V prosinci navštívil Čínu generální tajemník japonské vládní strany Tošihiró Nikai a oficiálně prohlásil, že Japonsko podporuje Siovu záchodkovou revolucí, která podle čínského prezidenta povede nejen ke zlepšení hygieny, ale i napomůže ekonomice.

O záchodkové revoluci se v Číně, nechalvalně proslulé smrdutými a hmyzem zamořenými veřejnými toaletami, hovoří přinejmenším od 90. let minulého století. Dosavadní snahy o zlepšení poměrů se však zjevně neseťkaly s pronikavým úspěchem. Nicméně čínské úřady slíbují do roku 2020 vybudovat či modernizovat přinejmenším 64 tisíc veřejných toalet. **ČTK**



Výročí povstání v ghettu

Ve Varšavě si lidé včera připomněli 75. výročí ozbrojeného povstání v židovském ghettu. To vypuklo 19. dubna 1943 v předvečer významného svátku Pesach. Bezprostředním impulzem k němu se stal začátek poslední etapy likvidace ghetta, v němž tehdy žilo přibližně 60 tisíc zubožených Židů. Ti všichni měli nalézt smrt ve vyhlazovacích táborech, kam již v předchozích měsících nacisté odvezli na 400 tisíc obyvatel ghetta. Nedostatečně ozbrojení povstalci prakticky neměli šanci odolat přesile, přesto po zhruba tři týdny sváděli marný boj s dobře organizovanými oddíly SS a německé policie. **AP**

Zprávy krátce

Azyl pro migranty

Členské země Evropské unie loni udělily azyl 538 tisícům žadatelů, což

je skoro o čtvrtinu méně než v roce předchozím. Největší skupinou byli občané Sýrie, Afghánci a občané Iráku. **ČTK**

Číslo dne

337

Na tolik milionů dolarů přijde mise TESS, která začala startem americké rakety, jež vynesla na oběžnou dráhu kolem Země teleskop pro výzkum planet mimo naši sluneční soustavu.

INZERCE

Hrát zoufalce je pro mě ideální, sám se neumím ani pochválit.

MICHAL SUCHÁNEK

PRÁVĚ VYCHÁZÍ

TÝDENÍK 5 PLUS 2

každý pátek ZDARMA na jednom ze 6000 distribučních míst

VLASOVÁ KÚRA POMÁHÁ

Doslechla jsem se o firmě SENS, která prý jediná prodává v naší republice výrobky, které opravdu odstraní problémy s vypadáváním vlasů a obnovují jejich růst. Kolik to stojí a kde firmu najdu? **P.R. Praha 6**

Máte pravdu, o firmě SENS se v poslední době hodně hovoří ve spojení s problematikou vypadávání vlasů a to v kladném slova smyslu. Jedna účinná kúra se skládá ze dvou kusů krému THERMAL (1 ks 330,- Kč) a šamponu THERMAL (330,- Kč), spolu tedy 990,- Kč.

Tyto velmi účinné a odzkoušené přípravky si můžete buď koupit nebo objednat i s přesným návodem na dobírku. Při větších potížích s vlasy je doporučováno absolvovat alespoň dvě tyto kúry. Adresa:

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

www.thermal-sens.cz

Vlaky nepojedou. Našli starou pumu

Berlínské hlavní nádraží počítá dnes mezi 10. a 14. hodinou kvůli zneškodňování letecké pumy z druhé světové války s omezením dálkové dopravy. Vlaky z Česka mají jezdit do berlínských stanic Spandau nebo Gesundbrunnen. S přerušením provozu se počítá i na letišti Tegel.

Kvůli púltunové bombě, která byla nalezena při stavebních pracích v ulici Heidestrasse nedaleko hlavního nádraží, se dnes od 9 hodin musí evakuovat obyvatelé v okruhu 800 metrů od místa nálezu. Evakuaci se nevyhne ani hlavní nádraží, kudy budou od 10 hodin vlaky jen projíždět. Od 11.30 hodin bude železniční doprava na nádraží.

Zneškodnění bomby, která podle berlínských úřadů nepředstavuje bezprostřední nebezpečí, by podle německých médií mohlo trvat zhruba půl hodiny. Není ale vyloučeno, že se může i výrazně protáhnout, a proto hlavní nádraží, kterým denně projde na 300 tisíc cestujících, počítá s omezeními až do 14 hodin.

Mezi stanicemi příměstské dráhy Friedrichstrasse a Tiergarten mají v této době místo vlaků jezdit náhradní autobusy, které se evakuovanému okruhu vyhnou. Náhradní trasu budou mít i některé autobusové linky včetně té, která spojuje centrum města s letištěm Tegel. I na něm bude podle všeho dočasně přerušena provoz, i když leží mimo 800metrový okruh. **ČTK**

Trump. Očekává úspěch schůzky

Americký prezident Donald Trump si od schůzky s Kim Čong-unem slibuje úspěch, který zajistí bezpečnost, mír a prosperitu na Korejském poloostrově zbaveném jaderných zbraní. Trump o schůzce se severokorejským vůdcem, která se má uskutečnit v příštích týdnech, hovořil na společné tiskové konferenci s japonským premiérem Šinzóem Abem, kterého dva dny hostil ve své rezidenci na Floridě.

„Jak víte, setkám se v příštích týdnech s Kim Čong-unem, abychom posoudili denuklearizaci Korejského poloostrova,“ řekl Trump. „Doufám, že tato schůzka skončí velkým úspěchem, s netrpělivostí na ni čekám. Bude to grandiózní událost

pro Severní Koreu a grandiózní událost pro svět. Uděláme vše možné, aby to byl úspěch celého světa, a nejen USA či Jižní Koreje, Severní Koreje či Japonska,“ dodal. Pohrozil, že ze schůzky odejde, nepove-

de-li k výsledkům. KLDR má podle Trumpa šanci přestoupit na cestu k lepší budoucnosti, pokud přivolí k úplnému, ověřitelnému a nezvratnému ukončení svého jaderného programu. Varoval

také, že bude pokračovat kampaň maximálního tlaku na Pchjongjang, dokud se nezboví jaderných zbraní.

S Kimem jednal v předchozím období šéf americké Ústřední zpravodajské služby

(CIA) Mike Pompeo, který Severní Koreu navštívil v rámci příprav na chystaný americko-severokorejský summit. Trump minulý měsíc nominoval Pompea na funkci ministra zahraničí USA. **ČTK**

INZERCE

Život je jízda. V každém věku

Elektrické seniorské a invalidní vozíky
pro pohodlí a mobilitu



Zprávy krátce

Znárodní hliníkárně

Rusko zvažuje přechodné znárodnění hliníkárenského koncernu Rusal. Mluvčí Kremlu včera prohlásil, že by šlo o pomoc firmě zasažené nynějšími americkými sankcemi. **ČTK**




První dáma

Severokorejský vůdce Kim Čong-un udělil své mladé, elegantní manželce titul první dámy. Podle analytiků se jedná o významné posílení jejího postavení před plánovanými summity KLDR s Jižní Koreou a USA. **AP**

SELVO 3500.6 **NOVINKA** **SLEVA 40%**

Elektrická tříkolka pro seniory



 **Do vozovky**

Nevyžaduje řidičský průkaz ani přílbu • Kompletní povinná výbava pro provoz na silnicích • Praktický úložný prostor pod sedačkou • Elektrický motor 48 V/500 W • Dojezd 48 km • Max. rychlost 25 km/hod. • Dobíjení 6–8 hodin • Nosnost 150 kg • Hmotnost 96 kg (vč. baterií)

~~58 290~~ **34 990 Kč** vč. DPH

SELVO 4800 **SLEVA 40%**

Elektrický čtyřkolový invalidní vozík

  **Na chodník i do vozovky**

Výkonný a snadno ovladatelný • Komfortní otočná a sklopná sedačka • Sklopná řídkta • Převoz i v menším kombíku • Elektrický motor 24 V/800 W • Rychlost 3–15 km/hod. • Dojezd 45 km • Elektromagnetická brzda • Dobíjení 6–8 hodin • Nosnost 130 kg • Hmotnost 107 kg (vč. baterií) • Technický průkaz potvrzující zařazení do kategorie invalidních vozíků

~~73 290~~ **43 990 Kč** vč. DPH

 **Síť prodejců**  **Možnost vyzkoušení**  **Nové výrobky s 2letou zárukou**  **Jistota servisu**

Podnikové prodejny

Praha 5 – Velká Chuchle BG Technik cs, a. s., U závoďiště 8, tel. 606 756 599

Ostrava-Vítkovice BG Technik cs, a. s., Výstavní 123/11, tel. 602 457 141

Liberec-Rochlice BG Technik cs, a. s., Dr. Milady Horákové 116a, tel. 485 113 070

Liblice nad Cidlinou VARI a. s., Opolanská 350, tel. 325 607 336

Seznam dalších prodejců najdete na našem webu.

SELVO

... pohyb v každém věku

www.selvo.cz

Sudoku

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

Napište svou bublinu



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



Napadá vás vtipný popisek?

Kvíz

- Do letecké aliance SkyTeam přibyla tato aerolinka v roce 2006, vznikla roku 1923:
a) Alitalia
b) Air France
c) Aeroflot
- Česká konfese je společné vyjádření víry, které předložily české nekatolické stavy v roce:
a) 1475
b) 1575
c) 1675
- Program ekonomických a sociálních reform New Deal vyhlásil americký prezident:
a) Hoover
b) Roosevelt
c) Truman
- Brestlitevský mír z roku 1918 mezi ústředními mocnostmi a Ukrajinou je známý jako:
a) bramborový
b) pивní
c) chlebový
- Spisovatel, novinář a nakladatel Václav Matěj Kramerius se narodil v Klatovech v roce:
a) 1653
b) 1753
c) 1853

Počasí

DNES Min. 23 Max. 27	ZÍTRA Min. 23 Max. 27	NEDELE Min. 20 Max. 24	PONDĚLÍ Min. 19 Max. 23
---------------------------------------	--	---	--

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1

Mírná zátěž. Stupeň zátěže umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.
Teplotní rekord: 24,6 °C
Rok výskytu: 1988

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

ČT1

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Na stopě
- 14:25 Reportéři ČT
- 15:10 Cestománie
- 15:40 Příběhy slavných... Míla Mysliková
- 16:35 Polopateř
- 17:30 AZ-kvíz Soutěž pro každého
- 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 Četnické humoresky (33/39)
Krimiseriál (ČR, 2007). Hrají: T. Töpfer, I. Trojan, M. Donutil, M. Zounar, V. Svoboda, I. Vaňková a další. Režie A. Moskalýk, P. Moskalýková Solo

- 21:30 33. komnata Jana Měšťáka
- 21:55 Všechnopárty
- 22:49 Výsledky losování Šťastných 10
- 22:50 Hercule Poirot
- 23:45 Případy detektiva Murdocha XI
- 00:30 AZ-kvíz
- 00:55 Stav ohrožení
- 01:25 Banánové rybičky
- 01:55 Sváteční slovo předsedy Českého sdružení Církve adventistů Víta Vursta

ČT2

- 13:10 Hollywood za 2. světové války (3/3)
- 14:05 Slavné bojové akce 2. světové války (1/6)
- 14:55 Sousedé
- 15:20 Kouzlo Afriky
- 15:45 Savojsko, ráj milovníků hor
- 16:40 S kuchařem kolem světa
- 17:35 Neodcházení
- 18:25 Vzkaz Jana Pírka
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Evropa dnes
- 19:25 Příběhy domů
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



20:00 Zázračná planeta: Úžasný svět domácích mazlíčků (3/4)
Jak se to všechno seběhlo, že se kočky staly miláčky našich domovů? Z kolekce BBC Earth

- 20:50 Kleopatra
- 21:55 Půlnoční slunce (5/8)
- 22:45 Půlnoční slunce (6/8)
- 23:45 Dva životy Drama (N/Nor., 2012)
- 01:20 Trabantem Jižní Amerikou (8/12)
- 01:50 Na moll aneb Písničky od Bolka
- 02:25 Před půlnocí
- 02:55 Země
- 03:10 Cimbál v proměnách
- 03:15 Popcorn
- 03:35 Ochránce
- 04:05 Náš venkov

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:35 Krok za krokem VI (16)
- 12:55 Ordinance v růžové zahradě 2 (189)
- 14:05 Odložené případy III (16)
- 15:00 Odložené případy III (17)
- 15:55 Námořní vyšetřovací služba VII (20)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Co na to Češi
- 18:25 Ulice (3450)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



20:20 Jak se krotí krokodýli
Komedie (ČR, 2006). Luboš Rychman zdaleka netušil, že ve Vysokých Tatrách, kam odjel se svou dcerou a její třídou na školou v přírodě, bude muset čelit hejnu malých nezbedů a pobyt se proti slibům poněkud protáhne. Hrají: M. Ertler, I. Tírnková, E. Holubová a další. Režie M. Poledňáková

- 22:35 Terminator Salvation Akční film (USA, 2009)
- 00:45 Odložené případy III (16)
- 01:35 Odložené případy III (17)
- 02:15 Námořní vyšetřovací služba VII (20)
- 03:00 Krok za krokem VI (15)
- 03:35 Co na to Češi

PRIMA

- 12:25 Polední zprávy
- 12:35 Jake a Tlustých (10)
- 13:35 Doktor z hor: Nové příběhy VIII (4)
- 14:35 Komisař Rex VI (1)
- 14:40 Vraždy za úplňku
- 15:35 Komisař Rex VI (2)
- 15:45 Mrtvý se vrací
- 16:35 Odpolední zprávy
- 16:50 Policie v akci
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divožky
- 19:55 TOP STAR



20:15 Vraždy na přelomu století (3)
Krimiseriál (Pol., 2017). V opuštěném domě je nalezena mrtvola mladé ženy, která pod korzetem skrývá rodný list dítěte s razičkem místního kláštera. Hrají: P. Malaszyński, E. Lubos, A. Próchniaková, O. Lubaszenko a další

- 21:15 Šakal Akční thriller (USA/VB/Fr./N, 1997)
- 23:50 Policie v akci
- 00:45 Komisař Rex VI (1)
- 01:35 Komisař Rex VI (2)
- 01:40 Krimiseriál (N/Rak., 2000)
- 02:20 Prostřeno!
- 03:00 Doktor z hor: Nové příběhy VIII (4)

PRIMA COOL

- 12:15 Futurama VI (5)
- 12:40 Simpsonovi XVII (17, 18)
- 13:30 COOLfeed
- 13:40 Simpsonovi XVII (19)
- 14:10 Simpsonovi XVII (20)
- 14:40 Teorie velkého třesku (8)
- 15:05 Teorie velkého třesku (9)
- 15:35 Futurama VI (6)
- 15:55 Americký chopper VI (3)
- 16:55 Top Gear XIX
- 18:15 Simpsonovi XVII (21)
- 18:45 Simpsonovi XVII (22)
- 19:15 Simpsonovi XVIII (1)
- 19:45 Simpsonovi XVIII (2)
- 20:05 COOLfeed



20:15 Zrození planety opic
Sci-fi film (USA, 2011). Hrají: J. Franco, A. Serkis, J. Lithgow a další. Režie R. Wyatt

- 22:25 Poltergeist 2 Horor (USA, 1986)
- 00:20 Americký chopper VI (3) Seriál (USA, 2009)
- 01:10 24 hodin: Nezasvatitelný (2) Akční seriál (USA, 2016)
- 01:50 Agresivní virus (1) Hororový seriál (USA, 2014)
- 03:00 24 hodin: Nezasvatitelný (2) Akční seriál (USA, 2016)
- 03:40 Agresivní virus (1) Hororový seriál (USA, 2014)

ÓČKO

- 06:00 Ranní fresh
- Vstávání s muzikou
- 07:00 InstaExpres
- 07:05 Ranní fresh
- Vstávání s muzikou
- 09:00 Zpátečka
- 10:00 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 12:00 Óčko news
- 12:05 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 13:00 Óčko trendy
- Aktuální klipy
- 14:00 Óčko news
- 14:05 Óčko trendy



15:00 Óčko news
Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neutče

- 15:05 Óčko trendy
- 15:30 SMASH! Svět komiksů
- 15:35 Óčko trendy
- 17:00 Óčko news
- 17:05 Novinky
- 18:00 Óčko trendy
- 19:00 Óčko news
- 19:05 Moje desítka TOP 10 klipů podle diváka Óčka
- 20:00 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 21:00 České a slovenské klipy CZ & SK
- 22:00 Digital Love Novinky ze světa EDM
- 22:30 Party ride
- 01:00 Óčko flirt

Sdružení Czech Top 100 zaujala práce Centropolu

Pořadatelé soutěže „100 obdivovaných firem ČR“ ocenili společnost Centropol za rozvoj celorepublikové sítě zákaznických center.



Cenu od Czech Top 100 přebíral za Centropol Tibor Flašík (vlevo).

Menší zákaznická centra s rodinnou atmosférou a hezkým osobním a profesionálním přístupem pracovníků jsou tím, co si lidé při jednání s dodavatelem energií obvykle přejí. Právě takové prostředí nabízejí pobočky společnosti Centropol v krajských městech i v Praze. Tento významný dodavatel elektřiny a plynu se tak liší od řady firem, které vítají zákaz-

níky studeným neosobním přístupem. Centropol hodnotí pozitivně zákazníci a ocenili ho i experti v prestižní soutěžní anketě Czech Top 100.

Společnost Centropol díky kvalitním službám svých poboček získala letos 12. dubna mimořádné ocenění za roz-

voj zákaznických center. Cenu, Plaketu Symbol úspěšných, převzal v rámci slavnostního vyhlášení vítězů soutěže 100 obdivovaných firem ČR v Praze Tibor Flašík, člen představenstva společnosti. „Ocenění si vážíme. Je pro nás povzbuzením a potvr-

zením našich snah zbavovat zákazníka zbytečných starostí s energiemi. Ukazuje se, že se vyplácí nabízet profesionalitu a osobní přístup. Jsme stále spíše rodinnou firmou, která má na zákazníka přímou vazbu, takže si můžeme dovolit více péče,“ uvedl Tibor Fla-

šík. Anketa – vyhlašovaná letos již podvacáté Sdružením Czech Top 100 – vzala v případě Centropolu v úvahu přístup pracovníků a jejich odbornost a schopnost sestavit zákazníkovi ceník na míru v zákaznických centrech, která Centropol otevřel ve velkých městech v regionech. Díky kamenným pobočkám se Centropolu podařilo oslovit a získat řadu nových zákazníků, kteří u nich podepsali smlouvy.

Měsíčně se do nich vydá i množství zájemců o informace, a to zejména kvůli obavám ze zdražování elektřiny, které ohlásily energetické firmy, jako je ČEZ a E.ON, a chystají je i další dodavatelé energií. Centropol oproti tomu drží ceny v rozumné výši a nabízí zajímavé produktové řady. Další informace na www.centropol.cz. **MET**

Alzheimer Café. Nebojte se povídat si

Alzheimer Café je příjemným a neformálním místem pro setkávání lidí s demencí, jejich blízkých a odborníků. Každé první úterý v měsíci tu mohou všichni návštěvníci společně s ostatními sdílet nejen své obavy, ale i zkušenosti a radosti spojené s péčí. V bezpečném prostředí se zde lidé dozvídají o různých tématech a zejména také o tom, že v tom, navzdory zdání, nikdy nejsou sami.

Neutrální půda Alzheimer Café je zdrojem nápadů a vzájemné pomoci. Na každé se-

tkání je proto zván odborník, který formou rozhovoru poskytuje zajímavé informace o konkrétním tématu. Návštěvníci se na něj mohou obrátit s dotazy. Ve zbylém čase návštěvníci potkávají především jeden druhého. Nad hrnkem kávy si tak mohou vyměnit cenné zkušenosti a informace s vědomím, že nejsou sami, kdo prochází stejně těžkým obdobím.

Díky podpoře dárců, které si velmi vážíme, je Alzheimer Café pro všechny účastníky zcela zdarma. **MET**

O projektu

Celý koncept Alzheimer Café vznikl v Holandsku.

- První setkání se uskutečnilo v roce 1997 na popud psychologa Bere Miesena. Ten si během své praxe všiml, že lidem s demencí i jejich pečujícím dělá velké potíže o nemoci otevřeně hovořit.
- Setkání se brzy rozšířila také do dalších zemí.
- Více na alzheimercafe.cz.



Prof. MUDr. Jakub Hort z lékařské fakulty UK ALZHEIMERCAFE.CZ

OPEN SQUARE

**5. ROČNÍK
KULTURNÍHO FESTIVALU
OTEVŘENÉ PALACHOVO NÁMĚSTÍ**

**SOBOTA 28. 4. 2018
10.00–20.00**

www.opensquare.cz
náměstí Jana Palacha, Praha 1

výstavy, koncerty, workshopy,
komentované plavby, procházky
a cyklojízdy, prohlídky budov,
pořady pro děti, cvičení jógy, bibliobus

POŘADAJÍCÍ INSTITUCE:

Česká filharmonie, Filozofická fakulta Univerzity Karlovy,
Uměleckoprůmyslové museum v Praze,
Galerie hlavního města Prahy,
Institut plánování a rozvoje hl. m. Prahy,
Vysoká škola uměleckoprůmyslová v Praze,
Galerie Rudolfinum, Městská knihovna v Praze,
Pražská konzervatoř, Muzeum Karlova mostu,
Pražské Benátky s.r.o., Akademická farnost Praha

Kometa slaví třetí výhru a sahá po dalším titulu

Hokejisté Brna jsou velmi blízko obhajobě loňského extraligového prvenství.

Už jen poslední krok zbývá hokejistům Brna k tomu, aby získali rekordní třináctý mistrovský titul. Ve čtvrtém finále extraligového play-off porazili třinecké Oceláře 5:2, když vítězný gól zaznamenal při oslabení Kanaďan Alexandre Mallet. Kometa se ujala v sérii o Masarykův pohár vedení 3:1 na zápasy.

Kometa sahá po obhajobě extraligového zlata. Potřebuje už jen jednu výhru a napodobí pražskou Spartu, které se stejný kousek podařilo před jedenácti lety.

V Brně si družina vedená koučem Liborem Zábranským počínala zkušeně a od-

5	2
Kometa Brno	Oceláři Třinec

Branky: 4. M. Erat, 14. H. Zohorna, 30. Mallet, 36. Vincour, 58. Dočekal – 6. Roman Vlach, 31. Krajiček
Diváci: 7700 (vyprodáno)
Stav série: 3:1

hodlaným, zodpovědným výkonem nepustila Třinecké jedinkrát do vedení.

Oceláři opět doplatili na chyby v defenzivní činnosti, rozhodující gól inkasoval během vlastní přesilovky.

Zápas nedochytila jejich jednička, po čtvrtém inkasovaném gólu se Šimon Hrubec nechal vystřídat Peterem Hamerlíkem. **IDNES.cz**



Finále bolí. Krvavé zranění včera utrpěl domácí Zohorna. **ČTK**

Zprávy krátce

Nesmí na lavičku

Olomoucký trenér Václav Jílek zná trest za své chování během ligového fotbalového utkání v Jablonci. Disciplinárka mu zastavila funkci na dvě soutěžní utkání a udělila mu pokutu 20 tisíc korun za nevhodné výroky na adresu rozhodčích.

Severský přestup

Házenkářská brankářka Petra Kudláčková přestoupí po konci sezony z pražské Slavie do Švédska. V Kristianstadu nahradí reprezentační spoluhráčku Lucii Satrapovou. Ta jde do Francie.

Dvojitý double?

Vítkovice se mohou stát prvním florbalovým klubem, který ovládne všechny čtyři dostupné trofeje v jedné sezoně. Muži i ženy ostravského celku mají po triumfech v Českém poháru šanci uspět i v superfinále ligy, které se zítra hraje v Ostravar Aréně. **ČTK**

Fotbal. Sparta hostí Jablonec

Dnešní předehrávku 25. kola první fotbalové ligy obstará důležitý duel o evropské poháry. Sparta doma na Letné přivítá Jablonec a vítěz zápasu se minimálně do zítřka posune na třetí příčku v tabul-

ce, která může znamenat přímý postup do Evropské ligy. A také udrží šanci na druhé místo zajišťující předkolo Ligy mistrů. Naopak poražený tým už bude na pozici vice-mistra útočit jen těžko. **ČTK**

Utkání začne ve 20.15 v přímém přenosu ČT Sport. Bude souborem jediných dvou celků, které na jaře nepoznaly porážku. Sparta neprohrála v devíti ligových zápasech po sobě, Jablonec v osmi. **ČTK**



James dal téměř polovinu bodů svého týmu

LeBron James (v černém) nastřílel 46 bodů a dovedl basketbalisty Clevelandu v 1. kole play-off NBA k vítězství 100:97 nad Indianou. Série je tak vyrovnaná 1:1 na zápasy. Třiatřicetiletý trojnásobný šampión zámořské soutěže přidal za 39 odehraných minut 12 doskoků a pět asistencí. Srovnáno na 1:1 je rovněž v sérii mezi Oklahomou a Utahem, Jazz zvítězili na palubovce Thunder 102:95. Vedení 2:0 se ujala Houston nad Minnesotou díky výhře 102:82. Timberwolves nevyzráli na Rockets potřinácté za sebou. **AP**

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

Finance - nabídka

• Oddlužíme nemovitost! Vyplatíme Vaše dluhy, zástavy, exekuce! Odkup nemovitostí, peníze máte do 48 hod! V nemovitosti můžete stále bydlet! 737352730

Práce - nabídka

• Nabízíme účast v klinické studii pro zdravé ženy nejméně rok po přechodu. Studie se koná v Praze. Kompenzace za účast 45-55 tis. Kč. Vyžaduje 9 dnů hospitalizace a pak ambulantní návštěvy kliniky po dobu 8 měsíců. Zkoumá krevní hladiny depotního léku. Studie je schválena Státním ústavem pro kontrolu léčiv a etickou komisí. Odměny i za doporučení. Tel. 242454429 po-pá 8-17.30, e-mail: klinika@quinta.cz, http://www.quinta.cz/dobrovolnici-7/

Finance - poptávka

Koupím/převezmu

FUNGUJÍCÍ, ZADLUŽENOU SPOLEČNOST, s.r.o./a.s.

Rychlé a solidní jednání.

Tel. +421 940 309 411
email: p.hudak@protonmail.com

Intimní

E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 11005, tech. zajišťuje Materna, jen pro starší 18let. 1sms/50Kč, 1min/90Kč vč DPH, max. délka hovoru 13 minut, www.ema.bz, www.platmobilem.cz



• **NEUKOJENÉ DŮCHODKYNĚ.** Pošleme ti nahé fotky. Zašli SMS ve tvaru 24CJB a text na 909 15 50

• **Chtěl bys parádně prověřit trenky?** Zavolej mi! Alice 46. Tel.: 909 90 99 25 nebo klidně napiš SMS na 909 15 40 s kódem 62EBP a tvůj text!

RELAX MEZI NOHAMA! Lída (31). Vytoč 909 801 801 kód XMA25 a uživej si!



• **Najdu tu muže,** na společné sdílení všeho dobrého i zlého? Pravidelný sex samozřejmou součástí! Osamocená Kamila 53. Zavolej mi na 909 80 50 40 nebo napiš SMS na 909 15 45 s kódem 57EVD a tvůj text!

Nanga Parbat miluje od dětství. Teď na něj poleze

Jeden z nejtěžších výstupů na osmitisícovku, navíc na legendární horu Nanga Parbat. Takový prvovýstup 4600 metrů vysokou Rupálskou stěnou čeká v červenci a srpnu dvojici českých horolezců Marka Holečka a Tomáše Petrečka. Ve stěně, která představuje výšku dvaasedmdesátí petřínských rozhleden budou bez podpory kyslíku a zřejmě úplně sami dva. Nikdo jiný se na tuto část hory pravděpodobně nechystá. Deník Metro položil několik otázek Tomáši Petrečkovi.

Proč jste si vybrali právě Nanga Parbat a zrovna Rupálskou stěnu?

Nanga Parbat je hora, která mě provází už od dětství. Jako malý jsem o ní často četl, doslova hltal příběhy, které se v jejích stěnách odehrály. V tu dobu mě však ani náhodou nenapadlo, že budu mít někdy možnost se tam podívat. Když přišla Márova (pozn. red. - Marek Holeček) nabídka na dokončení jeho projektu v Rupálu, dlouho jsem se nerozmyslel.

Co je na stěně zvláštní, čím je jedinečná?

Každá hora je svým způsobem jedinečná a to je asi to, co už odedávna horolezce láká. Já nedělám přehnané velké rozdíly mezi horami podle jejich výšky, ať je to os-

rodost a nejistota, která je pak často vykompenzována úžasnými rozhledy a pocity, které nejsou jednoduše popsat.

S Markem Holečkem jste, podle mého názoru, zcela rozdílné osobnosti. Jak jste se vlastně dali dohromady? A v čem si vzájemně vyhovujete?

Jo, to je asi pravda, a možná i díky tomu, že jsme úplně jiní, si sedíme a podnikáme spolu tyto dobrodružné výpravy, často s vysokým indexem poznání. S Márou jsme se potkali před pěti lety na expedici v Pákistánu a tam vzniklo naše přátelství. Mára je spolehlivý a zkušený parťák a já umím zase dobře vařit čaj. (směje se)

Jaké jsou vaše jednotlivé role v této výpravě?

Mára je lídr, má více zkušeností, jde o jeho plán, a já se snažím být dobrým parťákem. Oficiálně žádné role stanoveny nejsou, při samotném výstupu už každý tak nějak ví, co je třeba udělat, a často i vycítí, kdy není druhému nejlíp a je potřeba zabrat. Je jasné, že právě v těch nejtěžších chvílích se pozná společné fungování. A to je často rozhodující faktor i pro další společné plány.

Kdy odlétáte?



Pro Tomáše Petrečka jsou velehory životní výzvou.

ARCHIV

prostě všechno, co pak člověka donutí přemýšlet.

Co nápadu s Nanga Parbatem říkají vaši nejbližší a přítelkyně?

Jako pokaždé, když něco takového plánuji a mířím do hor, nedá se říct, že by se zrovna radovali. Mají o mě strach. Na druhou stranu si už trochu zvykli, berou to jako součást soužití se mnou a pokaždé, když se někam vydám, snaží se mi obavy nedávat najevo. Cítím z nich obrovskou podporu, která mi pomáhá.

Dokdy budete mít platné povolení? Dokdy byste měli dosáhnout vrcholu a bezpečného návratu?

Plán na finální vrcholový útok připadá na druhou polovinu srpna. Samozřejmě s ohledem na počasí a aklimatizaci.

Máte informaci, jestli se na Rupál chystá ještě nějaká jiná výprava, nebo budete ve stěně úplně sami?

S největší pravděpodobností budeme v Rupálu sami. Předpokládáme ale, že v Diamírské stěně pár expedic bude, ale s jistotou nevíme bohužel nic.

Kolik s sebou berete materiálu?

Co se týče materiálu, toho bude jako obvykle docela

dost. Ten, kdo mě zná, ví, že mám rád kvalitní přípravu a jsem poměrně pečlivý. Bereme s sebou i dostatek záložního vybavení, jídla, prostě vše, co může pomoci k úspěšnému splnění našeho plánu.

Na druhou stranu tím, že polezeme alpským stylem a samozřejmě bez kyslíku, nebude třeba tolik vybavení jako při klasických expedicích, kdy je hmotnost celkové výbavy daleko vyšší.

Jakou budete mít logistickou podporu v basecampu?

V bejzu se nám bude starat o naše žaludky pákistánský kuchař se svým pomocníkem. Bez nich si to už ani nedovedeme představit. Jen si jako vždy musíme spolu nejprve vyjasnit některé důležité věci. Například to, že v každém jídle nepotřebujeme mít nutně zázvor a podobně. To, že budou každé ráno na snídani vajíčka, je téměř jisté. (směje se)

Budeme mít v Česku možnost sledovat vaše snažení ve stěně?

Určitě. Bereme s sebou satelitní telefon a satelitní terminál. S velkou pravděpodobností budeme schopni posílat krátké zprávy, a pokud signál dovolí, i nějaké fotky.

Jste členem Hasičského záchranného sboru ČR, kon-

krtně stanice HZS Opava. Jak vypadá váš obvyklý týden? Jak se dá tak náročná práce právě s tréninkem spojit?

Práce mi vyhovuje po všech stránkách. Baví mě, máme super kolektiv, kluci mi pomáhají a podporují mě, stejně jako vedení. Bez toho by to nešlo a já jsem za to opravdu moc vděčný. Navíc mám dostatek času na trénink. Týdně trénuji v průměru 25 hodin (běh, kolo, lezení, kajak).

Zúčastňujete se různých světových extrémních závodů. Měnil jste kvůli chystanému výstupu přípravu oproti předchozím rokům?

Ano, v zimě jsem trávil mnoho času na horách, ať už na skialpech, běžkách, či při lezení. Také na lezecké stěně jsem byl docela častým zákazníkem.

Čeho bylo objemově nejvíc?

Letos jsem se nejvíce snažil využít sněhu, kterého bylo dostatek. Skialpy, běžky a lezení v blízkých Jeseníkách, Beskydech nebo ve vzdálenějších Alpách. Také jsem u nás doma hodně běhal a často jezdil na kole.

JOSEF ŠKVOR
josef.skvor@metro.cz



Běhu věnuje Tomáš Petreček velkou část tréninku.

ARCHIV

mitisícovka, šestitisícovka, čtyřtisícovka, nebo klidně i nižší. Zkrátka mám vztah k horám obecně. Vždy se těším, jsem plný očekávání, co nového se stane, zda to bude snadný výstup, nebo naopak masakr, jaké budou podmínky, počasí. Baví mě ta různor-

Pokud vše půjde podle plánu, měli bychom odléhat směř Islámábád někdy kolem 20. července. Letíme do země, kde funguje vše úplně jinak, než jsme zvyklí, a stejně mě to vždycky překvapí. Chování lidí, jejich životy, veškerá tamní organizace,